

بسم الله الرحمن الرحيم



الجامعة الإسلامية - غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم المناهج وطرق التدريس

## الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضية في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز بجامعة الأقصى

إعداد الطالب :

عماد الدين عبد الرحمن حسين ياسين

إشراف

الدكتور : صلاح أحمد الناقة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم المناهج وطرق  
التدريس في كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

1433هـ - 2012 م

حَسْبُكَ اللَّهُ  
لَبِيبٌ لِّمَنْ يَشَاءُ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي

وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

(الإسراء: 85)

إِنَّا أَنزَلْنَاهُ  
فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ  
وَمَا كُنَّا بِمُعْجِزِينَ

## إهداء

إلى العزيزين اللذين لطالما سعيت لإدخال السعادة إلى قلوبهما,, وبث الأمل في حياتهما,, و بعث  
النور من وجوههما,, و رسم البسمة على شفاههما,, و رفع المشقة عن كاهليهما ,, والى عنان  
السماء رفع رأسيهما ,, أملا بالتقرب إلى الله بمحاولة برهما,, ورجائي منهما بالتفضل برضاهما,,

إنهما : أبي: عبد الرحمن و أمي : زينب



إلى التي عاشت دور مشقة دراستي أكثر مني,, وحرصت على انجاز أطروحتي أكثر من حرصي,  
وتمنت لي أن أنهي رسالتي بسرعة قبلي,, فقدمت لي أكثر مما تحتمل و أكثر مما أتوقع لتخفف  
همي,, ورضيت مني ما لم ترضاه من أحد غيري,, فحصدت كل الأشواك التي اعترضت طريقي,,

إلى زوجتي الحبيبة الغالية رفيقة دربي ..



إلى إخوتي و أخواتي خير من أنثخي و نعم من أجاب,

الذين أعتز بهم جميعا كرفاق في المسرة و الصعاب,

وأفتخر بانتمائي لهم دائما افتخار حق لا سراب.. وأرفع رأسي بهم إن في الحضور أو الغياب,

إليهم جميعا وبلا استثناء بنات و شباب..



إلى الذين احتملوا تجاهلي لهم رغم حاجتهم الماسة لأبيهم ,

وتبنوا قناعات لا دخل لهم بها,, ولا يفهما الصغار أمثالهم,

فصبروا على جفائي لهم وألخوا أنفسهم بما لا يلبي حاجاتهم ,

إلى فلذة الكبد أبنائي محمد ونور الدين و زينب ..



إلى كل من أحبني و تمنى لي الخير و التوفيق و النجاح و أكثر السؤال عني وعن دراستي سواء  
عرفته أم لم أعرفه.. ذكرته هنا أو نسيت خطأ ذكره .. إلى الباحثين عن المعرفة والعاملين في  
محراب العلم والتعليم إليهم جميعاً....أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع..

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي جعل من الشكر وسيلة من وسائل رد الجميل والتعبير عن حقيقة المشاعر، وقرن المقصرين في شكر الناس بالمقصرين في شكره، والصلاة والسلام على أفضل الشاكرين الحامدين الذي نال بتقننه بشكره لربه أعلى المنازل، محمد ﷺ أما بعد:

واقْتِدَاءً بقوله تعالى: ( وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ). (النمل، آية: 19) .

فإنني أول ما أبدأ به شكري في هذا المقام الذي يحبه الله، هو شكري لله ﷻ الذي أعلم بأبني مهما شكرته إن أنا أو أي من المخلوقات فلن أأديه لا أنا ولا هم بشيء من أصل الشكر المستحق، ولكنني سأجتهد مقدما اعتذاري لربي عن تقصيري بشكره، فلك الشكر ربي ولك الحمد أن مننت علي بالسماح لي بإتمام دراستي المتواضعة هذه، وتوفيقني في إخراجها إلى الوجود، لتناقش في مجلس علم أسألك فيه ربي أن تنزل علينا رحمتك وأن يختم مجلسنا بغفرانك لي وللحاضرين، وأعتذر منك ربي إن كانت رسالتي هذه فيها ما لا يرضيك، كما وأسألك ربي بأن تجازيني فيها بالحسنات يوم القيامة، لا أن تحاسبني عليها بالسيئات، وأدعوك ربي أن تنفع بها الإسلام والمسلمين.

وعملا بقول الرسول ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" (سنن الترمذي، 1975: 339) فإنني أتقدم بالشكر الجزيل للجامعة الإسلامية بغزة وعمادة الدراسات العليا، وكلية التربية، وقسم المناهج وطرق التدريس، وأساتذتها الأفاضل الذين نهلت من علمهم، كما وأشكرهم على جهودهم الجبارة المبذولة في خدمة العلم والتعليم، فجزاهم الله عنا كل الخير.

كما وأتوجه أولاً بالشكر والتقدير للدكتور الفاضل/ صلاح أحمد الناقبة، لتفضله بإشرافه على رسالتي وحسن توجيهه لي فلقد كان نعم المشرف والمشجع، فله مني كل الشكر والدعاء بأن يحفظه الله ويرعاه، وأن يجعله داعما دائما لأهل العلم وطلبته، فجزاه الله عني خير الجزاء.

والشكر موصول إلى السادة المحكمين في قطاع غزة والضفة الغربية لما بذلوه من جهد ووقت، ولما قدموه من نصائح وتوجيهات في تحكيم أدوات الدراسة، كما ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والعرفان لطاقي الهيئة التدريسية في كل من كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى، وتخصص التربية الرياضية في الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية، لما قدموه لي من نصائح عادت بالنفع على دراستي، وإني لأجد نفسي مضطرا لأخص بالشكر شخصان عزيزان على القلب، من خير من يرافق في الدرب، ومن خير من ينتخون ويا لسرعة ما يستجيبون، ويعلم الله وحده حقيقة ما قدماه لي من عون، إنهما كل من الدكتور وائل المصري، الدكتور أحمد

حمدان, ولا يفوتني أن أذكر في هذا المقام عينة الدراسة التي منحتني من وقتها ما يمكنني من الوصول لهذه اللحظة العزيزة و الهامة و المفصلية من حياتي .

كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى كل طاقم مدرستي مدرسة شهداء النصيرات و أخص اليوم و في هذه اللحظات مديري في العمل الأستاذ الفاضل إسماعيل أبو سلطان و الذي لم يبخل علىّ يوماً بما استطاع من معروف عزّ أن نجد أمثاله أحياناً بين الأخوة الأشقاء ، فله مني كل الشكر والتقدير و أسأل الله أن يعينني أن أرد له جزءاً من جميله, كما ولا يمكنني أن أنسى الأستاذ و الأخ الحبيب بسام أبو شمالة و الذي كان بمثابة المرشد اللغوي لي ليس في محطتي اللغوية هذه فحسب ولكن في محطات لغوية أخرى من حياتي دون تدمر أو ملل, كذلك أخص بالذكر عمتي صباح و ابن عمي حسين لمساعدتهما لي استطاعا في دراستي, وفي الختام أكرر الشكر الجزيل لكل أفراد أسرتي عائلتي الحبيبة, وأخص بالشكر والدي الحبيبين وأخوتي و زوجتي و ذريتي ، ومن كان له دور من قريب أو بعيد، مباشر أو غير مباشر، ومن شجعني أو قدم لي نصحاً أو بذل جهداً لإيصال هذه الدراسة إلى ما وصلت إليه من نتائج متواضعة.

وأخيراً أسأل الله العلي العظيم أن أكون قد وفقت في هذه الدراسة فما كان من توفيق فمن الله، وما كان من خطأ أو نسيان فمن نفسي والشيطان.

والله من وراء القصد،،،

## ملخص الرسالة

" الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تعلم مسابقات الجمباز بجامعة الأقصى "

للباحث :عماد الدين عبد الرحمن حسين ياسين

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تعلم مسابقات الجمباز بجامعة الأقصى, و لتحقيق ذلك تم تحديد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي:

ما الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تعلم مسابقات الجمباز بجامعة الأقصى ؟  
و يتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :

1. ما الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمسابقات الجمباز ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في مستوى الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمسابقات الجمباز تعزى لمتغير الجنس ( ذكور , إناث ) ؟

3- " ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمسابقات الجمباز في جامعة الأقصى ؟

ولقد اتبع الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة, و تم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية و قوامها (66) من طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى, و الذين أنهموا دراسة مسابقات الجمباز ( 1 ), ( 2 ), ( 3 ) في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2010-2011 م وكانوا موزعين كالتالي(40 طالبا ), و( 26 طالبة ) .

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها والتحقق من فروضها قام الباحث ببناء أداة الدراسة و التي هي عبارة عن استبانة شفهية أديت بطريقة ( المقابلة ) تكونت من ( 49 ) فقرة لتحديد الصعوبات, وقد وزعت الأداة على خمس مجالات قسمت كالتالي : مجال طريقة التدريس و له (11) فقرة , ومجال العوامل النفسية و له (10) فقرات, ومجال الإمكانيات و له ( 8 ) فقرات , ومجال المنهاج و له (9), فقرات و مجال عوامل الأمن و السلامة و له (11) فقرة .

ولقد تم تحليل البيانات و النتائج باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية و التكرارات و الانحرافات وكذلك اختبار T.test لإيجاد الفروق بين الجنسين .

هذا و قد أشارت النتائج إلى أن الصعوبات كانت كبيرة على المجالات مجتمعة حيث وصل متوسط النسب المئوية لجميع المحاور إلى ما نسبته 75.84, وكانت أكثر الدرجات حدة في الصعوبات هي صعوبات مجال الإمكانيات حيث جاءت بدرجة صعوبة كبيرة جدا و بوزن نسبي 82.69 ثم تلتها باقي المجالات بدرجة صعوبة كبيرة توحدت في درجة صعوبتها إلا أنها كانت أوزانها النسبية مختلفة قليلا فكانت على الترتيب التالي من الأعلى إلى الأسفل مجال العوامل النفسية و بوزن نسبي 79.45 ثم مجال المنهاج و بوزن نسبي 77.80 ثم مجال عوامل الأمن و السلامة و بوزن نسبي 76.91 و جاء في آخر سلم الصعوبات مجال طريقة التدريس و بوزن نسبي 64.90.

كما و قد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ( ذكور, إناث ) إلا في الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة و لصالح الذكور .

وللإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على " ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز في جامعة الأقصى ؟ قام الباحث بوضع تصور شامل, بعد أن قام بتقسيم التصورات إلى خمسة بعدد مجالات الدراسة و وضع تحت كل مجال ما يراه مناسبا لحل تلك الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز في جامعة الأقصى وفي كل مؤسسة معنية بتدريس أو تدريب الجمباز .

وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة فان الباحث يوصي بضرورة تخفيف حدة الصعوبات الخاصة بالإمكانيات و العمل على توفيرها في المؤسسات المعنية بهذه الرياضة بالحد الذي يسمح بتقدمها, و العمل على إذابة كل العوامل النفسية التي تمنع الطلبة من الإقدام على تطبيق مهارات الجمباز دون الخوف من الأجهزة, كما ويدعو الباحث إلى إعادة النظر في طبيعة المنهاج المطروح ولا سيما الخاص بالإناث, و العمل على صيانة الأجهزة المتوفرة ومتابعتها بشكل دوري لضمان سلامة الطلبة و التخفيف من الإصابات التي قد تنتج عن تلف الأجهزة, مع ضرورة أن يكون للمدارس و للتعليم الذي يسبق التعليم الجامعي لا سيما الابتدائي و الإعدادي دورٌ أكبر و اهتمامٌ أكثر برياضة الجمباز .

## فهرس المحتويات

ص	المحتوى	م
أ	آية قرآنية .	1
ب	الإهداء .	2
ج	شكر وتقدير .	3
هـ	ملخص الدراسة .	4
ز	المحتويات .	5
ي	قائمة الجداول .	6
ك	قائمة الأشكال .	7
ل	قائمة الملاحق .	8
1	<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة</b>	
2	تقديم .	9
6	مشكلة الدراسة .	10
7	فروض الدراسة .	11
7	أهداف الدراسة .	12
7	أهمية الدراسة .	13
8	حدود الدراسة .	14
8	مصطلحات الدراسة .	15
11	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>	
12	<b>المحور الأول : صعوبات التعلم .</b>	16
12	تقديم .	17
12	صعوبات التعلم .	18
13	تعريف صعوبات التعلم .	19
15	أنواع صعوبات التعلم .	20
16	أعراض صعوبات التعلم	21
17	أسباب صعوبات التعلم .	22
18	أسباب الاهتمام بصعوبات التعلم .	23



18	درجات و نسب صعوبات التعلم .	24
19	تشخيص صعوبات التعلم .	25
21	صعوبات التعلم و علاقتها بصعوبات الحياة .	26
23	<b>المحور الثاني : التربية البدنية و الرياضة .</b>	27
23	مفهوم التربية البدنية و الرياضة .	28
24	أغراض التربية البدنية و الرياضية .	29
25	أقسام الأنشطة الرياضية .	30
27	<b>المحور الثالث: الجمباز .</b>	31
27	تقديم .	32
27	تعريف الجمباز .	33
29	ماهية الجمباز .	34
30	تاريخ الجمباز .	35
34	أهمية الجمباز .	36
35	فوائد الجمباز .	37
36	الخصائص التي تتميز بها رياضة الجمباز .	38
37	أنواع و أقسام رياضة الجمباز .	39
38	تقسيم الجمباز من حيث فوائده و أغراضه .	40
41	الجمباز الفني للذكور و أجهزته .	41
46	الجمباز الفني للإناث و أجهزته .	42
52	الجمباز التربوي و خصائصه .	43
54	الموضوعات الأساسية في الجمباز التربوي .	44
54	الخصائص التربوية لمدرس الجمباز .	45
55	مراحل التعلم في الجمباز .	46
56	الطرق الرئيسية في تعلم الجمباز .	47
58	خطوات تعليم أنشطة الجمباز .	48
60	إجراءات و عوامل الأمن و السلامة في الجمباز .	49
64	الصعوبات التي تواجه نشر رياضة الجمباز .	50
65	بعض المشكلات النفسية في رياضة الجمباز .	51

66	خصائص نمو مرحلة الشباب " التعليم الجامعي " من 18 إلى 25 .	52
<b>68</b>	<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة</b>	
69	تقديم	53
69	المحور الأول : الدراسات التي تناولت الصعوبات المتعلقة بتدريس و تدريب الجمباز بشكل خاص .	54
77	التعليق على دراسات المحور الأول .	55
80	المحور الثاني : الدراسات التي تناولت الصعوبات المتعلقة بتدريس و تدريب التربية الرياضية بشكل عام .	56
88	التعليق على دراسات المحور الثاني .	57
90	تعقيب عام على الدراسات السابقة .	58
<b>91</b>	<b>الفصل الرابع: أدوات الدراسة وإجراءاتها</b>	
92	منهج الدراسة .	59
92	مجتمع الدراسة .	60
92	عينة الدراسة .	61
93	أدوات الدراسة .	62
93	خطوات بناء الدراسة .	63
103	المعالجات و الأساليب الإحصائية .	64
<b>104</b>	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها</b>	
105	تقديم	65
105	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها.	66
133	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيرها.	67
134	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وتفسيرها.	68
139	ثانيا : توصيات الدراسة.	69
141	ثالثا : مقترحات الدراسة .	70
142	قائمة المراجع.	71
150	قائمة الملاحق.	72
162	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية .	73

## قائمة الجداول

ص	عنوان الجدول	م
93	عينة الدراسة حسب الجنس .	1
94	توزيع مجالات أداة الدراسة .	2
96	معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى للاستبانة مع الدرجة الكلية .	3
97	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول " الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس مع الدرجة الكلية للمجال الأول .	4
98	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني " الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية " مع الدرجة الكلية للمجال الثاني .	5
99	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث " الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات " مع الدرجة الكلية للمجال الثالث .	6
100	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع " الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج " مع الدرجة الكلية للمجال الرابع .	7
101	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس " الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة " مع الدرجة الكلية للمجال الخامس .	8
102	يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل .	9
103	يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للاستبانة ككل .	10
106	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الأول الخاصة بطريقة التدريس وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 ) .	11
112	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الثاني الخاصة بمجال العوامل النفسية وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 ) .	12
117	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الثالث الخاصة بمجال الإمكانيات وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 ) .	13
120	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الرابع الخاصة بمجال المنهاج وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 ) .	14
125	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الخامس الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 ) .	15
129	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك ترتيبها ( ن = 66 )	16
133	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الجنس ذكور إناث) .	17

## قائمة الأشكال

ص	عنوان الشكل	م
31	حركات بهلوانية فردية وجماعية في عهد الفراغة.	1
32	تمرينات وحركات أرضية في عهد الفراغة .	2
41	أجهزة الجمباز الفني للرجال وللإناث معا .	3
42	جهاز الحركات الأرضية و إحدى المهارات الخاصة بالحركات الأرضية .	4
43	جهاز حسان الحلق و إحدى مهاراته.	5
43	جهاز العقلة و إحدى مهاراته.	6
44	حسان القفز على يمين الصورة و طاولة القفز على يسار الصورة.	7
44	طاولة القفز مع سلم القفز و مكان الاقتراب و بعض المهارات.	8
45	جهاز المتوازي و إحدى مهاراته.	9
46	يوضح جهاز العقلة و بعض مهاراته.	10
46	يوضح جهاز العقلة و بعض مهاراته.	11
47	أجهزة الإناث في الجمباز .	12
47	بين صورة لجهاز الحركات الأرضية و إحدى مهاراته.	13
48	منصة القفز الخاصة بالسيدات و إحدى مهاراتها.	14
49	صورة لجهاز المتوازي مختلف الارتفاعات وأحدى مهاراته.	15
49	جهاز عارضة التوازن و إحدى مهارته.	16
51	بعض مهارات الجمباز الإيقاعي وبعض أدواته.	17
51	صورة توضيحية لجهاز جمباز الترامبولين.	18
129	يوضح الرسم البياني للوزن النسبي للصعوبات بحسب المجالات.	19

## قائمة الملاحق

ص	عنوان الملحق	م
151	سؤال مفتوح وجه للطلبة حول صعوبات تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجميزاز .	1
152	قائمة بأسماء السادة المحكمين لأداة الدراسة.	2
153	ديباجة و أداة الدراسة ( المقابلة ) قبل التحكيم.	3
157	أداة الدراسة ( المقابلة ) النهائية بعد التعديل .	4
161	تسهيل مهمة باحث .	5

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة

- المقدمة
- مشكلة الدراسة.
- فروض الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة

#### المقدمة:

لم تعد التربية البدنية و الرياضة عبارة عن نشاط رياضي، يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم بصورة متكررة وفي أوقات متنوعة بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة (الخولي، 2001 : 29)، أو أنها عبارة عن حركات يؤديها الشخص لتعمل على تنشيط الدورة الدموية ليجري الدم في عروق البدن فيكسب بذلك الجسد نشاطه ويدفع بها كسله، بل صارت التربية البدنية و الرياضة جزءاً من التربية العامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، و هي المحاولة العملية و الايجابية التي يتربى بها الفرد تربية كاملة عن طريق إجراء نشاط متكامل وسيلته الأولى حركة الجسم، كما وتعتبر التربية البدنية و الرياضة عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل للإنسان من جميع النواحي بما يكفل تكوين شخصيته المتكاملة والمتزنة.

ولكي تسهم التربية الرياضية في إعداد المجتمع الصالح جسدياً و أخلاقياً ، كان لا بد لها من أن تعتني بالعنصر الأساس الذي يعتبر أهم ما في هذا الكون ألا و هو الإنسان، ذلك الذي كرمه ربه وخلق كل الكون لأجله و حثه على الحفاظ على نفسه بالحفاظ على المقاصد و الضرورات الخمس ( الدين والنفس والنسل والمال والعقل ) بكل الوسائل المباحة و المتاحة، ولأجل ذلك كله انبرى أهل تخصص التربية البدنية و الرياضة و أخذوا على عاتقهم بأن تكون لهم بصمة قوية ودامغة في الحفاظ على هذا الإنسان ، كيف لا ومجالات هذا التخصص لها اتصال مباشر بأغلب تلك الضروريات فالنفس و العقل و النسل لكي تبقى سليمة فلا بد لها ممن يرعاها و يقويها لتحمي ذاتها و من حولها، وكذلك الأمر بحفظ الدين لكي يبقى فلا بد له من مجتمع معافى قد تم إعداده جيداً مصداقاً لقوله تعالى " وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ" ( الأنفال : 60 ) وكذلك قوله صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" ( صحيح مسلم ، الجزء الرابع : 2052)، وانطلاقاً من هذه المبادئ السامية و القناعات الراقية ، انطلق المختصون وجعلوا للاهتمام بنشاط الإنسان و إعداده مكانة في كل مجال و كل مؤسسة، فأخذت المؤسسات التربوية على عاتقها جزءاً من هذا الهم، فجعلت للتربية البدنية و الرياضة في مناهجها التعليمية مكانة و حصصاً وأنشطة لا منهجية و إن كانت لا تزال دون المستوى المطلوب، و زادت في الاهتمام بأن جعلت للتربية البدنية و الرياضة

تخصصات مستقلة تدرس علومها في الجامعات و الكليات, فصارت العملية التعليمية نشاطاً ثلاثياً متكاملاً يركز على المادة الدراسية والتلميذ والمعلم هذا في داخل المؤسسات التربوية أما في خارجها فهي نشاط ثلاثي متكامل قائم على النشاط الرياضي و المرسل و المستقبل .

لذلك فقد رأى ( المحاسنة ,2006 : 14) بأن التربية البدنية و الرياضية بمفهومها الحديث تهدف إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون فعالاً في المجتمع, فالتمرينات البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة نحو العناية بجسمه ونموه المستقر, وأنها تتجه اليوم اتجاهاً قوياً نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم الناشئ في كل مرحلة من مراحل نموه, وقد اتخذت هذه الاتجاهات عوامل كثيرة من الناحيتين البيولوجية والاجتماعية , فالعناية بالصحة والحياة المنظمة لها أثر في سعادة الفرد و هي الأساس إلى الحياة الصحية, لأنها تنمي الثقة بالنفس, ولذلك فإن أغراض التربية الرياضية كثيرة ومتعددة منها : (النمو البدني, النمو الحركي, النمو العقلي) .

وبما أن رياضة الجمباز تعتبر مكوناً رئيساً و فعالاً و مركزياً و شاملاً من مكونات منظومة التربية البدنية و الرياضة, بل و تعتبر من الأنشطة الرياضية المعقدة التي تحتاج لكل مكونات الجسم و بالأخص العقل القائم على الإدراك و الإرادة ليتم تطبيق مهاراته على أتم وجه, وهذا ما أشار إليه ( حنتوش وعامر ,1988: 20 ) نقلاً عن بوني ( puni ) في أن " من خواص النشاط الرياضي هو أن جسم اللاعب و الحركة الخاصة به تخضع لموضوع الإرادة و الإدراك الشعوري وهذا الإثبات يتفق مع جمباز الأجهزة بقدر كبير, حيث إنها لها فعالية ذات طابع فني تتطلب مع تعدد مكوناتها و تعقيداتها من الجهاز العصبي, مركباً لجميع الفعاليات الحركية في أعلى درجة من الكمال و الرقة فضلاً على ضرورة توفر سرعة رد الفعل " .

أما في مجال اللياقة البدنية فيبين كل من (يعقوب و عادل , 1990 :14) بأن الشواهد العلمية و الدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أثبتت أن الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية , ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية و يجب أن تشمل الحركات في رياضة الجمباز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم ( كعضلات الذراعين و الكتفين و الصدر و البطن و الرجلين و الظهر.... الخ ) بالإضافة إلى أنه يضيفي تحسناً عاماً على القوام ويعمل الجمباز أيضاً على تنمية الخصائص النفسية و العقلية و اليقظة و الجرأة .

وبما أن الجمباز و منذ القدم قد فرض نفسه و بطريقة لا إرادية ممزوجة بنوع من التشويق على سلوك الإنسان منذ طفولته وحتى في كبره فعاش معه صديقاً حميماً حبيباً خطيراً خفياً دون



أن يعرفه باسمه ووصفه الحالي, وهذا ما بينه (شحاتة, 2003: 13) حين قال بأن حياتنا السالفة العادية أدت بنا إلى بداية بناء الجمباز. فالغريزة تدفع الأطفال إلى التسلق إلى أعلى, ويتأرجح ويتميل ويلف ويدور تلبية لما بداخله, ويتمتع الأطفال بهذه الأنشطة ما لم يكن الطفل بدينا أو ضعيفا, أو عند ممارسة هذه الأنشطة فإنها تتم بشكل منظم, وأثناء العمل في رياضة الجمباز فإن التداخل العضلي يصبح أساسيا, مع الأخذ في الاعتبار وجود مقاومة عالية ضد العضلات أكثر من وجودها في الألعاب الأخرى مثل كرة القدم وكرة المضرب, وذلك يرجع إلى نمو العضلي للاعب الجمباز ذي الخبرة, حيث تؤدي ممارسة الجمباز إلى تنمية عضلات التجويف الصدري وعضلات الذراعين والحزام الكتفي وهذه هي مجموعة العضلات التي من الممكن أن تكون مهمة في معظم الألعاب الأخرى, وهذا ما أكده (عبد الحق : 63:2003). حين قال " فلقد تميزت رياضة الجمباز في برامج التربية الرياضية بأهمية كبيرة وذلك بسبب جمالها ومقدرتها على إشباع حاجات الأطفال في مختلف المراحل العمرية إضافة إلى تعويد الأطفال على العادات الصحية السليمة , وعلى النمو الشامل المتكامل المتزن " , كما ويعتبر الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الأساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية لتحقيق الرياضة السامية بكل أبعادها ( شحاتة,2003: 12 ), وهي رياضة اللياقة البدنية الكاملة لما تحتويه من تناسق الجسم و العضلات بحيث تكسب اللاعب المرونة و الرشاقة والقوة "(الصباغ: 2001 : 3).

و برغم كل ما سبق من الحديث عن فضل رياضة الجمباز التي تعتبر كباقي الألعاب الرياضية الأخرى ذات فوائد شاملة وهامة, و جمال يسر الناظرين إليها و المتابعين لها, إلا أنها تعتبر من الأنشطة الرياضية التي ينطبق عليها القول الشائع, " الرياضة السهلة الممتعة " , شأنها كشأن أي شيء يحبه المرء و لا يستطيع أن يناله, و لا يقتصر هذا الوصف على المتابعين عن بعد فحسب, بل حتى على مستوى المتخصصين في المجال الرياضي, و أخص طلبة تخصص التربية الرياضية الذين يدرسون مسابقات الجمباز كمساقات إجبارية يعتبرها الكثير من الطلبة عبئا ثقيلا, و قد يتمنى بعضهم أن لو لم تكن هذه الرياضة الجميلة الشيقة ضمن المسابقات التي يدرسها, هذا بالرغم من حبهم الشديد الخفي لها و تمنيهم أن لو استطاعوا أن يطبقوا متطلباتها ليعيشوا تلك السعادة التي يشعر بها زملاؤهم الذين تمكنوا من تطبيق مهارات مسابقاتها .

هذا الشعور الذي يعيش في ظله الطلبة على مدار دراستهم لمساقات الجمباز العملية ليس غريبا ولا مستهجنا, ولا هو ظاهرة نادرة تحدث لأول مرة , فلقد أكدت بعض الدراسات السابقة أن هناك معيقات و صعوبات مختلفة واجهت الطلبة و المدرسين و المدربين عند دراسة أو تدريس و تدريب مسابقات الجمباز سواء في الجامعات أو المعاهد المتوسطة أو في المدارس أو مراكز التدريب المتخصصة .

وبما أن مساق الجميز يعتبر من المساقات الإجمارية التي تُدرّس في كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى للجنسين و مقسم إلى جمباز (1,2,3) بالإضافة إلى مساق جمباز تخصص، ويحمل أهدافاً عدة منها تعريف الطلبة على الجمباز بكل أنواعه، وإكساب الطلبة ما يمكن من المهارات العملية التطبيقية الأساسية على ما يتوفر من الأجهزة لكي يتمكن الطالب من نقل ما تعلمه إلى المؤسسات التي يمكن أن يجد له فيها مجالاً للعمل، أو إلى الأشخاص الذين يوكل إليه الإشراف على تعليمها وتدريبها .

وقد وجد الباحث و من خلال عمله في كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الأقصى لما يزيد عن عشر سنوات، وعمله في الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية في ذات المجال، و من خلال احتكاكه المباشر بالطلبة لما يزيد عن ثلاثة عشر سنة، أن هناك العديد من الصعوبات التي يواجهها الطلبة أثناء دراستهم لمساقات الجمباز بشكل عام و الجانب العملي بشكل خاص، كما و قد لاحظ الباحث إجمام وتخوف الطلاب من ممارسة مهارات الجمباز في مختلف المستويات لا سيما المتقدمة منها، و يعتقد الباحث أن كل هذه المعوقات يمكن أن تكون سبباً في إعاقة وتأخير الطلبة عن إنهاء دراستهم الأكاديمية.

ولما رأى الباحث أنه لا بد من محاولة التعرف على الأسباب الحقيقية لصعوبات تعلم الجمباز، لما فيها من أهمية كبيرة بالنسبة له كمدرس للجمباز و ممارس لهذه الرياضة، و كذلك بالنسبة للطلبة الذين يعانون عند دراستهم لهذه المساقات بالرغم من حبهم الشديد لها، قام بإجراء دراسته هذه للتعرف على الصعوبات التي تواجههم في تدريس مساقات الجمباز بشكل عام و تطبيقاتها العملية بشكل خاص، أملاً في تشخيص تلك الصعوبات بدقة ووضع تصور مقترح للتغلب على تلك الصعوبات، ليكون سبباً في وضع الحلول التي تعمل على تذليل تلك العقبات والصعوبات التي ترهق الطالب و ترهق كاهل مدرس المساق في آن واحد .

علماً أن الباحث و من خلال اطلاعه المتواضع على ما توفر من مراجع لا سيما هنا في قطاع غزة المحاصر و الذي وصل الحصار فيه إلى حد المراجع العلمية، لاحظ الباحث بأنه لا توجد دراسات كافية حول الصعوبات التي تواجه تدريس مساقات الجمباز وغيرها من الألعاب الرياضية الأخرى إلا النذر اليسير منها و الذي لا يروي ظمأ الباحثين .

## مشكلة الدراسة :

يعتبر مساق الجمناز وبفروعه الثلاثة (1 , 2 , 3) من المساقات العملية الإجبارية على كلا الجنسين من طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى و التي لا يمكن للطلاب أن يتخرج من الجامعة إلا إذا أنهاها بنجاح, وبما أن رياضة الجمناز من الألعاب الرياضية التي يصعب نسبيا تعلمها لا سيما في مرحلة عمرية متأخرة كونها مشهورة بأنها رياضة صغار السن, كان لا بد من أن يواجه أغلب الطلبة بعض الصعوبات و المعوقات أثناء دراسة و محاولة تطبيق مهارات المساقات, وهذا بالفعل ما واجهه الباحث يوم أن كان طالبا, و بعد أن انتقل للعمل كمحاضر لمساقات الجمناز في جامعة الأقصى على مدار أكثر من عشرة أعوام , حيث تبين للباحث أن هناك العديد من الصعوبات و المعوقات التي تقف حائلا دون تسهيل و إذابة تلك العقبات التي لو تم التخلص منها لصار بالإمكان تحسين مستويات أداء الطلبة , كون المهارات المعطاة للطلبة في الجامعات التي تدرّس الجمناز لا تصل لحد تلك المهارات التي يؤديها أبطال العالم في هذه الرياضة و الذين ما وصلوا للعالمية إلا لأنهم تدرّبوا على المهارات منذ نعومة أظفارهم , وفي ضوء ما تقدم رأى الباحث ضرورة قيامه بدراسة علمية تهدف إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز بهدف تحديد تلك الصعوبات بدقة و العمل على تذليلها وكذلك إيجاد حلول تسهم بقوة في تقليل و تلاشي تلك الصعوبات .

و تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي :

ما الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تعلم مساقات الجمناز ؟

و يتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :

1- ما الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز تعزى لمتغير الجنس ( ذكور , إناث ) ؟

3- ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز في جامعة الأقصى ؟

## فرضيات الدراسة:

وللإجابة على أسئلة الدراسة وضع الباحث الفرضية التالية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في درجة الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجميز تعزى لمتغير الجنس؟

## أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

أولاً: الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجميز.

ثانياً: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجة الصعوبات لمساقات الجميز تعزى لمتغير الجنس .

ثالثاً: وضع تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجميز في جامعة الأقصى .

## أهمية الدراسة:

### تكم أهمية الدراسة في كونها :

1\_ قد تفيد في تحديد وتشخيص الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى و المؤسسات الأخرى المعنية برياضة الجميز، يستفيد منها واضعوا منهاج الجميز في الجامعات والمدارس مستقبلاً .

2\_ قد تعين معلمي التربية البدنية الرياضية في توجيه أنظارهم إلى كيفية تذليل وتجاوز الصعوبات التي قد تواجههم عند تدريس منهاج الجميز بشكل عام، والجانب العملي بشكل خاص في الجامعات والمدارس.

3- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه أنظار المسؤولين والخبراء لتعديل وتطوير منهاج الجميز في الجامعات والمدارس بما يتناسب مع حقيقة كل مرحلة دون إغفال ما توصل إليه علم الجميز الحديث .

4- قد تساعد هذه الدراسة في تقييم مساقات الجميز , ومدى ملاءمتها لمستويات الطلبة, فكلما كانت ملائمة للطلبة أكثر كلما كان تحقيق النتائج المرجوة أكبر .

5- قد تمكن هذه الباحثين من الاستفادة من أدوات هذه الدراسة في دراسات أخرى مشابهة .

6- وضع تصور مقترح للتغلب على تلك الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز .

#### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية:

#### - الحد المكاني:

اقتصرت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى الواقعة في مدينة خان يونس التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي في قطاع غزة .

#### - الحد البشري :

طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى الذين أنهوا مساق (3) و الذين يكونون ضمناً قد أنهوا دراسة جمباز (1), وجمباز (2).

#### - الحد الزمني:

الفصل الدراسي الصيفي من العام الدراسي (2011/2012 م).

#### مصطلحات الدراسة:

#### الصعوبة:

هي كل مشكلة أو معيق سواء كانت مادية أو معنوية قد تمنع الفرد من تحقيق أهدافه الخاصة أو تقف حائلاً أمام تنفيذه للمهام المطلوبة منه, مما تنعكس بصورة سلبية على مستوى أدائه العملي أو مشاعره النفسية .

#### صعوبات التعلم:

ويعرفها ( اللقاني و الجمل : 1999: 155) بأنها " الإعاقات التي تحول دون الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية , وقد تكون صعوبات مرتبطة بالتلميذ نفسه ,سواء أكانت اجتماعية أم اقتصادية أم نفسية, وقد تكون مرتبطة بعملية التعلم نفسها, كأساليب التدريس المستخدمة, أو شخصية المعلم, أو المناخ العام السائد داخل المدرسة".

#### الجمباز :

عرفه ( الصباغ , 2001: 3 ) بأنه " رياضة اللياقة البدنية الكاملة لما تحتويه في جوهرها من تناسق الجسم والعضلات حيث تُكتسب اللاعب المرونة والرشاقة والسرعة والقوة, ويفضل أن تمارس من سن خمس إلى سبع سنوات, وتعد رياضة الجمباز من أهم الألعاب الأولمبية التي يحرص على مشاهدتها العديد من شعوب العالم ."

ويعرفه الباحث بأنه أحد أنواع الألعاب الرياضية الفردية التي تتسم بالجمال و المخاطرة و التي تؤدي فيها التمارين على الأجهزة الخاصة بالرجال (العقلة، والمتوازيين، والحلق، والحصان، وحصان المقابض، وبساط الحركات الأرضية ) والأجهزة الخاصة بالسيدات (الحصان، وعارضة التوازن، والمتوازيين مختلفي الارتفاع ، وبساط الحركات الأرضية ) وفق القانون الدولي للجماز و التي تتطلب إعدادا بدنيا ومها ربا عاليا حتى يستطيع الفرد ممارستها بهدف التنمية الشاملة للفرد .  
( تعريف إجرائي ) .

### جماز (1):

وهي تلك المادة الإجبارية العملية المطروحة لكلا الجنسين ضمن خطة البكالوريوس في كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الأقصى، و تتضمن في محتواها أداء الحركات و التمرينات الرياضية التمهيدية للجماز و يشمل جماز الحركات الأرضية، و جماز الأجهزة ، و تشكيلات حركية بسيطة ،و يخصص لها ساعتان معتمدتان بمعدل لقاء ( 1 ) في كل أسبوع، وتصنف كمتطلبا أساسيا لمساق جماز (2) ( دليل الجامعة ، 2006 : 301).

### جماز (2):

وهي تلك المادة الإجبارية العملية المطروحة لكلا الجنسين ضمن خطة البكالوريوس في كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الأقصى، وتشمل في محتواها على تطوير الحركات و التمرينات الرياضية الواردة في جماز (1)، ومن ثم تشكيل جمل حركية ( أرضية ، أجهزة ) أكثر تقدما كالشقلبات و المرجحات ،و يخصص لها ساعتان معتمدتان بمعدل لقاء (1) في كل أسبوع، بحيث يدرس الطالب هذا المستوى بعد اجتيازه مستوى مساق جماز (1)، وتصنف كمتطلبا أساسيا لمساق جماز (3) ( دليل جامعة الأقصى ، 2006 : 302).

### جماز (3) :

وهي تلك المادة الإجبارية العملية المطروحة لكلا الجنسين ضمن خطة البكالوريوس في كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الأقصى، ويشمل محتواها الارتقاء بمستوى جماز (2) والتعرف على طرق السند و المساعدة، و طرق تعليم المهارات الأساسية نظريا، وعمليا ، و تنظيم بطولة الجماز في المدرسة وإدارتها ، وشرح طرق الأمن و السلامة في درس الجماز ، و نماذج متقدمة و متطورة للجماز ( حصان القفز ، المتوازي ) والتي يخصص لها ساعتان معتمدتان بمعدل لقاء (1) عملي في كل أسبوع، بحيث يدرس الطالب هذا المستوى بعد اجتيازه مستوى مساق جماز (2) ( دليل جامعة الأقصى ، 2006 : 304).

## التربية البدنية والرياضية:

يعرف الباحث التربية البدنية و الرياضة تعريفا إجرائيا بأنها " ذلك الجزء المهم و الفاعل و المكمل للتربية العامة و الذي يمثل الذراع التطبيقي لها، وهي عبارة عن تلك الممارسات البدنية العملية المقننة التي يمارسها الفرد سواء كان ذكرا أو أنثى بهدف النمو الشامل للفرد على مدار مراحل العمر للحفاظ عليه سليما و قادرا على تحقيق الاكتفاء الذاتي للقيام بمهام الحياة على أكمل وجه و لدفع الخطر عن نفسه، و للمحافظة على نعمة الصحة التي مُنحت له و عُيِّنَ بها، ثم العمل على مساعدة الآخرين قدر المستطاع " .

## كلية التربية البدنية والرياضية:

تعد كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى بغزة و التي افتتحت في العام الجامعي 1995-1996 أول كلية تمنح درجة البكالوريوس في التربية الرياضية على مستوى جامعات فلسطين، بالإضافة إلى دورها البارز في خدمة المجتمع كمرجعية أكاديمية لأغلب المؤسسات و الاتحادات الرياضية في فلسطين، و تعمل معهم من خلال التوجيه و الاستشارة و الإمداد بالكادر ( دليل جامعة الأقصى، 2006: 296).

## طلبة كلية التربية البدنية والرياضية:

هم الطلبة الذين يدرسون في كلية التربية البدنية و الرياضة و الذين أنهوا دراسة مساقات جمباز ( 1، 2، 3) ولا زالوا مقيدين و على مقاعد الدراسة في الجامعة جامعة الأقصى بغزة .

## جامعة الأقصى :

هي مؤسسة تعليم عالٍ حكومية فلسطينية تهدف إلى إعداد إنسان مزود بالمعرفة، و المهارات، و القيم، و لديه القدرة على التعلم المستمر و توظيف تكنولوجيا المعلومات من خلال برامج بناء القدرات، و التعليم الجامعي، و البحث العلمي، و تنمية و خدمة المجتمع. تلتزم جامعة الأقصى خلال تحقيقها لرؤيتها بالثقافة العربية، و الإسلامية، و مبادئ حقوق الإنسان التي تشمل المسؤولية، و الالتزام بحكم القانون، و الشفافية، و الاحترام، و التسامح، و العدالة، و المساواة، و التمكين، و المشاركة لأصحاب المصلحة. ( دليل جامعة الأقصى، 2006: 4).

# **الفصل الثاني**

## **الإطار النظري**

- 1- المحور الأول: صعوبات التعلم .
- 2- المحور الثاني: التربية البدنية و الرياضة .
- 3- المحور الثالث: الجمباز.



## المحور الأول

### صعوبات التعلم

يتضمن هذا الفصل ثلاثة محاور رئيسية وهي كالتالي :

المحور الأول: و الذي يتحدث عن صعوبات التعلم بشكل عام و صعوبات تعلم التربية الرياضية بشكل خاص.

والمحور الثاني :و الذي يتناول التربية البدنية و الرياضة بمفهومها و أغراضها و أقسام الأنشطة الرياضية .

ثم المحور الثالث و الذي يتكلم عن الجباز بكل ما يحتويه من معنى وماهية و تاريخ و فوائد و خصائص و أنواع وطرق تدريس و في الختام يتطرق إلى مشاكل الجباز و الصعوبات التي تواجه نشر رياضة الجباز,و يختتم بخصائص نمو مرحلة الشباب لمناسبتها لعينة الدراسة .

### تقديم :

لقد أصبح مفهوم صعوبات التعلم مصطلحا شائعا في العلم الحديث ,الى حد أنه لم يترك مجالا من مجالات التعليم إلا و كان له فيها حضورا واضحا, و ما ذلك الا لأن عدم تعلم المتعلم لأي من العلوم أو المهام أو المهارات المراد منه فهمها أو تعلمها أو تطبيقها, بات يشكل عائقاً كبيراً أمام استمرار عملية التعلم, وهذا ما دفع القائمين على التعليم للبحث في أسباب هذه الأزمة في العملية التعليمية, و ما هي المعوقات أو المشاكل أو الصعوبات التي تمنع استمرار العملية التعليمية لمنهاج صمم في الأصل ليتناسب مع الفئة المستهدفة , ولأن المجتمع المعاصر يتعرض لمتغيرات متلاحقة و طفرات متتالية في المعرفة العلمية و الرياضية , لذلك كان لا بد على المختصين من مواكبة هذا التقدم ووضع الحلول لأي مشكلة قد تحول دون مواكبة الحضارة بجميع فروعها و تخصصاتها, و في هذا المحور سيحاول الباحث توضيح المقصود بصعوبات التعلم و مدى ارتباطها بمجال دراسته .

### 1- صعوبات التعلم :

و تعتبر صعوبات التعلم من المجالات الهامة التي يتضح من خلالها الاختلافات الفردية في مستوى التعلم بين الطلبة، حيث أننا نجد أن في التعلم الجامعي كما في التعليم المدرسي عدداً من الطلبة غير القادرين على التعلم في إطار نظم التعلم المتبعة ، وهذه المجموعة من الطلبة هي التي تعرف في الوقت الحاضر بأصحاب الصعوبات الخاصة في التعلم و لكن هذه الصعوبات قد تختلف من شخص لأخر ومن مساق لأخر ومن مهارة لأخرى .

ويرى (عبد المنعم، 1989 : 175) أن صعوبة التعلم تتحدد في الطالب الذي عادة ما يقول "لا أستطيع أن أفعل هذا" و أن الطلبة الذين يعانون صعوبات في التعلم عادة ما يكونون هم الذين لا يشتركون اشتراكاً فعالاً في الدرس، وهم الطلبة الذين لا يتمنون أن تتاح لهم الفرصة للاشتراك في الدرس أو أن يوضعوا في موقف يحتم عليهم المشاركة، وهم التلاميذ الذين لا يستطيعون الإفادة من خبرات وأنشطة التعلم المتاحة في حجرة الدراسة وخارجها ولا يستطيعون الوصول إلى مستوى التمكن المطلوب.

## 2- تعريف صعوبات التعلم :

### أ- الصعوبة لغة :

تعرف الصعوبة في اللغة العربية بعد إرجاعها إلى أصلها اللغوي و هو " صَعِبٌ " بأنها : الصَّعْبُ: خلاف السَّهْل، نقيض الدَّلُول؛ وجمعها صِعَاب؛ وصَعِبَ الأمرُ وأَصْعَبَ، يَصْعُبُ صُعوبَةً: صار صَعْبًا، واستَصْعَبَ وتَصَعَّبَ وصَعَّبَهُ وأَصْعَبَ الأمرُ: وافقه صَعْبًا؛ لا يُصْعَبُ الأمرُ، واستَصْعَبَ عليه الأمرُ أي صَعِبَ، واستَصْعَبَهُ: رآه صَعْبًا؛ وفي حديث ابن عباس: فلما رَكِبَ الناسُ الصَّعْبَةَ والدَّلُولَ، لم نأخذُ من الناسِ إلَّا ما نعرفُ أي شدائدَ الأمورِ وسُهولَها) ابن منظور، 2000: 237) .

### ب- الصعوبة اصطلاحاً :

تعرف الصعوبة في قاموس التربية بأنها " نسبة الإجابات الخاطئة التي يجيب عنها مجموعة من الأفراد في اختبار معين " (Terry & Thomas, 1977:201)، و يعرف معجم المصطلحات التربوية مفهوم صعوبات التعلم على أنها " الإعاقات التي تحول دون الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية، وقد تكون صعوبات مرتبطة بالتلميذ نفسه سواءً أكانت اجتماعية أم اقتصادية أم نفسية، وقد تكون مرتبطة بعملية التعلم نفسها كأساليب التدريس المستخدمة أو شخصية المعلم أو المناخ العام السائد داخل المدرسة " (الللقاني والجمال، 1996:122) .

و هناك تعريفات كثيرة للمتخصصين في مجال صعوبات التعلم ومن خلال الاطلاع على البحوث والدراسات العربية والأجنبية يمكن توضيح المقصود بصعوبات التعلم بذكر بعض التعريفات التي تقرب المقصود منها إلى الأذهان، فمثلاً يعرفها كل من ( سالم و لافي، 1998 : 46) بأنها : مفهوم يستخدم لوصف مجموعة من التلاميذ يظهرون انخفاضاً في التحصيل الدراسي عن مستوى التحصيل المتوقع لديهم وعن معدل تحصيل أقرانهم في الوقت نفسه، وهذه المجموعة من التلاميذ يتميزون بذكاء عادي أو فوق المتوسط إلا أنهم لديهم صعوبة في بعض العمليات المتصلة بالتعلم.

ويصف ( عواد أحمد , 1992: 15 ) مصطلح صعوبات التعلم بأنه مصطلح عام يصف جميع الطلاب في الفصل الدراسي العادي الذين يظهرون انخفاضاً في التحصيل الدراسي عن زملائهم العاديين مع أنهم يتمتعون بذكاء عادي أو فوق المتوسط ألا أنهم يظهرون صعوبة في بعض العمليات المتصلة بالتعلم كالفهم أو التفكير أو الإدراك أو الانتباه أو القراءة أو الكتابة أو التهجي أو النطق أو إجراء العمليات الحسابية, أو في المهارات المرتبطة بكل من العمليات السابقة , ويستبعد من حالات صعوبات التعلم ذوو الإعاقة العقلية , والمضطربون انفعالياً, والمصابون بأمراض وعيوب السمع والبصر وذوو الإعاقات المتعددة وذلك حيث أن إعاقتهم قد تكون سبباً مباشراً للصعوبات التي يعانون منها.

ويرى ( الناقة , 2003: 86 ) أنه يمكن تمييز و تحديد خصائص الطلاب ذوي صعوبات التعلم عن الطلاب الذين يعانون من حالات الإعاقة أو أشكال التخلف التربوي الأخرى في التعلم فيما يلي :

- يتميزون بذكاء عادي أو فوق المتوسط.
- لا يعانون من أية إعاقات حسية أو عقلية أو اضطرابات انفعالية شديدة.
- يظهرون تباعداً بين النمو العقلي العام أو الخاص والتحصيل الأكاديمي.
- يظهرون تفاوتاً بين التحصيل الأكاديمي والأداء المتوقع وفقاً لقدراتهم العقلية.
- يعانون من قصور في نمو بعض السلوكيات النفسية كالانتباه والتذكر , والتمييز والتفكير والفهم وإدراك العلاقات.
- لا يتعلمون باستخدام الطرق العادية جيداً , لكنهم بحاجة إلى برامج تربوية تتضمن تعديلات في بعض جوانب العملية التعليمية عامة , وعملية التدريس بصفة خاصة.
- وهناك تعريفات عديدة لصعوبات التعلم اكتفى الباحث بهذا القدر منها , و في ضوء ما تقدم لاحظ الباحث أنه لم يوجد تعريف حصرى و خاص بصعوبات تعلم التربية البدنية و الرياضة بشكل عام و لا الجميز بشكل خاص, لذا يرى الباحث أنه لا بد من صياغة تعريف إجرائي للباحث لصعوبات تعلم التربية البدنية و الرياضة بشكل عام, يندرج تحته ضمناً تعريف لصعوبات تطبيق و تعلم مهارات الجميز وكل الأنشطة الرياضية الأخرى, عله يفيد به الباحثون من بعده .

لذا يعرف الباحث صعوبات تعلم التربية البدنية و الرياضة بأنها " تلك المعوقات و المشكلات المهارية أو النفسية الناتجة عن خبرات سلبية سابقة, أو طرق تدريس خاطئة, أو تخوف من مجهول مبني على معلومات غير دقيقة , بحيث تقف حائلاً دون تعلم و تطبيق الطلبة و التلاميذ أصحاب العقل و القوام السليمين لمهارات مساقات التربية البدنية و الرياضة

العملية بشكل عام أو أي فرع من فروعها بشكل خاص، مما يظهر بسببها تدني مستوى أداء الطلبة أثناء التطبيق العملي للمهارات " .

### 3- أنواع صعوبات التعلم :

قبل التطرق إلى أنواع أو أصناف صعوبات التعلم كما يجب أن يصنفها بعض المختصين، يرغب الباحث الإشارة إلى أن الأنواع أو الأصناف التالية التي تحدثت عن أنواع صعوبات التعلم ، لم تتطرق لا من قريب لا من بعيد للصعوبات الحركية أو المهارية الخاصة بالأنشطة البدنية و الرياضية الخاصة بالطلبة ، و يعتقد الباحث بأن التركيز على صعوبات التعلم في كل المجالات دون التطرق للمجال الحركي الرياضي إنما يحتاج إلى إعادة توجيه العلماء لهذا المجال الهام، علما أن الباحث يدرك جيد الفرق بين صعوبة تعلم مهارة رياضية ما و الإعاقة الحركية التي هي عبارة عن ابتلاء الهي أو تشوه خلقي قد يعيق الإنسان عن تعلم أغلب متطلبات حياته لا المهارات الرياضية فحسب، ويصنف العلماء عادة صعوبات التعلم إلى ما يلي :

أ- صعوبات التعلم النمائية :

يقصد بصعوبات التعلم النمائية تلك الصعوبات التي تتناول العمليات ما قبل الأكاديمية والتي تتمثل في العمليات المعرفية المتعلقة بالانتباه والإدراك والذاكرة والتفكير واللغة، والتي يعتمد عليها في التحصيل الأكاديمي، وتشكل أهم الأسس التي يقوم عليها النشاط العقلي المعرفي للفرد. ومن ثم فإن أي اضطراب أو خلل يصيب واحدة أو أكثر من هذه العمليات يفرز بالضرورة العديد من الصعوبات الأكاديمية.

ولذا يمكن تقرير أن الصعوبات النمائية هي منشأ الصعوبات الأكاديمية اللاحقة، والسبب الرئيسي لها.

ويرى العديد من الباحثين أن أي تقصير أو تأخير في تحديد أو تشخيص ووقاية أو علاج صعوبات التعلم النمائية فإنها تقود بالضرورة إلى صعوبات تعلم أكاديمية، ولكي نصل بفاعلية علاج ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية إلى الحد الأقصى لها يجب أن يكون التركيز على الوقاية، والتدخل المبكر بالنسبة إلى صعوبات التعلم النمائية. (الزيات، 1998: 411).

### ب- صعوبات تعلم أكاديمية :

وهي تتعلق بالموضوعات الدراسية، مثل صعوبة القراءة، وصعوبة الكتابة، وصعوبة إجراء العمليات الحسابية، بالإضافة إلى صعوبة التهجئة. وصعوبات التعلم الأكاديمية وثيقة الصلة بالصعوبات النمائية وتنتج عنها (الزاد، 1991: 129).

وقد أكد الكثير من الباحثين التربويين أن صعوبات التعلم الأكاديمية مرتبطة بصعوبات التعلم النمائية، وقد أشار ( آرتر وجينكز ) "1979" Arter & Jenkins إلى أن صعوبات التعلم النمائية تؤدي إلى صعوبات تعلم أكاديمية (Arter & Jenkins, 1979 : 517).

#### 4- أعراض صعوبات التعلم :

ليس من الصعب على المعلم أو المشاهد العادي التعرف على صاحب الصعوبة في التعلم ، و ذلك كون صعوبات التعلم تعتبر ظاهرة يمكن ملاحظتها و قياسها بسهولة لا سيما و أن الأمور التي يرتكبها المصاب بصعوبة تعلم ما هي أمور تخالف في العادة ما هو متاح للجميع ، فأعراض صعوبة التعلم تكاد تتحدث عن نفسها طلباً للحل، كما وضحاها ( عثمان ، 1990:29 ) فيما يلي :

أ- ضعف مستوي التمكن من المهارات أو المعلومات المحددة كما يكشف عنه سلوك التلميذ في تفاعلاته مع مدرسيه وأقرانه، وكما ينعكس في درجات الاختبارات والتدريبات.

ب- البطء في الاكتساب يعتبر عرضاً من الأعراض التي نتعرف بها على صاحب الصعوبة ، والمهم أن نعرف في أي مرحلة من مراحل التعلم يكون البطء، وفي أي نشاط من أنشطة الاكتساب غالباً ما يحدث.

ج- الاضطراب في سير التعلم، وعدم اليسر أو السلاسة في التعلم، والتعرض للذبذبات الشديدة ارتفاعاً وانخفاضاً في الأداء.

د- الإحساس بالعجز مصاحب رئيسي من مصاحبات الصعوبة في التعلم، وينشأ هذا الإحساس عند بداية أي فشل في الوصول إلى مستوى عام للتمكن لا يستطيع المتعلم الوصول إليه، كما وصل زملاءه، ويزداد هذا الإحساس مع كل فشل، بل يكون هو ذاته مصدر فشل لتأثيره في دافعيه المتعلم تأثيراً سلبياً، وبانخفاض درجة الثقة بالنفس والقدرة على التعلم، وبالأخص القدرة على التحسن وتخطي الصعوبة، وهكذا يصبح هذا العرض المصاحب لصعوبة التعلم هو ذاته مؤدياً إلى زيادة الصعوبة تعقيداً أو تشابكاً.

وهناك أعراض أخرى تتكرر في العديد من المواقف التعليمية والاجتماعية، والتي يمكن

للمعلم أو الأهل ملاحظتها بدقة عند مراقبتهم للطالب في المواقف المتنوعة والمنكررة ومن هذه الصفات :

-الحركة الزائدة.

-الاندفاعية والتهور .

-صعوبات في فهم التعليمات.

- صعوبات في التآزر الحسي - الحركي.
- البطء الشديد في إتمام المهمات.
- عدم المجازفة وتجنب أداء المهام خوفاً من الفشل.
- الانسحاب المفرط.

إن هذه الأعراض سألقة الذكر، بعض أبرز العلامات التي قد تميز صاحب الصعوبة في التعلم عن غيره، لذا لابد للمتخصصين والمعلمين من دراستها جيداً وأخذها بعين الاعتبار حتى يتم التعرف على الطلاب الذين يعانون من صعوبة في التعلم وبالتالي تتوفر لهم السبل اللازمة في العلاج منذ بداية ظهور هذه المشكلة ( الناقه ، 2003 : 77 ).

## 5- أسباب صعوبات التعلم :

إن التعرف على أسباب صعوبات التعلم عملية صعبة ومعقدة، غير أن الباحثين في ميدان صعوبات التعلم لخصّوا هذه الأسباب، في أن صعوبات التعلم تنشأ من عجز عصبي أو سيكولوجي عند الأفراد يسبب ضعفاً أو قصوراً حاداً في استخدام اللغة شفاهية، أو كتابة، أو بسبب ضعف في الإدراك أو الحصول على المعرفة أو القدرة على الحركة، وإن لصعوبات التعلم أسباباً عديدة قد يكون منها عارض بسيط والذي له آثاره العارضة البسيطة، والتي تزول بزوال مسبباتها، ومنه البليغ المستديم ولها آثارها المستديمة، وقد تكون هذه الصعوبات ناجمة عن مشاكل عائلية أو أخرى مادية أو اجتماعية، وقد ترجع إلى نظام التدريس نفسه، أو إلى صعوبة المادة الدراسية أو إلى عدم ميل الطالب لها، أو بسبب المعلم من حيث أسلوبه في التدريس، أو بسبب أسلوبه في التعامل مع الطلبة....الخ. فمثل هذه الظروف الخاصة قد تصرف انتباه الطالب، وقد تدفعه إلى إساءة السلوك (عدس، 1998 : 39-45).

وقد أشار (الزرد، 1997 : 183-185) نقلاً عن كلمنت " Clements " وكاجان " Kagan " إلى أن أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث صعوبة في التعلم لدى التلاميذ لا سيما فيما يخص الإعاقة الحركية (دون وجود شلل) ما يلي:

- عدم القدرة على التوازن الجسمي.
- عدم القدرة علي ضبط حركات الجسم.
- عدم القدرة علي التوافق الحسي الحركي.
- ضعف المهارات الحركية والقدرة على القبض واللمس.
- عدم القدرة على أداء الحركة الهادفة.
- عدم تناسب الحركات التي تستخدم في العضلات الكبيرة.

## 6- أسباب الاهتمام بصعوبات التعلم :

- ويرجع الاهتمام بصعوبات التعلم بصفة عامة إلي العديد من المبررات من بينها :
- تزايد صعوبات التعلم بين المتعلمين.
- إن موضع الصعوبة في التعلم يمثل منطقة توتر في المجال النفسي للتلميذ بحيث تصبح منطقة تتجمع حولها الضغوط الانفعالية التي تجعله يشعر بالعجز والقلق.
- إن الاهتمام المبكر بدراسة صعوبات التعلم يساعد على تخلص المتعلمين من الإحساس بالشلل الأكاديمي والشعور بعدم الكفاية، وكرهية المعلمين والأقران.
- إن الاهتمام بدراسة صعوبات التعلم يفيد كل من الدارس والمعلم معاً، ويفيد ذلك في التعرف على هذه الصعوبات من خلال فهم عملية التعلم فهماً سليماً.
- إن الاهتمام بصعوبات التعلم، يؤدي إلى أن نراجع كثيراً من أفكارنا حول أمور سلمنا بها واستقرت بيننا وألفناها، كأنها لا تخضع إلى مراجعة أو تمحيص، ومنها ما يتصل بالنمو المعرفي والعقلي، ومنها الأسس التي ينبغي أن توضع عليها المناهج، ومنها أساليب التقويم. (عبد المنعم، 1989 : 176).

فلكي يتعلم شخص لابد أن يحتاج إلى شيء، وأن يلاحظ شيئاً وأن يقوم بعمل شيء وأن يحصل على شيء. (جابر، 1989 : 13).

## 7- درجات و نسب صعوبات التعلم :

يعتقد الباحث بالأهمية البالغة للأرقام الناتجة عن الأبحاث و الدراسات, كما و يؤمن الباحث بضرورة تحديد النسبة العددية في الأبحاث التربوية, وذلك لاستخدامها للحكم على وجود مشكلة معينة أو لا, إلا أن الباحث لم يجد فيما وقع بين يديه من مراجع متواضعة ما قد تطرق إلى تحديد نسبة مئوية معينة يُبنى عليها للحكم بوجود صعوبات أو أخطاء شائعة خاصة بالجانب العملي المتعلق بالتربية البدنية و الرياضة بشكل عام و لا الجمباز بشكل خاص, لا سيما و أن كل الأبحاث السابقة وما سينتظر إليه الباحث لاحقاً قد تحدثت عن تحديد نسب مئوية تقيس الجانب النظري في المواد التدريسية فحسب.

فقد رأى لافي وسالم أن صعوبات التعلم هي "الحالات التي يبدو فيها أن مستوى تحصيل التلميذ يقل عن معدل تحصيل التلاميذ الآخرين من نفس عمره في واحد أو أكثر من المجالات, وهم غير متخلفين عقلياً، وليست لديهم مشكلة حسية (سالم ولافي، 1997: 46).

كما يرى ( مكسيموس، 11:1968) أنه يمكن قياس الصعوبة عن طريق الخطأ الشائع وهو الذي يتكرر الوقوع فيه بنسبة 25% فأكثر من التلاميذ. ويؤكد كل من " ( الطنطاوي والغنام، 739:1991) على أن الصعوبة هي " ما يعجز عنه 25% من الطلاب العينة عند إجابتهم على الاختبار التشخيصي. وكذلك يرى ( عطية، 86:1994 ) أن الصعوبة هي " العائق الذي يحول دون توصل 25% على الأقل من أفراد عينة البحث إلى الحل الصحيح للمسألة. أما (الكندري وآخرون، 175:1992) فقد اعتبروا الأخطاء التي تتكرر بصورة ملحوظة بين الكثير من التلاميذ صعوبات والأخطاء التي تتكرر بنسبة 30% فما فوق تمثل صعوبة جديدة بالذكر.

وفيما يخص تحديد نسبة الخطأ الشائع فيرى ( الناقة ، 2003: 68 ) أن نسبة شيوع الخطأ هي عملية اعتبارية تختلف من باحث لآخر بحيث لم يتفق الباحثون على نسبة عددية محددة للشيوع تفصل بين ما هو شائع وما هو غير شائع من الأخطاء فبعضهم يرى أن يتم ذلك تبعاً لمستوى الطلاب والاختبارات المستخدمة في الكشف عن الأخطاء وحجم العينة والبعض الآخر قد حدد نسبة معينة لقياس الخطأ الشائع فكما اتضح من الدراسات السابقة أن معظم الباحثين اختلفوا في تحديد هذه النسبة ولكن يمكن القول بأنها نسبة تتراوح ما بين ( 25% إلى 30% ) من تكرار الخطأ لدى أفراد العينة.

وكذلك الحال بالنسبة لتحديد درجة الصعوبة فإن الدراسات والأبحاث لم تحدد نسبة عددية محددة للحكم عليها، ولكن معظم الباحثين اعتبر أن وجود الخطأ بنسبة 25% على الأقل يعتبر مؤشراً ودليلاً على وجود الصعوبة.

ويتضح مما سبق أن الصعوبة هي المنبع الرئيسي للخطأ الشائع، لذا فإن ما يمثل صعوبة لدى فرد ما حتماً سيمثل عنده خطأ شائعاً، بينما ما يعتبر خطأ شائعاً لدى الفرد ليس بالضرورة أن ينتج من صعوبة، فهناك الكثير من الأخطاء الشائعة في عادات المجتمع لا يمكن القول بأنها صعبة في تعلمها، لذا تعتبر الصعوبة هي اللبنة الأساسية لشيوع الخطأ عند الطلبة، فكلما اشتدت الصعوبة وتفاقت زاد شيوع الخطأ.

#### 8- تشخيص صعوبات التعلم :

يصعب تحديد مفهوم صعوبات التعلم تحديداً دقيقاً، وذلك نظراً للاهتمام المتزايد بهذا المجال من علماء متخصصين في مجالات مختلفة، ويشير بعض التربويين في تعريفهم لصعوبات التعلم إلى ارتباط المفهوم بالقدرة العقلية العامة والإنجاز الأكاديمي والاضطراب في نمو القدرات العقلية بالإضافة إلى بعض المتغيرات الاجتماعية والبيئية والأسرية.



ويرى العالم ( ليرنر Lerner ) بأن هناك خطوات هامة لتشخيص دلالات صعوبات التعلم والأسباب التي تؤدي إليها وإلى انخفاض مستوى التحصيل لدى التلميذ، ومنها:  
أ-تحديد فيما إذا كان الطالب يعاني من صعوبة خاصة في التعلم، أي يتمتع بقدرة عقلية عادية، ومع ذلك تحصيله الدراسي منخفض عن المستوى المتوقع لهذا الطالب.  
ب- معرفة فيما إذا كانت هناك دلالات على عدم التوازن في النمو.  
ج- قياس مستوى التحصيل الدراسي الحالي لتشخيص نواحي الفشل، ومعرفة موطن العجز.  
د- إجراء تحليل للطريقة التي يتعلم بها.  
هـ-اكتشاف الأسباب التي أدت إلى عدم قدرة التلميذ على التعلم. (الزرد، 1997 : 187).

ولا يؤدي التدريس الهدف المطلوب منه طالما كانت هناك صعوبات تعوق التعلم أو تحول دونه وواجب المعلم " إزاء هذا " تشخيص هذه الصعوبات والسعي لتذليلها، وقد أكد الشعراوي على أن هناك أربع خطوات أساسية لتشخيص وعلاج صعوبات التعلم وهي :

#### أ-تحديد أي الطلاب لديه صعوبات التعلم :

حيث يمكن أن يحدد المدرس أيّ الطلبة لديه صعوبات تعلم وذلك باستخدام اختبارات تحصيلية مقننة أو عمل اختبارات عملية تقيس مدى تقدم و تعلم الطالب, بحيث تدل نتائج تلك الاختبارات على نقاط ضعف معينة تحد نسبة الطلبة ذوي صعوبات التعلم من بين طلبة الفصل ككل .  
ويرى (شعراوي, 1985:166) أنه يمكن دراسة أخطاء كل طالب على حدة للوقوف على صعوبات التعلم الخاصة به وذلك من خلال قيام المدرس بالتالي :

- ملاحظة الطالب أثناء قيامه بالتعيينات التي يكلف بها.

- استخدام الاختبارات الشخصية التي وضعت خصيصاً للكشف عن صعوبات خاصة.

كما ويرى (هندام و جابر، 1966:280) أن ملاحظة الطلاب يوماً بيوماً والحكم على أدائهم من جانب المدرس الخبير تكون ذات قيمة كبيرة، حيث يستطيع باستمرار تحديد صعوبات التعلم عند الطلاب قبل أن تستفحل .

#### ب- تحديد طبيعة صعوبات التعلم:

يمكن للمدرس تحديد صعوبات التعلم لدى الطلاب عن طريق استخدام اختبارات تشخيصية، وقد يضطر المدرس إلي استخدام وسائل أخرى مثل إعطاء الطالب اختباراً تحصيلياً يجعله يفكر بطريقة عالية في أثناء الحل, كما ويمكن الحصول على معلومات عن طبيعة صعوبات التعلم عند الطالب من فحص نتائج اختباراته السابقة، والتقارير التي تكون مكتوبة عنه, ومما لا شك فيه أن الوقوف على طبيعة صعوبات التعلم عند الطالبة هي خطة أساسية لتحديد خطوات العلاج.

### ج- تحديد العوامل التي تسبب صعوبات التعلم:

قد ترجع بعض صعوبات التعلم إلى طرق تدريس غير ملائمة , أو مقرر غير مناسب أو مادة تعليمية معقدة مثل هذه الأشياء يكون من السهل تحديدها , لأن هناك عدد كبير من الطلاب يعانون الصعوبة نفسها.

وعندما يحدث هذا يجب علينا - بالطبع- توجيه جهودنا نحو تحديد نقاط الضعف في المادة التعليمية أو طريقة التدريس , ومحاولة علاجها.

وقد تكون هناك صعوبات تعليمية مستمرة للطلاب الفرد لا يمكن إرجاعها إلى خطأ في التعلم وتحديد أسباب هذه الصعوبات , يحتم علينا القيام بدراسة دقيقة نسلط فيها الضوء علي الطالب ومحيطه.

### د- تطبيق الخطوات العلاجية :

ليس هناك نموذج محدد يمكن إتباعه لمساعدة الطلبة في التغلب علي صعوباتهم التعليمية , ففي بعض الحالات قد تكون المسألة من البساطة بحيث لا تحتاج إلي أكثر من مراجعة أو إعادة تدريس بعض الموضوعات, وفي حالات أخرى قد تحتاج المسألة إلي جهد كبير لتحسين الدافع ومعالجة بعض المشكلات النفسية والتغلب على عيوب طرق الاستذكار, وعموماً فإن طريقة العلاج المستخدمة في أي حالة معينة تتوقف علي طبيعة صعوبة التعلم والعوامل التي سببتها (شعراوي, 1985: 168-169).

وتمثل الخطوات التشخيصية السابقة أهمية كبيرة في محاولة الكشف عن الصعوبات التي يعاني منها الطلبة أثناء تعلمهم مقررًا تعليميًا أو أكثر عمليًا كان أو نظريًا, لذا يجب علي المعلمين أن يضعوا هذه الخطوات في اعتبارهم ومحل اهتمامهم للوصول إلى حل لمشكلات صعوبات التعلم التي تواجههم في حياتهم العملية.

### 9- صعوبات التعلم وعلاقتها بصعوبات الحياة :

إن ما نواجهه في صعوبات التعلم هو في الواقع ما نواجهه من صعوبات الحياة على أرض الحقيقة وصعيد الواقع، فما نواجهه من صعوبات في القراءة والكتابة والحساب هي الصعوبات نفسها التي نواجهها في الأنشطة الرياضية المختلفة، وما نواجهه في حياتنا العلمية والعائلية وفي التفاعل مع الأصدقاء.

وإن من يعنى بتربية الطلبة الذين يعانون من صعوبات التعلم، عليه أن يكون على بينة من أمره، وأن يقف بشكل واضح ومؤكد على الوضع الحقيقي الذي عليه طلبته بخيره وشره، بما عندهم من مواهب وقدرات، وبما يقاسونه من مشاكل وصعوبات، حتى يتمكن من إعداد البرنامج

اللازم لهم بناء على ذلك ويكون في الوقت نفسه قادراً على تطوير هذا البرنامج بما يتلاءم واحتياجات طلبته بعد الأخذ بعين الاعتبار مدى ما أحرزه كل منهم من تقدم أو تأخر، وصعوبات التعلم هي صعوبات الحياة، ومن لم يتفهم مثل هذه الصعوبات ويقدر موقف من يعاني منها، ويتعاطف معه ويقدر إحساسه، فإنه سيعاني من الإحباط أياً كان مُعلِّماً، أم فرداً في العائلة، أم أحد الأقارب، و علينا أن نحترم شعور الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، ونقدر إحساسهم فلا نعمل على إحراجهم أو على جرح هذا الشعور والإحساس، فلا نقوم بالتأنيب والتوبيخ، أو بالقصاص إذ ما أخطأ هذا الطالب أو أساء فهمنا أو قام بتصرف لا نرضى عنه، فلا نقول له مثلاً قولاً يشير إلي ما عنده من صعوبات بشكل يشعره بعقدة النقص سواء أكان ذلك بطريق مباشر أم غير مباشر، إن من يعاني من صعوبات التعلم قد يشعر بالخجل من نفسه، وقد ينتابه اليأس والقنوط مما هو فيه فعلياً أن نخفف من همومه، ونقدم له أساليب منطقية لتساعده في تخطي ما يلاقي من صعوبات. (عدس، 1998 : 98) .

## المحور الثاني

### التربية البدنية و الرياضة

#### 1- مفهوم التربية البدنية و الرياضة :

يظلم الكثيرون ممن يجهلون معنى التربية البدنية و الرياضية حقيقة هذا المفهوم و ما قد يبني عليه من فوائد و أهداف لا تتحقق إلا عبر هذا المصطلح, و الذي حصره العوام من الناس وللأسف و بعض خصوم النشاط الرياضي بشكل عام بتعريفه بتلك المشقة الذي يبذلها الفرد بلا فائدة حقيقة تعود عليه وعلى المحيطين به سوى ببعض اللهو و هلكة النفس و إهانة الذات , إلا أن المنصفين لهذا المصطلح حتى من خارج أسرة التربية الرياضية قد علموا حقيقة هذا المفهوم , ويكفي هذا المفهوم وضوحا لمن يجهل حقيقته إقرانه بمصطلح " التربية " بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان .

فلم تعد التربية البدنية و الرياضية مجرد مبحث من مباحث المنهاج المدرسي ،أو حصة من الحصص اليومية التي تحتل حيزا زمنيا في الجدول الدراسي فحسب ، بل إن المفهوم الحديث للتربية البدنية و الرياضية اكبر من ذلك بكثير, فالتربية البدنية و الرياضية تؤثر في حياة الفرد في شتى الميادين ،في البيت والمدرسة ومكان العمل ، ولذلك فهي مكملة للتربية العامة . ويرى ( المحاسنة ,2006 : 13) بأن مفهوم التربية البدنية و الرياضية كتعبير هو أوسع بكثير مما يمكن أن يعبر عنه للدلالة على الحياة اليومية إذا قورن بأي تعبير آخر ك "الأعداد البدني "أو" الرياضي".

إن هذا التعبير الواسع هو اقرب إلى مجال التربية فالتربية الرياضية تعد جزءا أو أساسا من التربية الشاملة إذا توفر القائد المشرف المؤهل في جعل حياة الفرد غنية وسعيدة .ومن الضروري قبل الدخول في وضع وتحديد تعريف للتربية الرياضية أن نستطلع كيف عرفها عدد من القادة في مجال التربية الرياضية.

فقد نقل ( المحاسنة ,2006 : 13) عن ( هيدرنكتون ) Hetheringto مبدئين أساسيين لفلسفة التربية البدنية و الرياضية هما :

الأول : أن التربية البدنية و الرياضية تعنى بنشاط العضلات الكبيرة والفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط.

الثاني : الإسهام في صحة ونمو الطفل حتى يستفيد بأكبر قدر ممكن من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه .

كما ونقل ( المحاسنة ,2006 : 13) عن (ناش) Nash و( شارمان) Sharman بأن(ناش) يرى بأن التربية البدنية و الرياضية بأنها ذلك الجزء من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط

الطبيعية الموجودة في كل فرد لتنميته من الناحية العضوية والتوافق العضلي والعصبي والعقلي والعاطفي وهذه الأغراض تتحقق عندما يمارس الفرد نشاطه في التربية البدنية و الرياضية سواء أكان ذلك في الملعب أم في حوض السباحة أم في صالة التدريب .

أما ( شارمان) فيؤكد أن التربية البدنية و الرياضية هي ذلك الجزء من التربية والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد أنماطا سلوكية متعددة .

وخرج ( المحاسنة ,2006 : 14) من التعريفات السابقة بتعريف للتربية وهو بأن: " التربية البدنية و الرياضية هي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكييفه بدنيا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والمخططة والتي تمارس بإشراف قيادة صالحة واعية لتحقيق أسمى القيم الإنسانية " .

وبعد الاطلاع على ما سبق من تعريفات يعرف الباحث التربية البدنية و الرياضة تعريفا إجرائيا بأنها " ذلك الجزء المهم والفاعل و المكمل للتربية العامة و الذي يمثل الذراع التطبيقي لها, وهي عبارة عن تلك الممارسات البدنية العملية المقننة التي يمارسها الفرد سواء كان ذكرا أو أنثى بهدف النمو الشامل للفرد على مدار مراحل العمر للحفاظ عليه سليما و قادرا على تحقيق الاكتفاء الذاتي للقيام بمهام الحياة على أكمل وجه ولدفع الخطر عن نفسه, وللمحافظة على نعمة الصحة التي مُنحت له وُعِبَ بها, ثم العمل على مساعدة الآخرين قدر المستطاع " .

## 2- أغراض التربية البدنية و الرياضية :

لم تكن الرياضة وممارسة النشاط الرياضي يوما عبارة عن ممارسات عشوائية صرفة , بل كان النشاط الرياضي ولا زال حتى و هو في قمة عشوائيته يحمل هدفا ما, و يسعى لتحقيق غرض محدد , كيف لا و ممارسة النشاط الرياضي أمرٌ ليس بالهين لا سيما و هو أمر و فعل ينبني عليه مشقة على الجسد , لذلك كانت ممارسة النشاط الرياضي ولا زالت تحمل في طياتها هدفا ساميا, و تسعى لتحقيق غرض ما, ويعتقد الباحث بأن النشاط الرياضي حين ينطوي تحت أو في ظلال مؤسسة تربية و يحمل اسم التربية البدنية و الرياضية فلا بد و أن يكون الغرض منه اكبر .

لذلك فقد رأى ( المحاسنة ,2006 : 14) بأن التربية البدنية و الرياضية بمفهومها الحديث تهدف إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون فعالا في المجتمع فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة نحو العناية بجسمه ونموه المستقر , وأنها تتجه اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم الناشئ في كل مرحلة من مراحل نموه , وقد اتخذت هذه الاتجاهات عوامل كثيرة

من الناحيتين البيولوجية والاجتماعية , فالعناية بالصحة والحياة المنظمة لها اثر في سعادة الفرد و هي الأساس إلى الحياة الصحية لأنها تنمي الثقة بالنفس ولذلك فان أغراض التربية الرياضية كثيرة ومتعددة منها النمو البدني, والنمو الحركي, والنمو العقلي, ونمو العلاقات الإنسانية .

و يعتقد الباحث بأنه لا بد من أن يحافظ الإنسان على الحد الأدنى من النشاط الذي يضمن له الحد الأدنى من المقدرة على القيام بمتطلبات الحياة الملقاة على عاتقه دون الحاجة لغيره أو الاعتماد على الآخرين من بني جنسه, أو من المخلوقات الأخرى أو حتى الآلة, و التي و للأسف الشديد مهما تقدمت لن تستطيع أن تخدم الإنسان بنسبة 100% , وبما أن هذه الحقيقة لا يجادل فيها عاقلان, كان لا بد للإنسان أن يجد الطريقة التي يحفظ فيها نفسه و جنسه و نسله, و هذا لا يتم إلا بالمداومة على ممارسة القليل الدائم من النشاط . حفاظا على الصحة و الجسم السليم الذي يعتمد على الذات قدر المستطاع, عبر ممارسة النشاط الفردي الذي ينعكس بإيجابية على النشاط العام و الصحة العامة و المناعة المتينة للمجتمع, علما بأنه من السذاجة القول بأن يترك الإنسان نعم الخالق التي سخرها له عبر مراحل الزمان والعودة للبدائية التي لا تصلح في زمن الحداثة, وهذا يعني أن يتبنى الإنسان الوسطية في الحفاظ على ذاته, بأن يغلب ما هو أولى وأفضل بحسب المرحلة و الحدث واضعا بين عينيه دائما شعار " العضو الذي لا يستخدم يفنى و يموت " فلعل هذا الشعار أو هذه القاعدة تكون سببا في ممارسة الإنسان للنشاط المعقول و المقبول الذي يحفظ له حاجته من الصحة و الاستمرارية, حتى تأتي ساعة صفر الموت الذي لا يمنعها قمة التطور التكنولوجي و لا قمة النشاط الإنساني .

### 3- أقسام الأنشطة الرياضية:

إن تقسيم وتصنيف الأنشطة الرياضية عملية ليست سهلة, و لن تكون مقنعة للبعض لو كانت تابعة للمزاج الشخصي, أو تابعة لكل فرد بحسب هواه, لا سيما و أن أهل العلم و أصحاب التخصص اختلفوا فيما بينهم في كيفية تقسيم و تصنيف الأنشطة الرياضية, لذلك فانه لو ترك الواحد منا المجال للعديد من الذين يلتقيهم و يسألهم عن أقسام الأنشطة الرياضية, فإننا سنستمع للعديد العديد من وجهات النظر, بل إننا سنستمع لإجابات نستتبط منها, بأن كل من أجاب إنما أجاب بحسب ما يعرفه عن الأنشطة التي مرت عليه, أو بحسب ما يعرفه هو عن الأنشطة, لذلك كان لا بد من اعتماد ما اتفق عليه غالبية أهل التخصص و المعنيين في تقسيمهم للأنشطة الرياضية و تصنيفها .

فقد رأى ( الخولي , 2002 : 378 ) بأنه يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية بأكثر من طريقة , واستنادا إلى عدة أسس تصنيفية, منها على سبيل المثال لا الحصر:

عدد الممارسين ( فردي - زوجي - جماعي).

طبيعة الوسط ( ملاعب - ماء - جليد).  
الأداة المستخدمة ( كرات- مضارب - أسلحة).  
توقيت الممارسة ( صيفية- شتوية ).

هذا و قد تبنى الباحث التصنيف الذي تبناه ( الخولي , 2002 : 379 ) معتبرا إياه بأنه أكثر التصنيفات استخداما في مجال التربية البدنية والرياضة, والذي يعتمد على تصنيف أنواع الأنشطة الرياضية إلى:

#### أولا: الرياضات الفردية ومنها:

- الجمباز.
- السباحة والغطس.
- مسابقات الميدان والمضمار ( العاب القوى).
- رياضات فردية شتوية(الترحلق على الجليد-الجري على الجليد).
- رياضات فردية أخرى( الجولف- رفع الأثقال - الرماية - القوس والسهم ).

#### ثانيا:الرياضات الزوجية و منها:

- المنازلات ( المبارزة- الملاكمة - المصارعة - الجو دو...الخ ).
- العاب المضرب( التنس - تنس الطاولة - الريشة الطائرة...الخ ).

#### ثالثا: الرياضات الجماعية:

- الألعاب ( كرة القد- كرة السلة- كرة اليد- كرة الطائرة...الخ ).
- رياضات مائية( كرة الماء- التجديف- السباحة التوقيعية...الخ ).
- الجمباز الإيقاعي( الشريط- الصولجان - الطوق...الخ ). ( الخولي , 2002 : 378 ).

## المحور الثالث

### الجمباز

#### تقديم :

يتضمن هذا المحور الجمباز من حيث تعريفه و ماهيته و تاريخه فوائده و خصائصه و أنواعه المختلفة و أقسامه, ثم الحديث عن الجمباز التربوي و ما يتعلق به من قيم و خصائص, ثم التطرق إلى مراحل و خطوات وطرق تعلم الجمباز, وما هي عوامل الأمن و السلامة في الجمباز و يختتم المحور بالصعوبات و المشاكل التي تواجه رياضة الجمباز وما هي خصائص مرحلة النمو الفئة المستهدفة .

مما لا شك فيه بأن كلمة (جمباز) أو ( جمناسستيك ) بهذا اللفظ أو هذا المصطلح أو بهذا الرسم الخطي في اللغة العربية هي كلمات أو مصطلحات ليست عربية أصيلة, ولا يوجد لها أصل ولا فرع مشتق في لغتنا الأصلية, حيث انعدمت هذه الكلمات من مصادرنا الثابتة و المعتمدة في اللغة كالقرآن أو الحديث النبوي الشريف, أو أشعارنا العربية القديمة الشهيرة كالمعلقات أو كتبنا الأثرية العربية و التاريخية, إنما هي كلمات و مصطلحات عجمية أدرجت إلى اللغة العربية حديثاً كالعديد من المصطلحات الحديثة الدخيلة على اللغة العربية, و هذا السلوك القائم على تحديث اللغة العربية وإدخال ما يمكن إدخاله دون التأثير على أصل اللغة هو امتداد طبيعي لتعاملنا كعرب مع اللغات الأخرى منذ القدم, وهو دليل على تقدم و رقي و تواصل أهل هذه اللغة مع المجتمعات الأخرى في كل ما هو جديد ومفيد, و لقد تعامل أهل التخصص مع هذه الكلمة ( جمباز ) كما تعاملوا مع العديد من المصطلحات الأخرى و في الكثير من المجالات المتعددة , وهذه بعض تعريفات الجمباز كما ذكرها أهل التخصص .

#### 1- تعريف الجمباز :

عرفه كل من ( علي , وآخرون , 1982: 5) بأنه " وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما أنه من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة فضلاً عما له من أثر فعال في تنمية الروح الوطنية ويربي في الإنسان الصفات والخواص الآتية " العزيمة والشجاعة والنظام و الصداقة و المقدرة و الرشاقة و وقوة التحمل والذكاء ومساعدة الغير و كما يدرس الإحساس بالجمال واحترام الغير " وهذه هي الصفات التي يتطلبها مجتمع سليم, ولاعب الجمباز يستطيع اللعب في شبابه وفي مقدمة العمر " .  
وتعرفه ( الموسوعة الرياضية , 1996: 3 ) بأنه : " فن من فنون الرياضة الخالدة, فقد مارسها الإنسان منذ القديم بأساليب متعددة, وطرائق متنوعة و تعني هذه الكلمة عند الإغريق التمارين الرياضية العارية أو " الفن العاري" و كانت تمارس في الهواء الطلق والجسم عار من الملابس, و



الجمباز رياضة تربية بشكل أساسي. وهو رياضة اللياقة البدنية الكاملة بعناصرها كافة من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة. فهو من أجمل الألعاب الحركية على الإطلاق".

و يعرفه كل ( يونس و الإبراهيمي , 2003 : 185 ) بأنه : " لعبة رياضية, يقوم فيها اللاعب بأداء حركات استعراضية منتظمة, تمتاز بالمهارة العالية والدقة والمرونة كالقفز وثني الجسم كما و تمتاز بعض حركاتها بالخطورة البالغة, نتيجة الوثب والقفز عاليا, وبالذات على الأجهزة المرتفعة عن مستوى الأرض ونحو ذلك, منافسا في ذلك مجموعة أخرى من اللاعبين و تؤدي الكثير من حركات الجمباز على أجهزة مختلفة و, وكلمة (جمباز) مشتقة من الكلمة اليونانية (Gymnaas), وتسمى أيضا (بالجمناستيك-Gymnastics) وتعني بالعربية ( الفن العاري) وذلك يعود إلى أن اليونانيين القدماء كانوا يمارسون هذه الرياضة وهم عراة! ".

ويعرفه ( شحاتة 2003 : 11 ) أنه يعني " ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت مظلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد " .

ويعرفه ( يوسف , 2010 : 10). تمرين الجمباز أنه " عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة و بدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة و التركيب الفني الأساسي لها, و لكن الغرض منها و احد, و في حدود ما تسمح به القواعد و التصميمات التي تصدر عن اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز, وهذه القواعد و التصميمات تحدد شكل الحركة و طريقة أدائها و درجة صعوبتها و ارتباطها و تنسيق الحركات ببعضها البعض " .

أما ( أبو نعيم , 2007 : 227) فيعرف الجمباز بأنه : " رياضة تعتبر من الرياضات الشاقة على الجسم وهي تحتوي على تدريبات أكروباتية باستخدام أدوات مختلفة " .

ويعرفه ( حسين , 2009 : 326 ) بأنه:" فن الأداء الحركي المركب في انجاز الألعاب الرياضية باعتبارها تمارين تعويضية يستخدم فيها أدوات يدوية, إن رفع الأداة باليد وتصنيف عناصر تركيبها وبناء الخطط وعناصر تنظيمية خاصة تدل على مفهوم الجمباز . فانتخاب الوسائل والطرق في لعبة الجمباز تستخدم في بناء الانجاز في الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى, ويحصل الرياضي أثناء انجاز الجمباز على مراكز متباينة , أما الندوات الرياضية التي تستعمل في لعبة الجمباز فهي الكرات والأشرطة والأطواق وأدوات أخرى .وسمى اليونانيون في قديم الزمان كثيرا من التمارين بالجمباز و"معناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس "

ويعرفه الباحث بأنه" فن العظماء و أهل العقل و الذوق الرفيع و هو رياضة الخصوص بل أخص الخصوص من الرياضيين الذين يمتلكون جميع عناصر اللياقة البدنية

بمستوى عال، بالإضافة إلى ميزة الجراءة و الإبداع وتحدي المستحيل من الجنسين الرجال و النساء، وهو الرياضة التي جاوزت وتحذت معيار العمر و الزمن فلم تكن ولم تعد تقتصر على سن معين، وهو الفن الرياضي الذي يستطيع أن يقلد من يتقنه باقي الفنون الرياضية الأخرى ، إلا أنه لا يمكن أن يقترب منه إلا من يعشقه و يصبر على متطلباته وبهواه " .

## 2- ماهية الجباز:

تعتبر رياضة الجباز " أحد الأنشطة الرياضية الفردية ، حيث يشترك الفرد بمفرده و بالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب المهاري على أجهزة الجباز ( أرضي ، متوازي ، حلق ، حصان حلق ، حصان قز ، عقلة ) للرجال و أجهزة ( المتوازي مختلف الارتفاعات ، و العارضة ، حصان القفز ، الأرضي )،أو ممارسة الجباز الإيقاعي للآنسات أو الأكروبات، الزوجي و الجماعي أو الجباز العام للجنسين ، ومن خلال الممارسة يتمكن الفرد من أن يقارن أداءه بمستوى أداء فرد آخر ، و على ذلك يكون تقويم النتائج في رياضة الجباز من خلال المنافسات طبا للبرامج الموضوعه ( شحاتة 2003 : 11 ) .

هذا و قد أطلق اليونانيون القدماء اصطلاحا الجباز على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عار، ومن كلمة "gymno" ومعناها "عار" أي الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عار ثم أطلقوا عليها اسم " الفن العاري " ، ومنها اشتقوا كلمة "gymnastic" ولقد كانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية ، كما و يطلق على المسئول عن البرنامج البدني بالجمنزيوم "gymnasiarch"، و يطلق على لاعب الجباز لفظ gymast ، ثم استعمل ( جوتس موتس ) مصطلح "gutsmuths" في ألمانيا وبعده استعمله ( يان "jahn" ) ولكنه أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية فاستعمل كلمة "turnen" التي تعني بالألمانية الجباز للدلالة على جميع التمرينات الرياضية، علما بأن مصطلح "turnen" قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كانت تطلق على لاعب الجباز وهو الشاب الذي يؤدي التدريب على العاب الفروسية إلا أن أصلها عن اللاتينية ومعناها ثني الجسم ودورانه والتي اشتق منها أخيرا المصطلح الألماني "turnen".

وفي عهد"يان" كان الجباز يعني جميع التمرينات البدنية: الجري، القفز، الوثب، الرمي، التسلق- التي كانت تستعمل بغرض تدريب الجنود الألمان لتحرير ألمانيا من احتلال نابليون لها. أما مصطلح "grealturnen" فيعني جباز الأجهزة وهو ذلك النوع من الجباز الذي يؤدي على العقلة، الحلق، وحصان الحلق، وحصان القفزة والمتوازيين، الحركات الأرضية، أما في

اللغة الانجليزية فكلمة الجمباز تعني "gymnastics" وجمباز الأجهزة " gymnastics apparatus" .

أما في الدول العربية فقد اصطلح على التسمية "الجمباز" لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد.

ولقد بدأت معرفة هذا النوع من الجمباز منذ أن استخدمه ( فريديك لودفيج يان) (friedriek loudving yahn) كأحد أنشطة الإخلاء, وذلك بجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية غير معقدة خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء. ( علي , 2004 : 96 ) .  
ويضيف ( يوسف , 2010 : 10) بأنه تظهر على أجهزة الجمباز العديد من الحركات البالغة الصعوبة و التعقيد عند أدائها , طبقا للاختلاف في طبيعة الأداء على كل جهاز و المتطلبات البدنية العامة و الخاصة , و التي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة .

### 3- تاريخ الجمباز :

إن المتتبع للسرد التاريخي لرياضة الجمباز يلفت انتباهه التغييب المقصود لحقيقة تاريخ هذه الرياضة, لا سيما الحقبة الفرعونية التي أثبتت الرسومات الفرعونية بما لا يدع مجالاً للشك بأن الفراعنة و الذين يسكنون في القطر العربي, هم أول من مارسوا هذه الرياضة قبل ما يزيد عن 3000 عام, كما و يعتقد الباحث بأن السبب وراء هذا التغييب للحقيقة المثبتة أثريا هو الأزمة التي مرت بها الأمة العربية و الإسلامية حين ضعفت و تخلفت عن الأمم الأخرى بعد أن كانت رائدة و مرجع الأمم في الزمن الماضي, مما اضطرنا و للأسف لاستقاء معلوماتنا من الأمم الأخرى لا سيما الغربية منها , وذلك عن طريق ترجمة ما تعلمه أبناؤنا في البلاد الغربية ليس في علوم التربية البدنية و الرياضة فحسب بل في كل العلوم و المعارف الأخرى, و التي بدا فيها جليا محاولة تغيير الحقائق و احتفاظ الغرب بماضي كل العلوم تقريبا , وذلك لمعرفةهم بقيمة و أهمية أن تكون حضارة ما هي صاحبة السبق في أي علم كان و الصور التالية تثبت صحة هذا الرأي و الأغرب من ذلك أن الصور تدلل على أن الفراعنة القدماء قد استخدموا أكثر من نوع من أنواع الجمباز .

وهذا ما توافق فيه الباحث مع ما أكده ( علي , 2004 : 101) حين قال " يعتبر قدماء المصريين هم أول الحضارات التي عرفت ومارست الجمباز منذ أكثر من 3000 سنة بالرغم من أن بعض المؤرخين يعتقد بأن الإغريق هم الأوائل في رياضة الجمباز, ونحن لا نسلم بهذا الرأي لان النقوش المرسومة على جدران الآثار المصرية القديمة تقدم الدليل على مقولتنا الأولى" .

وللمزيد من الاطلاع على تاريخ رياضة الجمباز يمكن تقسيم تاريخ الجمباز كالتالي :

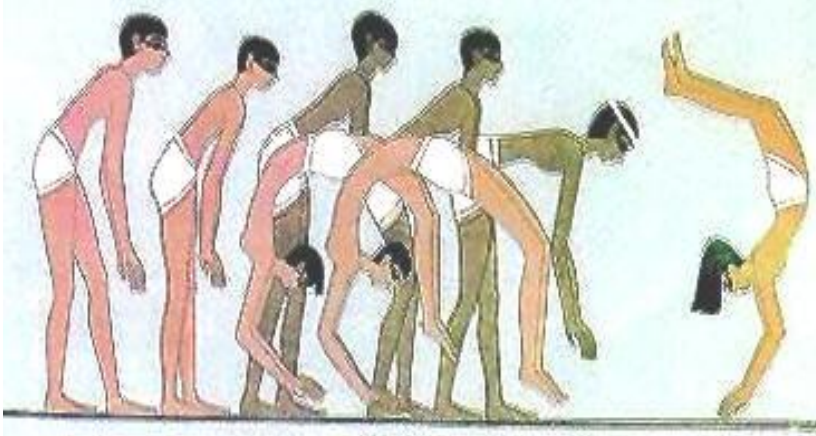
أولا : العصور القديمة:

فلقد مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتى وألوان متعددة دعت إليه ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الحياة الجهد المتواصل معتمدا في ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية فكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم و التي تنقسم إلى .

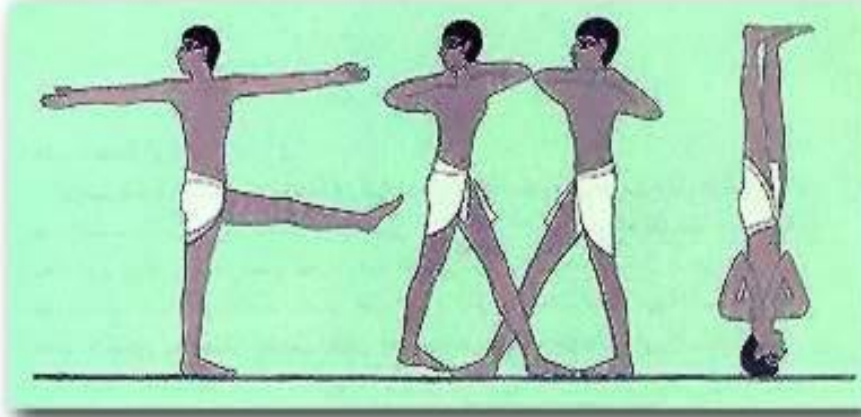
أ- مصر الفرعونية:

تعتبر مصر الفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمباز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد، ويؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة ( ميراروكا ) في سقارة والتي توضع التمرينات على شكل قلعة أو أهرامات ، النقوش الموجودة في مقبرة ( بتاع حتب ) وفي مقبرة ( بني حسن ) والتي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية كما هو مبين في الشكل رقم ( 1 ) ، والنقوش المنقوشة على جدران مقبرة أمنحتب وزير الخزانة ومدير الملاعب في نفس الوقت في الأسرة التاسعة والتي تصور تمرينات وحركات أرضية كما هو مثبت في الشكل رقم ( 2 ) .

الشكل رقم ( 1 ) حركات بهلوانية فردية وجماعية



## الشكل رقم ( 2 ) تمارينات وحركات أرضية.



### ب- الصين:

تشير السجلات على أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجمباز كما تشير إلى استخدام نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي .

### ج- اليونان:

كان لليونانيين القدماء السبق في الاهتمام بالتمارين البدنية عامة والجمباز خاصة ، فأنشئوا صالات التدريب والملاعب المفتوحة، وكانت تمارينات الجمباز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشتمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز، بالإضافة إلى ذلك كان للرقص والألعاب نصيب في البرنامج واستخدموا الأجهزة أكثر من العمل عليها، وكان الهدف من ذلك التربية المتزنة للفرد أو الإعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة .

### د-الرومان:

صبغت التمارينات بالصبغة العسكرية وكانت تشتمل على التمارينات البدنية العنيفة والفروسية والرماية والملاكمة والمصارعة، القتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة . وكان للرومان الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن حسان خشب للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحرية وقد قام ( جالن ) في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمارين البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمارينات العلاجية .

## ثانيا : العصور الوسطى:

أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية، وهبط مستوى رياضة الجمباز إلى جانب ألوان النشاط البدني الأخرى، وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إعدادهم كفرسان .

## ثالثا-العصر الإسلامي:

اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة وكان يرى أن المسلم القوي هو الذي يستطيع أن يتحمل مشاق الجهاد، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " ( صحيح مسلم , الجزء الرابع : 2052), وكان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من عدو وركوب خيل ورماية ومصارعة وما إليها . واهتم الإسلام بتدريب الشيء وغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوي الأمة الإسلامية .

## رابعا : العصور الحديثة :

ولما سكنت رياح الحضارة الإغريقية والرومانية، هبطت رياضة الجمباز كغيرها من النشاطات الرياضية إلى مستوى متدن، وظلت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية، وعندما بدأ فجر عصر النهضة الأوروبية بالبروز، أذن بعصر جديد وحديث للجمباز، فتأصلت أصوله، وانتظمت حركاته، فأصبحت أكثر فنا عما كانت عليه في العصور الغابرة.

ففي بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية ، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فنا عما كانت عليه قبل ذلك ، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الحبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار .

وظهور الكثير من المربين والعلماء في شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر في تقدم وتطور رياضة الجمباز نذكر من بينهم ( جوهان باسيديو وكريستان سالزمان وجوتس موتس) الذي لقب بلقب جد الجمباز الأكبر.

**ففي النصف الأول :** من القرن التاسع عشر تحت قيادة فردريك لودفيج يان اتصفت هذه الفترة بالبحث والتنقيب عن طريق لتنظيم تعقيدات الحركات التي كانت غير مترابطة . ونشا **الجمباز الفني** عن طريق كتابة مصطلحات الأوضاع وكان جمباز الموانع هو النوع السائد في هذه الحقبة، وعقب سنة 1848 م تحت قيادة ( ادولف شبيس ) ( 1810م - 1858 م ) اتسمت هذه الفترة بتقسيم تنظيم الحركات والتمرينات واعتمدت على الاحتفاظ بالأوضاع المتصلبة والعنف في مد

المفاصل، وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئة الحركات وعدم استخدام أجزاء الجسم والبعد عن الانسياب والإيقاع الحركي .

**وفي النصف الثاني:** من القرن التاسع تحت قيادة ( ماول ) ( 1828م - 1907م ) فترة بناء الجمباز على طرق فنية مرنة، أدت إلى تفسير الأشكال الجامدة إلى أشكال أكثر مرونة بناء على أسس تشريحية وفسولوجية وخصوصا في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات التمرين بدلا من الأوضاع الجامدة واستخدمت الطريقة الكلية بدلا من الطريقة الجزئية في التعليم .

وفي بداية القرن العشرين تحت قيادة ( جاول هوفو وشتريشر ) بعد سنة 1918 م استخدمت التمرينات العلاجية القومية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون أشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القومية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقا للأسس التشريحية والفسولوجية .

وفي العصر الحالي وتحت قيادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل ( أوكران أوزلين ) من اليابان، ومن ألمانيا الديمقراطية مثل ( بورمان بوخمان ) ، وتمت أبحاث علمية دقيقة على الطرق الفنية والتعليمية ومشكلات التدريب وتطور التعليم بناء على الخبرات والبحث والتجريب والاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة والميكانيكا الحيوية والتقدم العلمي في كافة الفروع، مما أدى إلى تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد على البساطة والانسيابية إلى المدرسة الروسية التي أضافت إلى الانسياب الحركي مزيدا من القوة والسرعة في الأداء وزيادة الصعوبة في تكوين الحركات على الأجهزة وأخيرا إلى المدرسة اليابانية والصينية التي بهرت العالم بمستوى الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلى الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة على تكوين الحركات الطابع المميز للجمباز الحديث ( علي، 2004 : 101-105).

#### 4- أهمية رياضة الجمباز:

إن الممارس لرياضة الجمباز و المتابع لها يعرف جيدا أهمية هذا النوع من الرياضات، لا سيما بما تعود به من فائدة على الممارس بشكل خاص و المحيطين به بشكل عام، ويبدو ذلك جليا عند متابعة الممارس لرياضة الجمباز وما يتمتع به من قدرات وسلامة بدنية و صحية و نفسية ناتجة عن مدى الثقة بالنفس وديمومة الحركة التي يتمتع بها لاعب الجمباز، هذا بالإضافة لما تتميز به هذه الرياضة مع استيعابها لجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين معا وما يتناسب مع كل بحسب إمكانياته وقدراته .

ولرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية البدنية و الرياضية، ذلك أنها تساعد على إشباع حاجات الفرد المباشرة، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنوية مثل جمباز الألعاب

لرياض الأطفال، وجمباز الموانع لجميع الأعمار ، وجمباز الأجهزة طبقا لمستويات الممارسين، وجمباز البطولات لمن نبغ في أداء مهارات ذات مستوى عال، كما أن هناك اختيارات بالنسبة للجنس مثل: أنشطة الجمباز الإيقاعي والفني للإنسان، وأنشطة الجمباز الفني، الزوجي والجماعي، والاكروباتيك الأرضي للرجال، بالإضافة إلى أنشطة الجمباز التي يشترك فيها الجنسان، وتزود أنشطة الجمباز الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية فعن طريق ممارسة برامج أنشطة الجمباز يمكن تنمية: القدرات البدنية الأساسية " القوة، والمرونة، والسرعة، و التحمل، و التوافق العضلي العصبي، و الرشاقة، و تحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحس حركي، و الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى، و النواحي الاجتماعية المنشودة ، و النواحي العقلية من التذكر والإدراك لمعظم عناصر الحواس والإحساسات الحركية " .

ومما سبق يمكن اعتبار رياضة الجمباز أحد الرياضات الأساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية والاجتماعية، والعقلية لتحقيق الهدف السامي لممارسة الرياضة بكل أبعادها. (شحاتة، 2003: 12-13).

#### 5- فوائد رياضة الجمباز:

مما لا شك فيه أن كل الأنشطة الرياضية لا تخلو من فائدة تعود على الممارس، وما ذلك إلا لأنها تعمل على تنشيط الجسد و الذي ما دام نشطا كان الجسد بخير، و رياضة الجمباز حالها كحال باقي الأنشطة البدنية و الرياضية، فهي تترك الأثر الإيجابي على الممارس، إلا أن الباحث يرى بأنها تبقى صاحبة الفضل الأكبر في الفائدة المرجوة من ممارسة النشاط الرياضي .

ففي الماضي كان على الإنسان أن يقطع مسافات كبيرة بغرض صيد الحيوانات، أو السعي من أجل الحفاظ على الحياة، فكان يتحرك برشاقة وخفة لكي يتجنب أن يلقى حتفه عند مواجهة الحيوانات، وكذلك كان على الإنسان أن يبذل المجهود البدني الشاق لكي يوفر المستلزمات الضرورية لاستمرار الحياة فكان يستخدم أدوات مثل الفأس ليحرث الأرض ليزرعها ثم يجني ثمارها لتوفير الطعام معتمدا كليا على عضلاته، وهذا إنما يدل على أن الإنسان عاش حياة قاسية لمدة طويلة، اعتمد فيها الإنسان على أجهزة جسمه وأعضائه، التي نمت تدريجيا لأنها تدربت على جرعات مستمرة ومنتظمة من النشاط البدني الإلزامي الذي فرضت طبيعة الحياة البدائية، ومع بداية الثورة الصناعية التي انطلقت منذ أكثر من 200 سنة مضت و التي تم فيها اختراع النول اليدوي، ثم الآلة البخارية فالمحرك الذي يعمل بالوقود الصناعي فالطفرة التكنولوجية الحديثة و التي جاءت لتحل محل القوة العضلية تدريجيا، فاضطر الإنسان لإيجاد البدائل أملا في أن تسد الفراغ البدني الذي بات يشعر به مع دخول الحضارة على حياة البشر، إلا أن الإنسان لم يستفد كثيرا من



الأشكال التدريبية البديلة عن الأنشطة البدنية التي كان يمارسها, فقد أصبح لدينا تدريجيا وتراكمت الدهون في الجسم لقلة الحركة اليومية مقارنة بما كان يبذله من مجهود يومي في السابق, مما دفعه لتناوله سعرات حرارية أقل ليتجنب شر السمنة الزائدة التي باتت داء العصر الحديث, مما نتج عنها نقص في الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم , فأصبحت عضلة قلبه ضعيفة ومترهلة, وتراكم الكولسترول في شرايينه فأصبحت ضيقة وأصبح جهازه التنفسي غير كفاء, مما يزيد من ضربات قلبه كلما صعد مرتفعا, أما هؤلاء الذين يشتركون في الجمناز بانتظام فلا يعانون من هذه الحالة و هؤلاء الذين يحبون الحياة التي فيها نوع من الجهد و المشقة يعيشون في انسجام مع الطبيعة, وذلك لأن الطبيعة والحياة تتطلب تدريبات منتظمة و لها قوانينها الخاصة و التي لا بد أن ينتبه لها الإنسان, و إلا ذاق ألكم الذين لا يلاحظون قوانينها بعضا من عقوباتها, لذلك فالانتظام في التدريبات البدنية يساوي تماما تجنب تلوث الهواء والماء , وهي درهم الوقاية للجسد, فالحياة الهادئة تتعارض مع قوانين الحياة التي تحتاج لبقاء الإنسان فترة أطول و بجسد أسلم إلى العمل و الجهد المتواصل.

وهذا ما ينطبق فعلا على الممارسين للنشاط الرياضي بشكل عام و الجمناز بشكل خاص, حيث يقول ( علي, 2004 : 100 ) بأنه قد أثبتت الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن الجمناز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية, وتشتمل الحركات في رياضة الجمناز أساسا على عمل العضلات الكبيرة بالجسم كعضلات الذراعين, الكتفين, الصدر, البطن , الرجلين, الظهر... الخ بالإضافة إلى انه يضيفي تحسنا عاما على القوام, ويعمل الجمناز أيضا على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة ( علي, 2004 : 100 ).

## 6- الخصائص التي تتميز بها رياضة الجمناز :

رياضة الجمناز كأى رياضة أخرى لها مميزات الخاصة بها إلا أن مميزات وخصائص الجمناز فيها نوع من الخصوصية الزائدة , و يعود ذلك لما تتميز به قوانين و شروط هذه اللعبة, و التي من اخص ما يميزها عن غيرها أنها اللعبة الوحيدة التي يتعامل فيها اللاعب أو اللاعبة مع أكثر من أداة و جهاز لكي يطلق عليه مسمى لاعب جمناز, و الأهم من ذلك أن لكل جهاز من هذه الأجهزة أيضا قانون خاص به لا بد للاعب من أن يلتزم به أثناء المنافسة مع الآخرين و حتى أثناء التدريب والاستعداد للبطولة هذا بالإضافة لما تحتاجه رياضة الجمناز من قدرات بدنية خاصة

## لذلك فان رياضة الجمباز تتميز ببعض الخصائص والصفات تتحدد فيما يلي :

أ- توصف رياضة الجمباز بان أدائها غالبا يتطلب توافق عصبي ، وبقدر امتلاك لاعب الجمباز لهذه الخاصية بقدر ما تتحدد درجة مهارته ، وأيضا بدرجة صعوبة البرنامج الإجمالي والبرنامج الاختياري الذي يؤديه .

ب- رياضة الجمباز تؤدي وفقا لقواعد معينة نص عليها قانون اللعبة، والتي يجب على اللاعب الإلمام بها، كما و أن المهتم بشئون رياضة الجمباز يجب أن يكون مدركا بشكل عام لبعض الجوانب مثل تحديد الترتيب الذي يتم به تبادل الأجهزة أثناء المسابقات، وأماكن الأجهزة داخل صالة الجمباز .

ج- صعوبة التمرينات والحركات المؤداة على مختلف الأجهزة يتحدد بدرجة التوافق بين الحركات، وبدرجة نمو الصفات البدنية والنفسية التي يتطلبها أداء تلك الحركات، لذلك فان تقييم الجملة الحركية للاعب على أي جهاز يتم في ضوء عدد الأجزاء الصعبة التي تشتمل عليها الجملة وكذلك في ضوء عدد حركات الربط بين أجزاء الجملة . (كاشف, 1987: 9) .

## 7- أنواع و أقسام الجمباز :

قد ينتلبس الأمر على بعض المتابعين لرياضة الجمباز عند محاولة التعرف على أنواع أو أقسام الجمباز، وقد يصل بعض الالتباس الحيرة أو التيه للمتخصصين في مجال التربية الرياضية بشكل عام عند محاولة التفريق بين المصطلحات الخاصة برياضة الجمباز، ويعود ذلك لأن المتخصصين الأوائل وحتى الحديثين منهم، و للأسف لم يتطرقوا كثيرا في كتبهم إلى توضيح ما قد ينتلبس على المهتم بهذه الرياضة، لذلك سيجتهد الباحث لتوضيح الأمر وذلك أولا بالاعتماد على ما و قع بين يديه من كتب ومن خلال مطالعته للشبكة العنكبوتية ( الانترنت ) بالإضافة إلى ما ورد في قوانين مترجمة للجمباز، فلقد اختلف المختصون في رياضة الجمباز في تقسيم أنواع الجمباز ، حيث قسمه ( حسين, 2009 : 326 ) إلى :

### أ- جمباز الألعاب :

و يستعمل هذا النوع من الجمباز للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ( 3-6 )سنوات خلال حصص التربية الرياضية في رياض الأطفال بشرط أن تكون باعثة على الفرح.

### ب-جمباز على شكل موانع :

ويمثل هذا النوع التمارين التي تؤدي على أدوات الموانع ولها أهمية كبيرة في التربية الرياضية فبواسطتها يمكن رفع المستوى البدني، ولقد قسمه ( أبو نعيم ,2007: 227-228) إلى :

1- جمباز رياضي - رجال ونساء.

2- القفز على الترامبولين.

رياضة الألعاب البهلوانية, و أشار إلى أن هذا النوع من الجمباز " يعتبر هذا من الأقسام القديمة التي بدأت منذ عهد المصريين القدماء, و أن هذه الرياضة تحتاج إلى القوة والشجاعة والمرونة في نفس الوقت ".

إلا أن الباحث يتبنى ما أجمع عليه أغلب المختصون بهذه الرياضة الجميلة الصعبة أنه من الأفضل أن يقسم الجمباز كما يلي :

**أولا : تقسيم الجمباز من حيث فوائده و أغراضه و ملاءمته للمراحل السنوية لمختلفة :**

حيث يقسم الجمباز من حيث فوائده وأغراضه و ملاءمته للمراحل السنوية المختلفة إلى أربع أنواع تنحصر فيما يلي:

**النوع الأول : جمباز الألعاب:**

وهو جمباز الأطفال يبدأ من سن 3 الى 6 سنوات والغرض من ممارسة هذا النوع تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة إلى أخرى عن طريق التدرج في استعمال الأدوات والأجهزة, وبث العادات الصحيحة لديه مع العناية بجسمه في مراحل نموه, وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة إلى جانب استعمال الأدوات البسيطة.

**وينقسم جمباز الألعاب إلى ثلاثة أقسام هي:**

1-مسابقات دون لمس الأدوات.

2-مسابقات على الأجهزة كالجري فوقها قم الوقوف ثم الجري...الخ.

2-التقدم بزيادة درجة صعوبة التمرينات وإجراء مسابقات عليها.

**النوع الثاني : جمباز الموانع:**

و يعتبر هذا النوع من أفضل أنواع الجمباز في إعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي إلى الجمباز بصورته الفنية الصحيحة.

**خصائص جمباز الموانع:**

1- ليس قاصرا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم تحسين حركاتهم.

2- يعود اللاعبين الثقة بالنفس والثقة في المدرب والاطمئنان للأجهزة.

3- ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها.

4- ليس لجمباز الموانع قاعدة ثابتة أو طريقة معينة , ولكنه يعتمد على اللاعب وحسن تفكيره واعتماده على نفسه لكي يكتشف كيف يتغلب على العوائق والصعوبات والموانع التي تقابله.

5- يعمل على إنماء الناحية الخلفية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم.

6- ويعمل على تحسين الصحة ويقوي العضلات في الجسم.

7- يعتبر جمباز الموانع أساسا لجمباز الأجهزة.

8- يوسع المارك والفهم.

وعلى ذلك فإن جمباز الموانع لا يقتصر على إعداد مراحل السن من 6 -12 سنة فقط , ولكن يمكن تطبيقه دائما للإعداد في المراحل السنية المتقدمة على تقوية الجسم وتحسين أداء الحركات ( علي , 2004 : 97).

أي أنه لا يقتصر على سن معينة و يستخدم فيه أكثر إن لم يكن كل الأجهزة الأساسية و المساعدة للجمباز , ومن بعض هذه الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمباز الموانع المستخدمة كما يوردها ( علي , 2004 : 99 ) :

مقعد سويدي, مراتب.

مهر , متوازيين.

صندوق مقسم, حلق متحرك.

عارضة توازن, حبال معلقة.

سلاالم, كرات طبية.

### النوع الثالث: جمباز الأجهزة:

و يعتبر جمباز الأجهزة أساسا للإعداد للبطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجمباز القانونية أداء صحيحا ومنتقنا ومطابقا للقانون, ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية للجمباز الفعلي فإن التدريب عليه يجب أن يتمشى مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع مدروس فنيا وزمنيا بشرط ألا تقتصر أية فترة تدريبية على حركات أو مهارات معينة دون النظر إلى الأساسيات والمقومات التي تساعد اللاعب على إتقانها وإخراجها في الصورة المطلوبة.

ومن هذه الوسائل ما يلي:

1- تعليم الحركات بعد تبسيطها.

2- التدرج من السهل إلى الصعب.

- 3- الشرح بطريقة متسلسلة وسهلة .
- 4- التدرج من المعروف إلى المجهول.
- 5- العناية بالنواحي الفنية التي تحتوي عليها الحركة.
- 6- العناية بالتمارين التي تعمل على تقوية الجسم.
- 7- التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي.
- 8- وضع برنامج للتدريب يضمن الرقي بمستوى اللاعب في جميع النواحي.
- 9- اختيار المادة المناسبة والملائمة لنوع الدرس. ( علي, 2004 : 99 ).

### النوع الرابع : جميز البطولات:

يعتبر جميز البطولات أعلى المستويات التي يمكن أن يصل إليها لاعب ولاعبة الجميز حيث تؤدي فيها الحركات بطريقة آلية أوتوماتيكية وتقام فيه البطولات المحلية والدولية، العالمية، والاولمبية، ويؤدي هذا النوع من أنواع الجميز بغرض إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة طبقاً للتعليمات والإرشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجميز. ( علي, 2004 : 100 ).

### ثانيا : تقسيم الجميز بحسب تصنيفات القانون الدولي للجميز :

حيث ينقسم الجميز بحسب تصنيفات القانون الدولي للجميز إلى ستة أقسام منها ما ينطبق على الجنسين ذكور وإناث ومنها ما يختص بالإناث فقط ولكل من هذه الأنواع أجهزته الخاصة به و قانونه الخاص به في تقييم المهارات وهي كالتالي :

- 1- الجميز العام ( للجنسين )
- 2- الجميز الإيقاعي ( للأنثى فقط ) .
- 3- جميز الترامبولين ( للجنسين ) .
- 4- الجميز الأيروبيك ( للجنسين ) .
- 5- الجميز الأكتروباتيكي أو بالعمل الهوائي ( للجنسين ) .
- 6- الجميز الفني ( للجنسين ) . ( شحاتة, 2003 : 42 ) .

و جميعها تمارس من كلا الجنسين، عدا الجميز الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط .  
وبما أن أكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولها فيها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية هو الجميز الفني للذكور والإناث، بالإضافة إلى أن الجميز الفني هو النوع الذي يدرس في الجامعات و يدرس في المدارس و هو الذي يعنيه في دراسته على وجه

الخصوص، سيكتفي الباحث بالشرح المفصل لهذا النوع و التطرق قليلا لنوعين آخرين من الجمباز ، يستشرف الباحث ومن خلال متابعته لتطور الجمباز في فلسطين و قطاع غزة بالذات بأنه لربما و قريبا سيكون لهذين النوعين مكانة و لو بنسبة محدودة ألا و هما الجمباز " الإيقاعي جمباز ، الترامبولين " أما باقي أنواع الجمباز فسأمر عليها باختصار.

### القسم الأول : الجمباز الفني للجنسين :

و هو أحد أنواع الجمباز الستة والتي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز ويمارس من كلا الجنسين ويعتبر من أهم الرياضات في الألعاب الاولمبية التي تجذب أكبر عدد ممكن من المشاهدين و الشكل رقم ( 3 ) يوضح أجهزة الجمباز الفني للرجال وللإناث معا .  
الشكل رقم ( 3 ) يوضح أجهزة الجمباز الفني للرجال وللإناث معا



### أ- الجمباز الفني للذكور و أجهزته :

و هو أحد أنواع الجمباز الستة والتي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز من أهم الرياضات في الألعاب الاولمبية و يتكون من ستة أجهزة للذكور و أربعة للإناث وسيتم عرض الأجهزة كل على حده، وبحسب التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللعبات من جهاز إلى جهاز آخر أثناء البطولات الدولية و المحلية:

#### - أجهزة الذكور:

1- الحركات الأرضية.

2- حسان الحلق أو المقابض.

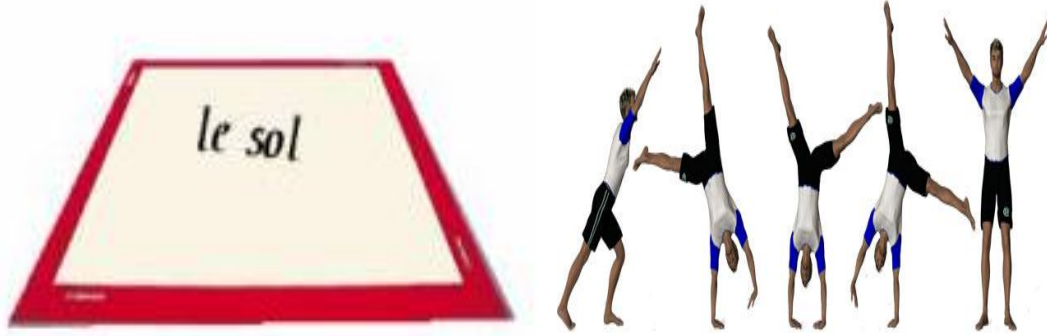
3- الحلق .

4- حصان أو منصة القفز .

5- المتوازي .

6- العقلة .

و للتوضيح أكثر سيتم عرض الأجهزة و صورها و قياساتها القانونية و وصف آلية العمل عليها .  
1-الحركات الأرضية :



شكل رقم ( 4 ) جهاز الحركات الأرضية و إحدى المهارات الخاصة بالحركات الأرضية يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته 12 x 12 م بدون مصاحبة موسيقية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل الشقلبات أو القليبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية ، الوقوف على اليدين ، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن 70 ثانية و الصورة في الشكل رقم ( 4 ) توضح إحدى المهارات الخاصة بالحركات الأرضية.

#### 1- حصان الحلق أو المقابض:

الحلق حصان المقابض ، ارتفاعه 115 سم وفيه حلقتين أو مقبضين ارتفاعها عن سطح حصان الحصان 12 سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينها 40 - 45 سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة والمفتوحة وحركات بندولية والمقصات أو تقاطع الرجلين وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط و الصور في الشكل رقم ( 5 ) توضح جهاز حصان الحلق و إحدى مهاراته

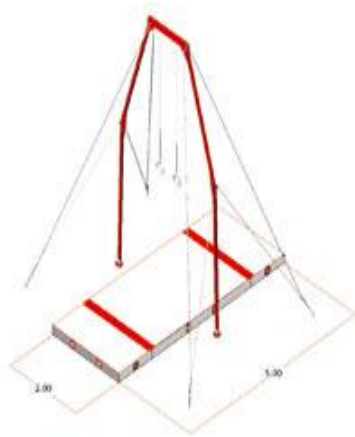
الشكل رقم ( 5 ) توضح جهاز حصان الحلق و إحدى مهاراته



## 2- الحلق:

يتكون من حلقتين دائريتين معلقة بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي 575 سم وبعد الحلقات عن الأرض 275 سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب، والتمارين المعاصرة للجهاز تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك و الصورة في الشكل رقم ( 6 ) توضح جهاز الحلق و إحدى مهاراته .

الشكل رقم ( 6 ) توضح جهاز الحلق و إحدى مهاراته .



## 3- حصان القفز أو منصة القفز :

حصان القفز أو منصة القفز، يتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد

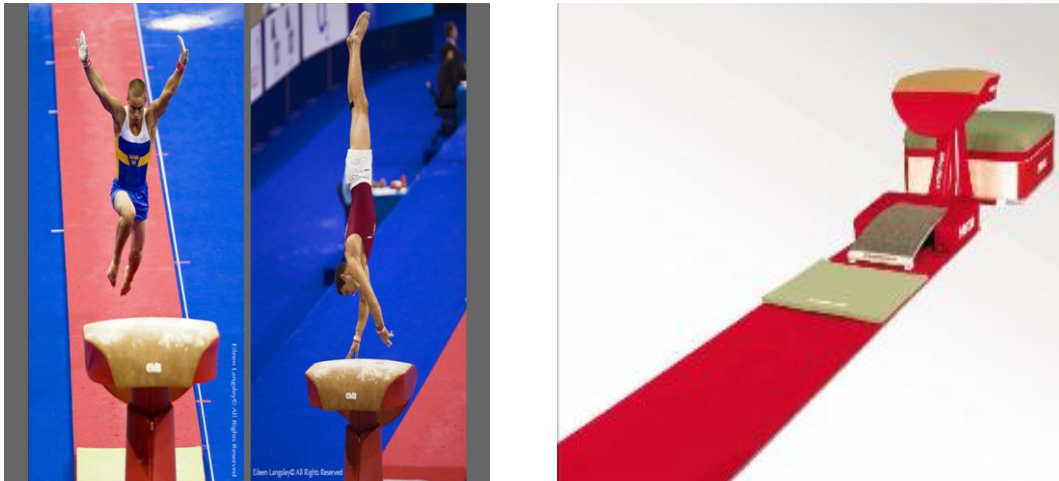


بمسافة 25 م حسب القانون الدولي للجمباز ولوحة القفز أو سلم القفز أو ( المنط ) التي طولها 120 سم وعرضها 60 سم وارتفاعها 20 سم ومنصة القفز أو الحصان أو طاولة القفز، التي طولها 120 سم وعرضها 95 سم وارتفاعها 135 سم، كما هو مبين في الشكل رقم ( 8 )، ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب أن يعرض قفزتين من مجموعتين مختلفتين من المجموع الحركية لمنصة القفز، وعلى اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز، كما ويوضح الشكل رقم ( 7 ) حصان القفز القديم و منصة القفز الحديثة بعد تطويرها و الشكل رقم ( 8 ) يبين جهاز حصان القفز مع مسافة الاقتراب و سلم الارتفاع .

شكل رقم ( 7 ) حصان القفز على يمين الصورة و طاولة القفز على يسار الصورة



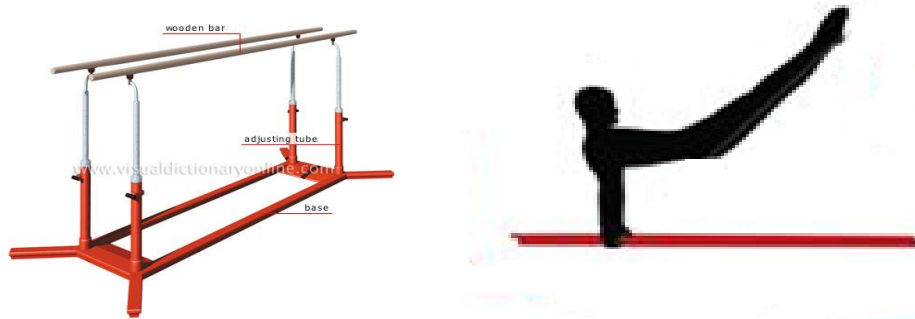
شكل رقم ( 8 ) طاولة القفز مع سلم القفز و مكان الاقتراب و بعض المهارات



#### 4- المتوازي:

و يتكون الجهاز من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وارتفاع واحد طوله 350 سم وارتفاعه 195 سم والمسافة بين العارضتين ( 42 - 52 سم) مرتكزة على جزأين، جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين، و تتكون تمارين المتوازي من حركات مرجحة ، طيران، قوة تؤدي بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكاز مختلفة كما هو مبين في الشكل ( 9 ) .

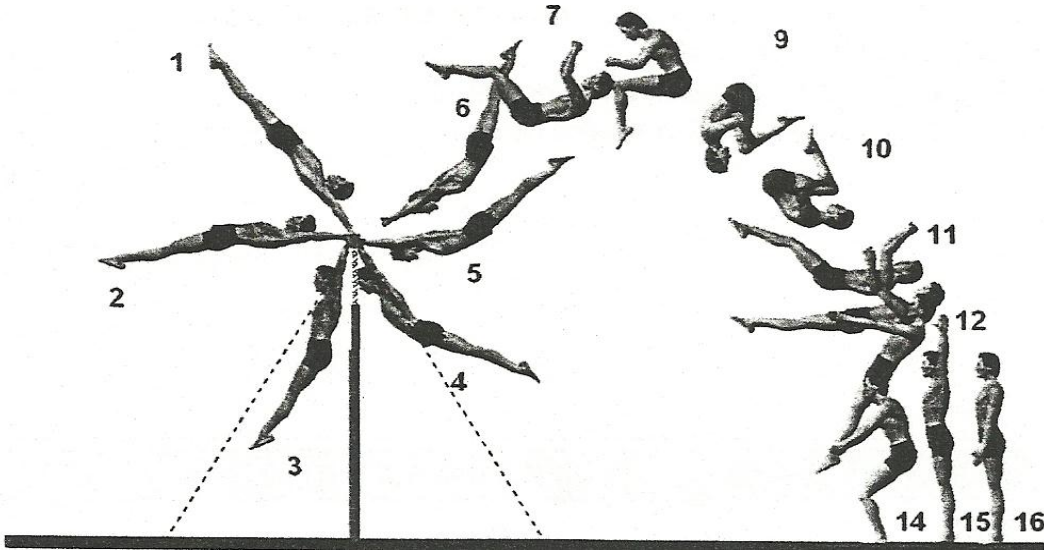
الشكل رقم ( 9 ) جهاز المتوازي و إحدى مهاراته



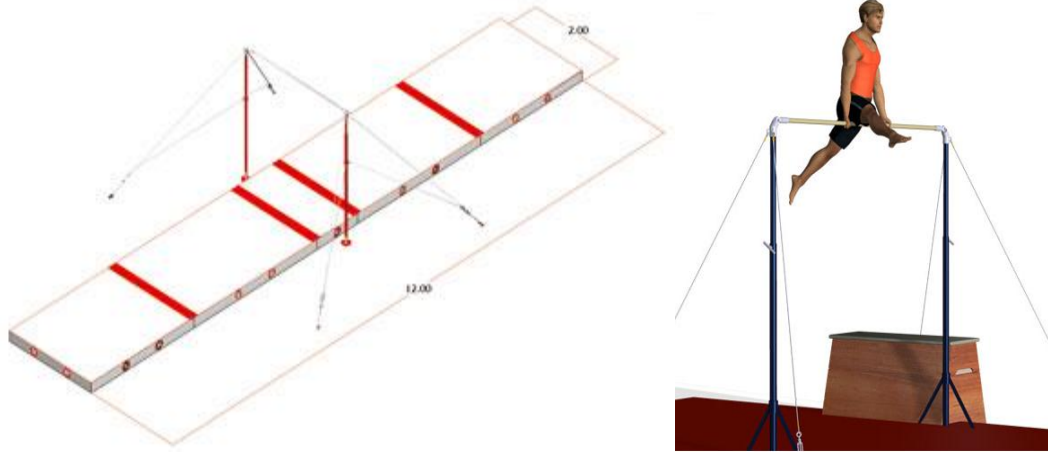
#### 6- العقلة:

يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة ، اللفات ، الطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه طول العارضة 24 سم وارتفاعها عن الأرض 275 سم. كما هو مبين في الشكل رقم ( 10 ) .

الشكل رقم ( 10 ) يوضح جهاز العقلة و بعض مهاراته



الشكل رقم ( 11 ) يوضح جهاز العقلة و بعض مهاراته

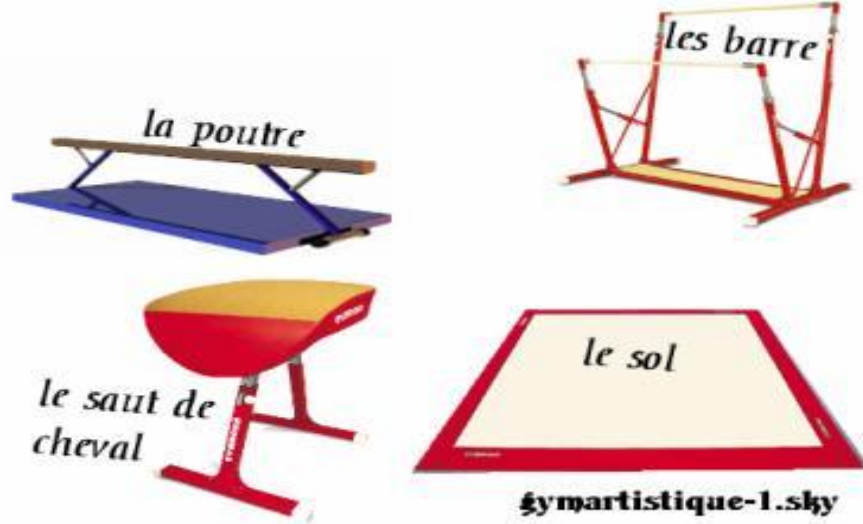


### ب : الجمباز الفني للإناث و أجهزته :

- ويتكون من أربعة أجهزة اثنتان منها تتشابه بأجهزة الرجال و الأخرى خاصان بالنساء , ويعود الاختلاف هنا في استثناء بعض الأجهزة و التميز بالبعض الآخر لطبيعة الاختلاف في البنية الجسدية لكلا الجنسين وأجهزة الإناث كما بينها الشكل عن جمباز الذكور ( 12 ) هي:
- 1- حصان أو منصة القفز .
  - 2- لمتوازي المختلف الارتفاعات .

- 3- عارضة التوازن .  
4- الحركات الأرضية .

الشكل رقم (12) أجهزة الإناث في الجمباز



و الآن سيتم التطرق لأجهزة الإناث كل على حدة و بنوع من التفصيل الموجز:

### 1- الحركات الأرضية:

تؤدي اللاعبة حركاتها على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى حيث تحاول اللاعبة تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها مع أداء بعض الرقص كما هو مبين في الشكل رقم ( 13 )، ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن 90 ثانية.

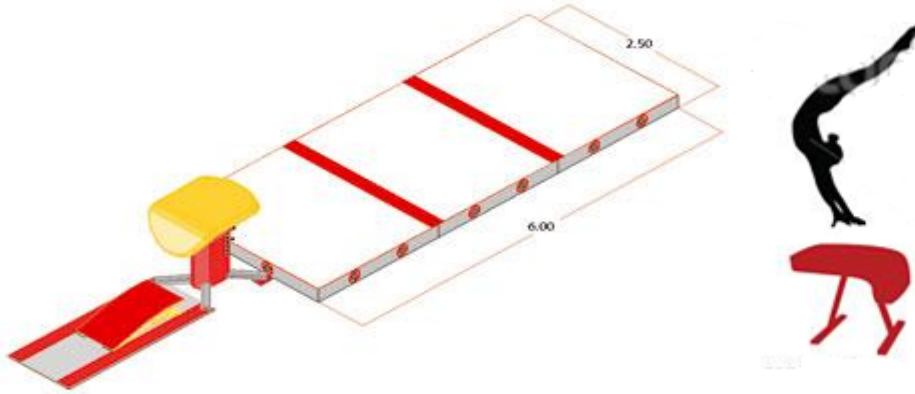
الشكل رقم (13) يبين صورة لجهاز الحركات الأرضية و إحدى مهاراته



### 3-جهاز حسان القفز :

تُؤدى مسابقات جهاز حسان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أنه يختلف عنه في الارتفاع بفارق 10سم فارتفاع جهاز حسان القفز أو طاولة القفز 135سم للرجال بينما للسيدات فارتفاعه 125 سم و عرض الجهاز بالنسبة للجنسين فهو 120 سم ، وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبه مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل، و الشكل رقم ( 14 ) يبين شكل منصة القفز الخاصة بالسيدات و إحدى مهاراتها.

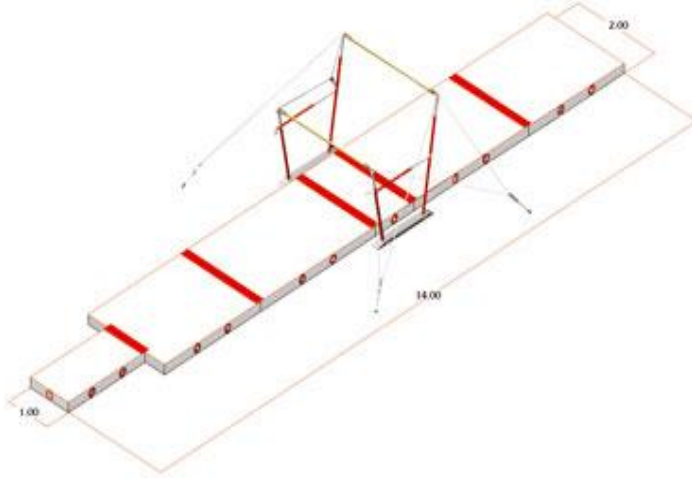
شكل رقم (14) يوضح منصة القفز الخاصة بالسيدات و إحدى مهاراتها.



### 3- جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات :

تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157سم. وتدور اللاعبه حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبه بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة و الشكل رقم ( 15 ) يوضح صورة لجهاز المتوازي مختلف الارتفاعات وأحدى مهاراته , وهذا الجهاز هو عبارة عن تبسيط لجهاز المتوازي الخاص بالرجال ويرجع سبب التبسيط لطبيعة الفارق في البنية الجسدي و التكوين العضلي الخاص بكلا الجنسين , ويعود سبب التبسيط لطبيعة القوة و القدرة العضلية التي يتطلبها التعامل مع هذا الجهاز .

الشكل رقم ( 15 ) يوضح صورة لجهاز المتوازي مختلف الارتفاعات وأحدى مهاراته



#### 4- جهاز عارضة التوازن:

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10سم. وتقوم اللاعبه بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة، وأفضل الالعاب هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلابات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، و لا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية، و الصورة في الشكل رقم ( 16 ) توضح جهاز عارضة التوازن و إحدى مهارته .

ويضيف الباحث بأن سبب تخصيص هذا الجهاز للإناث عائد لما يتطلبه التعامل معه من توازن يسهل على الإناث و يصعب على الرجال، وذلك كون الإناث وبحسب علم التشريح فان قدرتهن على التوازن تفوق قدرة الذكور لما لدى النساء من حوض هو أعرض من حوض الذكور منحهن الله إياه أيضا لطبيعة التكوين و البنية الخلقية. لما تحمل الأنثى في أحشائها ولا يحمله الرجل ألا و هو الرحم و الذي سيحمل جنينا يوما ما بداخله، لذلك كانت حكمة الله أن يكون حوض الأنثى أعرض من حوض الرجل مما عاد به على المرأة الأنثى بالقدرة على التوازن أكثر من الذكر .

الشكل رقم ( 16 ) توضح جهاز عارضة التوازن و إحدى مهارته



## أوجه الاختلاف بين الجمباز الفني للإناث و الذكور :

هناك اختلافات بسيطة بين الجمباز الفني للذكور و الإناث, وذلك يعود إما لطبيعة البنية الجسمية لكلا الجنسين مما قد يمنع الإناث من ممارسة إحدى تلك الأنواع من رياضات أو أجهزة الجمباز , أو نظرا لما يتطلبه نوع النشاط أو الجهاز من قدرة جسمية لا تقوى عليها الإناث و اللاتي خلقهن الله عز وجل بقدرات جسدية هي أقل من تلك القدرات التي وهبت للذكور , أو قد لا يستطيعها الذكور نظرا لما ميز الله به الإناث عن الذكور كما أسلفت سابقا بخصوص حوض الأنثى وجهاز عارضة التوازن, هذا بالإضافة لطبيعة مهام الرجال في الدنيا و تكليف القوامة للرجال على النساء , و التي أعطى الله فيها للرجال قدرة أعلى من تلك التي مُنحتها النساء, علما بأن هذه المعايير هي ذاتها التي جعلت المختصين يفرقون بين رياضة و أخرى أيها أنسب لكلا الجنسين, إلا أن هذا لم يمنع أن تكون هناك بطولات تشابهت فيها أجهزة الذكور مع أجهزة الإناث مثل جهاز الحركات الأرضية من حيث المساحة وذلك لملاءمتها لطبيعة البنية الجسمية لكلا الجنسين, وهذه الفروق و الاختلافات بشكل مختصر:

- 1- عدد أجهزة الذكور ( 6 ) أجهزة بينما أن أجهزة الإناث ( 4 ) أجهزة .
  - 2- لا توجد أجهزة حصان الحلق أو المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن و المتوازي المختلف الارتفاع عند الذكور .
  - 3- أقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام 120 درجة وأقصى ما تجمعه اللاعب من الإناث 80 درجة وذلك نظرا لعدد أجهزة كل فئة حيث تعطى 20 درجة لكل جهاز .
  - 4- أقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرق 480 درجة وأقصى ما يجمعه الفريق من الإناث 320 درجة وذلك أيضا نظرا لعدد أجهزة كل فئة.
  - 5- ارتفاع الحصان أو منصة القفز عند الذكور 135 سم وعند الإناث 125 سم.
  - 6- زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية 70 ثانية وعند الإناث لغاية 90 ثانية .
- ويشير الباحث للسبب الرئيس لزيادة الزمن في الجملة الأرضية للإناث عنها في الجملة الأرضية للذكور والذي يعود لمصاحبة جمباز الإناث للموسيقى, والتي للتفاعل معها تحتاج اللاعب للمزيد من الوقت , وذلك كون اللاعب تؤدي جملتها على أنغام مقطع موسيقي قد يضطرها أو قد يلزمها جمال الجملة الحركية أن تلزم أو أن تثبت في مكانها لفترة من الزمن, و الذي قد يجبر اللاعب في فترة ما للعمل تحت ضغط الزمن مما سيؤثر على أدائها الفني, لذلك تمت زيادة الوقت الخاص بالفتيات للاعبات أكثر من الذكور الذين لا تصاحب حركاتهم الموسيقى.

## القسم الثاني : الجمباز الإيقاعي :

وهو نوع خاص من منافسات الجمباز، و يمارس من قبل الإناث فقط وأجهزته هي: ( الكرة ، الشريط، الشاخص، الطوق، الحبل ) وفيه بطولات فردية وفرقيه تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية يتخللها بعض الرقص، مع استخدام أداة تُحمل في اليد، وهذه الأداة قد تكون كرة أو سوطاً أو طوقاً أو شريطاً أو حبلًا ويؤدي الجمباز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية، ويصاحب أداء اللاعبة موسيقى، وتستغرق الحركات بين 60 الى 90 ثانية. ويتم تقويم اللاعبات بناءً على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والنقاط الأداة ، وقد دخلت مسابقة الجمباز الإيقاعي ضمن الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1984م، ويمارس في المنطقة العربية بشكل محدود لا يتجاوز دولتين أو أكثر بقليل في الدول العربية، و الشكل رقم ( 17 ) يوضح بعض مهارات الجمباز الإيقاعي وبعض أدواته .

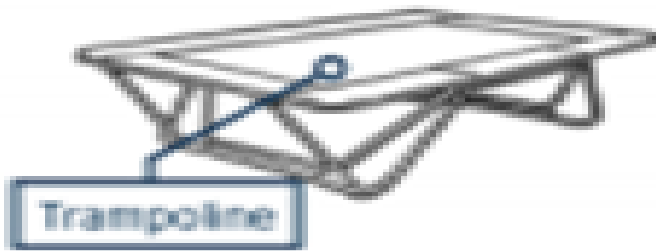
الشكل رقم ( 17 ) يوضح بعض مهارات الجمباز الإيقاعي وبعض أدواته .



## القسم الثالث : جمباز الترامبولين :

و يمارس بشكل محدود في بعض الدول العربية ويمارس كجهاز مساعد في تدريبات الفرق العربية لتطوير الحركات الصعبة وبشكل جزئي في بعض كليات التربية الرياضية في الدروس المنهجية واستثماره في العروض الرياضية . ( [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) )  
و الشكل رقم ( 18 ) يظهر جهاز الترامبولين بإحدى أشكاله التي تتنوع ما بين مستطيل و مستدير و أحجام مختلفة .

الشكل ( 18 ) صورة توضيحية لجهاز جمباز الترامبولين .





## 8- الجمباز التربوي :

لا تعتبر رياضة الجمباز ككل الألعاب الرياضية الأخرى نشاطا ترفيهيا أو بدنيا فحسب، وإنما هي رياضة تحمل في طياتها و أهدافها جانبا تربويا ينعكس أثره بشكل مباشر على جميع جوانب شخصية الممارس، لا سيما و أن رياضة الجمباز تعتبر من الرياضات التي لا بد لمن أراد أن يصل فيها لمرحلة البطولة و المشاركة العالمية أن يمارسها منذ طفولته ، لذلك كان لا بد من أن تحمل هذه الرياضة ذلك البعد التربوي و تسقطه على ممارسيها منذ المراحل الأولى لممارسة اللاعب أو اللاعبة لهذه الرياضة، ويقصد به ذلك النوع من الجمباز الذي ينبغي تدريسه للأطفال في المدارس و بالتحديد في المدارس الابتدائية ( الخولي و بيومي :1991 :17).

ويعرفه كل من ( الخولي و عنان و آخرون ، 1998 :176) الجمباز التربوي بأنه " ذلك اللون من النشاط الحركي التربوي التخصصي الموضوع على أسس بيولوجية بيوميكانيكية سيكولوجية والذي يعمل على تنمية مختلف جوانب الطفل ( الحركية - المهارية - العقلية - المعرفية - النفسية - الاجتماعية ) من خلال طرق تدريس تعتمد على الاستكشاف الحركي للبراعات الحركية، وهو يعتمد أساسا على أفكار ومبادئ التربية الحركية ، وإن كان أكثر تخصصا في اتجاه البراعات الحركية" .

### خصائص الجمباز التربوي :

- يناسب الجمباز التربوي جميع المراحل السنية.
- يعمل على تنمية مختلف أجزاء الجسم .
- يساهم في النمو الشامل والكامل والمتزن .
- يعمل على النمو البدني و المهاري والعقلي والمعرفي والنفسي والاجتماعي .
- يسعى إلى توجيه سلوك الطفل ايجابيا لممارسة الجمباز المتقدم .
- يهتم بخبرات النجاح لأن النجاح يدفع إلى النجاح .
- يمنح فرصة جيدة للاستكشاف الحركي الهادف .
- يسعى إلى تنمية الشجاعة والجرأة والإقدام والثقة بالنفس .
- يؤكد الجمباز التربوي على الحركات الأصلية .
- يحمي الجمباز التربوي الطفل من التشوهات الجسمانية وانحرافات العمود الفقري .
- يوسع مدارك الطفل من خلال القدرات الابتكارية والاستكشافية التي يقوم الطفل بالتفكير فيها ثم تنفيذها .
- يؤدي إلى الاستخدام الأفضل للأدوات والأجهزة الصغيرة والمتوسطة والكبيرة التي تخدم جميع الرغبات والميول وتحقق جميع الأغراض التربوية.

- تصل القدرات الحركية الأصلية إلى مرحلة الإتقان والثبيت في أثناء ممارسة الأنواع المتباينة من الجمباز التربوي.

- يستغل الجمباز التربوي الميل الفطري لدى الطفل إلى الحركة فيوجهها نحو تحقيق أغراض النمو الجسماني و المهاري والعقلي والنفسي والمعرفي والاجتماعي . - يستخدم الجمباز التربوي المهارات والحركات المتدرجة من السهل إلى الصعب لتأكيد العملية التعليمية بطريقة تربوية صحيحة .

- يجد الطفل نفسه في مزاولته للجمباز التربوي .

-الجمباز التربوي نشاط هادف وشيق لجميع المراحل السنية .

- يستخدم الجمباز التربوي مختلف حواس الطفل للتأكيد على الأداء الحركي في المستقبل .

- يعمل على تنمية السمات الإرادية .

- ينمي الإحساس بالقيم الجمالية خلال الأداء الحركي . ( الخولي وعنان وآخرون ,1998:

(177

### القيم التربوية للجمباز:

لما كانت رياضة الجمباز فردية فان اللاعب أو اللاعبة هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة، ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فانه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح فمثل هذا السلوك لا بد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والمثابرة والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز، وإذا عمل اللاعب على تحسين التقدم بالمستوى فانه سرعان ما يتعلم ضرورة تنمية المثابرة إلى أعلى درجاتها كما لا بد له من تطبيق النظام إلى جانب الاشتراك بنفسه في تجربة تكرار أداء الحركة حتى يتم إتقانها في النهاية ، وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين، وينمي ذلك أيضا إدراك مدى الحاجة إلى القوة والجلد من اجل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز، كما أن البهجة التي تضي على اللاعبين نتيجة لتعلمهم حركة جديدة كالشقلبة على اليدين حركة الشقلبة على الرأس على الأرض لا يمكن وصفها . ( علي , 2004: 101 ) .

## 9-الموضوعات الأساسية في الجمباز التربيوي:

- يتضمن برنامج الجمباز التربيوي عدة موضوعات تمثل فيما بينها التعميمات المهارية الحركية الأكثر شيوعا في الجمباز والتي يقترح لها التدرج التعليمي التالي :
- التحرك في جميع الاتجاهات والمستويات بمختلف أجزاء الجسم.
  - التحكم في التحرك والإيقاف في جميع الاتجاهات.
  - التوازن الثابت والديناميكي والتحكم فيه.
  - حمل وزن أجزاء الجسم والجسم كله.
  - تنمية انتقال وزن الجسم.
  - استخدام أجزاء الجسم المختلفة بطلاقة حركية.
  - التسارع والتباطؤ في حركة الجسم.
  - التحكم في شكل الجسم في الفراغ.
  - الطيران وتغيير شكل الجسم على المحاور المختلفة.
  - اللف والدوران في الهواء.
  - التحكم في رفع الجسم وخفضه .
  - الحركة حول محاور الجسم ومستوياته.
  - التوقيت والإيقاع الحركي.
  - المرجحات . ( الخولي و عنان و آخرون , 1998: 178 ) .

## 10-الخصائص التربوية لمدرس الجمباز :

نظرا لأن رياضة الجمباز تتصف بالصعوبة النسبية في الأداء, و تتطلب المزيد من الذكاء, وتعتمد على التحدي وبذل الجهد و العطاء, وتحتاج إلى التفاني وصدق الانتماء , كان لا بد من أن يتميز مدرسوها و مدربيها بخصائص تربوية تمكنهم من القيام بمهامهم على أتم وجه , وذلك لأن لاعبي و ممارسي هذه الرياضة كلهم أبطال, و التعامل معهم يحتاج إلى الحكمة واتساع الصدر و الشعور بأهمية الدور الذي يقوم به المدرس .

ويمكن تلخيص وإجمال خصائص مدرس الجمباز التربوية فما يلي :

- القدرة على استخدام الطرق التربوية المؤثرة مع مراعاة خصائص لاعبي الجمباز من حيث ( العمر - الجنس ) .
- القدرة على إنشاء الفريق أو الجماعة التي لديها ميل أو اهتمام بالجمباز .
- القدرة على إنشاء علاقات متبادلة صحيحة مع لاعبي الجمباز وعلى جعل هذه العلاقات متزنة .

-القدرة على إتقان وتطوير ( ترقية ) معارفه ومعلوماته والقدرة على دراسة اللاعبين وإعادة ترتيبهم في ضوء هذه الدراسة .

-التمتع ببعض الصفات مثل السعي لتحسين الذات - العدل - الدقة - الاهتمام بكل لاعب .  
-التمتع ببعض الخصائص النفسية مثل اعتدال المزاج- الثبات النفسي في المواقف الصعبة - قوة الجهاز العصبي - التحمل النفسي - القدرة على الصبر والانتظار .(كاشف, 1987:76).

## 11- مراحل التعلم في الجمباز :

إن ما ينطبق على مراحل تعلم مهارات الجمباز هو ذاته ما ينطبق على كل المهارات في كافة المسميات والألعاب الرياضية المختلفة , وبما أن العملية التعليمية في النشاط الرياضي بشكل عام ومهارات الجمباز بشكل خاص تعتمد على الجانب العملي بامتياز واضح , كان لا بد من الاهتمام بتطوير وتدريب الجهازين العصبي و العضلي جيدا .

ويشير ( برهم , 1995 : 224 ) إلى أن لتعلم المهارات الحركية الرياضية أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية والرياضية , والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه وصول الفرد إلى أعلى المستويات,و يتأسس تقسيم مراحل التعليم الثلاثة التالية على طبيعة العمليات العصبية كما يراها العالم (باقلوف)وعلى تأثير الجهاز العصبي على التعلم .

وفي ضوء ما سبق يقسم ( برهم , 1995 : 224 ) مراحل التعلم الحركي إلى ثلاثة مراحل رئيسية ترتبط وتتفاعل فيما بينها وتؤثر وتتأثر كل منها بالأخرى , وفيما يلي هذه المراحل :

### المرحلة الأولى : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة :

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية، وذلك عن طريق إثارة عدد كبير من العضلات وإعطائها الإشارات بالاستجابة الحركية، وتهدف هذه المرحلة إلى إعطاء الفرد وإكسابه التصور العام الكلي للمهارة لضمان قدرة الفرد على الأداء .

ومن الخصائص المتميزة لهذه المرحلة شعور الفرد أن حركاته غير متناسقة ولا تخضع للتحكم والتوجيه ، ولكنه في غضون الأداء المستمر فإنه يستطيع أداء المهارة الجديدة على الرغم من احتوائها على العديد من الأخطاء، ويرتبط أداء الفرد للمهارة لأول مرة بعامل المرح والسرور خاصة للأفراد في المراحل السنوية الأولى فأداء الفرد لأي مهارة لأول مرة هو مصطلح يرمز إليه مرحلة اكتساب التوافق الأولى .

وعند مقارنة مرحلة اكتساب التوافق الأولى بغيرها من مراحل التعلم الحركي فإنها تتميز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد بسبب سرعة حدوث التعب بالإضافة إلى الافتقار إلى عنصر الدقة في الأداء .

### المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تتميز هذه المرحلة بقدرة الفرد على أداء المهارة المتعلمة بطريقة أفضل وعدم ظهور الأخطاء السابقة نظرا لاكتشافها وإصلاحها بالإضافة إلى تميز الأداء بالتحكم والتوجيه وقلة الجهد المبذول ،لذلك نطلق على هذه المرحلة بان التوافق يكون أفضل من المرحلة السابقة .

### المرحلة الثالثة : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

تتميز هذه المرحلة بان الفرد يكون قد أتقن المهارة المتعلمة وأصبحت ثابتة غير متذبذبة في مستواها وهذا راجع إلى الاستجابة الصحيحة للموقف التعليمي والذي يتميز بندرة الأخطاء من خلال مبدأ الاستمرار في التدريب كذلك الاقتصادية في الجهد المبذول ، هذا ويظهر الأداء بصفة آلية دون مجال لتدخل العمليات العقلية كالتذكر والنسيان في الأداء بالإضافة إلى أداء المهارة المتعلمة تحت الظروف الثابتة، وتثبيت المهارة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة إضافة إلى تغيير في الاشتراطات والعوامل الخاصة بالأداء في الظروف الصعبة غير الطبيعية .( برهم 1995, : 224-225 ).

## 12- الطرق الرئيسية في تعليم الجمباز:

رياضة الجمباز حالها كحال كل الرياضات الأخرى لا يمكن تعلمها بدون المرور بمراحل تعليمية معينة , أو إتباع طرق تعلم تناسب كل مهارة فيها , وتختلف طرق تعليم وتدريب كل مهارة في الجمباز باختلاف طبيعة المهارة , إلا أن طرق تعليم الجمباز لا تخرج عن الطرق العلمية المعروفة .

و تختلف المهارات والحركات الرياضية ( في الجمباز ) فيما بينهما تبعا لنوعها وطريقة أدائها مما يتطلب اختيار الطريقة المناسبة لأنها تعتبر وسيلة فعالة في تنظيم الخبرات التعليمية ليحصل المتعلم على أفضل النتائج للأهداف المراد تحقيقها , ومن الطرق الرئيسية في تعليم المهارات الحركية في الجمباز كما يذكرها ( الخزاعلة , 2009 : 198-199):

1-الطريقة الجزئية.

2-الطريقة الكلية.

3-الطريقة الجزئية الكلية (الوحدات التعليمية) .

ويشرح ( برهم, 1995 :424) المقصود بكل من هذه الطرق على النحو التالي :

الطريقة الأولى : الطريقة الكلية :

وهي تعلم الفرد للمهارة الحركية ككل مركب دون تقسيمه وتجزئته إلى أجزاء ووحدات صغيرة تشكل في مجموعها الكل المركب للمهارة ، ويرى أنصار هذه الطريقة أن تعلم الفرد كوحدة واحدة مدركا العلاقات المختلفة بين العناصر والمكونات التي تشكل كل المهارة ، وهذا يسهم في تعلمها وإتقانها بسرعة ، كما يرى أنصار هذه الطريقة أنها تمتاز بالميزات التالية :

- 1-تسهم بدرجة كبيرة على التذكر الحركي حيث يقوم الفرد بالأداء ككل .
- 2-تلاءم المهارات الحركية السهلة غير المركبة والتي يصعب تجزئتها .

أهم المآخذ على الطريقة الكلية :

- 1-يصعب استخدامها مع المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو بعض المهارات الحركية التي تتميز بعض أجزائها بالصعوبة .
- 2-صعوبة التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة المركبة ففي الغالب يكون التركيز على جزء صعب دون غيره، وفي تعليم المهارات الحركية بالطريقة الكلية يقوم المدرس والمدرّب بشرح المهارة ككل بطريقة مبسطة بالأسلوب النظري وأداء نموذج حركي متكامل للمهارة ثم يبدأ التدريب عليها ويفضل استخدام التوقيت البطيء لأخذ الإحساس الحركي ويرافق الأداء التوجيه والإرشاد والتركيز على الأجزاء المهمة في المهارة .

الطريقة الثانية : الطريقة الجزئية :

يقصد بالطريقة الجزئية "هو تعلم الفرد للمهارة بعد تقسيمها إلى عدة أجزاء ووحدات بحيث يتم تعلم كل جزء ووحدة على حدة حيث يتم التسلسل في تعلم الأجزاء حتى تنتهي أجزاء المهارة الحركية، وفي النهاية يكون أداء هذه الأجزاء مترابطة "، ويرى أنصار هذه الطريقة أنها تتميز بمناسبتها للعديد من المهارات الحركية التي تتميز ويغلب عليها صفة الصعوبة البالغة .

كذلك نجد أن عيوب هذه الطريقة تتمثل في:

- ملاءمتها للمهارات الحركية السهلة البسيطة .
- بالإضافة إلى فقدان الارتباط بين الأجزاء بعضها البعض الآخر عند تعلمها منفردة مما يؤدي بالتالي إلى التأثير سلبا على اكتساب الإتقان والتنشيط للمهارة الحركية .

ويعيد تعليم المهارات الحركية بالطريقة الجزئية يرى ضرورة قيام المتعلم بأداء الأجزاء على أن تشكل كل متكامل وأن لا تكون الفترة الزمنية بين تعلم الجزء والجزء الذي يليه كبيرة للغاية .

### الطريقة الثالثة : الطريقة الكلية الجزئية :

يقصد بالطريقة الكلية الجزئية هو " تعلم الفرد باستخدام الطريقتين السابقتين معا ، وذلك للاستفادة من مميزاتهما وتلافي عيوب كل طريقة " ، وبالنسبة لمعظم الحركات ، فقد دلت الشواهد أن التعليم بهذه الطريقة أعطى وحقق نتائج أفضل .

ويجب على المدرس والمدرّب عند استخدام هذه الطريقة بضرورة تعليم المهارة ككل في البداية ثم الانتقال لتعليم الأجزاء الصعبة كأجزاء منفردة مع ارتباطها بالشكل العام للمهارة المتعلمة ( برهم , 1995 : 225-227 ) .

ويرى ( علي , 2004 : 184 ) أنه يتضح مما سبق ذكره انه لا يوجد طريقة عامة ثابتة وانه يمكن منطقيا استخدام كل الطرق في تعليم الجمباز بنجاح ، وغالبا ما يختلط الأمر على المدرس هل بالطريقة الكلية أم الجزئية يمكن استخدامها في التدريب والأفضل استخدام كلتا الطريقتين وفقا للواجبات الخاصة القائمة وحالة التدريب وما يلزم في كل منها وما يقابلها من تقدم جيد ، وعادة يتحول اللاعب كليا وبتوجيه من المدرّب من الأداء الأولي للحركة إلى توافق الأداء الحسن ، فالقفزة فتحا على الحصان تؤدي على الحصان المنخفض عندما يكون اللاعب متقنا أولا للشكل الأولي للقفزة أي انه تغلب على القفزة فوق الحصان عند تعقيد الحركة عن طريق الإرشادات الخاصة ورفع الحصان، وعند الوصول إلى الشكل الجيد للمسار الحركي ، وتحسن الاقتراب وأخذ الارتقاء والطيران الأول والارتكاز والدفع باليدين والطيران الثاني والهبوط على الأرض . ويفهم من ذلك أن إعداد القوة المناسبة للقفزة والارتكاز لتعلم هذه القفزة قد تحقق و إن أغلب العناصر الحركية البسيطة يمكن أداؤها باستخدام الطريقة الكلية حيث تؤدي الحركة ككل وفقا للمتطلبات الديناميكية للمسار الحركي الكلي من البداية إلى النهاية وينتج ذلك بالعمل المشترك لجميع أجزاء الجسم بما يتناسب مع الأداء الحركي المطلوب انجازه . وفي معظم الحالات التي يتم فيها تعلم المهارات الصعبة يفضل استخدام الطريقة الجزئية قبل تعلم المهارة ككل فمثلا عند تعلم الشقلبة الأمامية على اليدين يتم تعلم حركة الاقتراب وأخذ الارتقاء قبل تعلم المهارة ككل ، وبجانب ذلك يحتاج اللاعب للشمولية التي تساعد في تنمية القدرة والترابط مع العناية بالتدريب الجيد والقدرة على التركيز والتوافق، ويؤدي توحيد الطريقتين إلى سرعة السيطرة على الجملة الحركية ( علي , 2004 : 184 ) .

### 13-خطوات تعليم أنشطة و مهارات الجمباز:

يعتمد تدريس مواد التربية الرياضية على عمر الطالب ومرحلته الدراسية ، لذلك لا بد للمعلم مراعاة هذان الشرطين الأساسيين اللذين يبدأ التعلم على ضوءهما، ولا بد من تبني طريقة

التدريس المناسبة أو اختيار مجموعة طرائق التدريس التي تحقق الغاية من هذه المرحلة وهذه المرحلة العمرية للطالب .

كما إن طبيعة تمارين وأنشطة ومهارات التربية الرياضية الخاصة بالفعاليات والألعاب تتعدد وتختلف فيما بينها، فمنها ما هو معقد يحتاج إلى تدرج وتسلسل حركي منطقي، ومنها ما يحتاج إلى تجزئته إلى أجزاء حركية كي يستوعبها الطالب، ولهذا يتطلب التدرج من السهل إلى الصعب، ومن التحليل إلى التركيب، كل ذلك حسب الفعالية المعطاة ومرحلة الطالب وعمره .

وكي يتم الإتقان التام للمهارة لا بد للمعلم من الاهتمام المتواصل بتصحيح الأخطاء أثناء الحصص، لأن استيعاب الطلبة ليس متشابهاً وإنما هناك فروق فردية يجب مراعاتها، فمنهم البطيء في التعلم ومنهم المتوسط، ومنهم أيضاً ذو قدرة عالية على التعلم، وفي كل الأحوال و من أجل تكوين صورة صحيحة عن الحركة أو النشاط والوصول إلى الإتقان الكامل (نكر) الخراطة، 2009: 196-198) عدة خطوات مهمة لا بد و أن يتبعها معلم التربية الرياضية في طريقة تدريسه للمهارات في الجمباز وهي كالتالي .

#### أ-الشرح:

تستخدم هذه الطريقة كلما كان إدراك المتعلمين عالياً ، ويجب أن تكون الجمل والعبارات مفهومة لعمره ومرحلته ، وفي كل الأحوال يجب أن يكون الشرح مختصراً ومقتصراً على الفكرة العامة للحركة ، ولا يحبذ استخدام هذه الطريقة مع صغار السن لعدم اكتمال النواحي اللغوية لديهم ،ويجب استبدالها بالنماذج المباشرة للحركة وطلب التقليد الفوري لها .

#### ب-عرض الحركة :

يستحسن أن يعرض المعلم الحركة أمام الطلاب ،ليكون أمامهم التفكير في الحركة والتمعن فيها، وقد يكون العرض من احد الطلبة الذين يجيدون الحركة بشكل جيد، وكلما كان الطلبة صغاراً فإن الواجب على المعلم أن يعرض الحركة بنفسه، وهناك أساليب حديثة في عرض الحركة من خلال التكنولوجيا الحديثة باستخدام البروجيكتور أو العرض بوساطة البوربوينت والفيديو أو تكون بوسائل العرض التقليدية كالرسومات والصور، والمهم في ذلك أن تراعي و تلائم وسيلة العرض نضج وعمر المتعلم .

#### ج-محاولة أداء الحركة :

وفي هذا الجزء يقوم المتعلم بالمحاولة والخطأ من خلال التجزئة، فبعد أن شرحت له المهارة بالأسلوب والطريقة الملائمة له، ثم تم عرض تلك المهارة بالوسيلة المناسبة له، فإن ذلك يعني انه تكون لديه خبرة لإجراء المحاولة ، وفي هذه المرحلة يكون فيها نسبة الخطأ أقل بكثير من



نسب النجاح، لأنه تعرف على المهارة، وعرضت عليه والمهم هنا أن لا نهمل الأخطاء التي تحدث مهما كانت بسيطة، بل يجب إصلاحها أولاً بأول، لأن عكس ذلك يجعل الخطأ يثبت لدى الطالب.

#### د-التدريب على المهارة :

وفي هذه المرحلة بعد أن أصبح لدى المتعلم المبادئ الأساسية لأداء المهارة فانه يلزمه التدريب عليها، فكلما زاد في التدريب وصل المتدرب إلى نوع من التوافق العضلي العصبي للحركة، وكذلك تزيد من الثقة بالنفس والإثارة والتشويق أثناء الأداء، ولا ننسى هنا أن كثير من الحركات والمهارات الرياضية لا يسعها وقت الحصة المحدد، فيضطر المتدرب أن يتدرب في أوقات خارج الحصة ، قد تكون بعد الدوام أو خلال حصص الفراغ المتاحة له .

#### هـ-التقدم بالمهارة :

وهنا بعد التدريب المستمر على المهارة أو الحركة فإنها تصبح مع مرور الوقت جزء من جسم المتعلم ، فيؤديها بشكل انسيابي وسلس ( أوتوماتيكي ) ويبدأ المهارة من مواقف مختلفة، وأماكن متعددة ،وبأساليب في غاية الدقة والجمال .

#### 14- إجراءات و عوامل الأمن و السلامة في الجمباز :

إن المهتم برياضة الجمباز يعلم جيداً بأنه لا يمكن الحديث عن الجمباز دون التعرض أو الإشارة إلى موضوع وسائل أو عوامل الأمن و السلامة الخاصة برياضة الجمباز، وما ذلك إلا لأن رياضة الجمباز تعتبر من الرياضات الصعبة والتي تمتاز بعض حركاتها بالخطورة البالغة، نتيجة الوثب والقفز عالياً، وبالذات إذا تعلق الأمر بالأجهزة المرتفعة عن مستوى الأرض، لذا يجب على العاملين في مجال رياضة الجمباز سواء كانوا مدرسين أو مدربين ضرورة اتخاذ بعض الإجراءات الهامة وتوفير عوامل الأمن والسلامة الضرورية لتجنب الحوادث والإصابات التي قد يتعرض لها الممارس، لا سيما و أن العديد من الإحصاءات تشير إلى أن رياضة الجمباز تعبر من الأنشطة التي تكثر فيها الإصابات ولتحقيق ذلك يجب أن تتال تلك الإجراءات و الجوانب الهامة عناية المدرس أو المدرب لمهارات الجمباز، ولقد ذكر ( الفاندي و آخرون ، 1985 :59) منها ما يلي:-

( أ ) وسائل الأمن الشخصية للاعب وهي :

1-واقي اليد :

وهو عبارة عن أداة مصنوعة من الجلد المرن و يرتديها اللاعب بين الإصبعين الخنصر والبنصر ويربط الطرف الآخر بمعصم اليد وهذه تحمي يد اللاعب من الاحتكاك بالجهاز وخاصة العقلة والحلق كما وإنها تقلل من فرص إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز .

2- استعمال المانيزيا :

وهذه المادة تعمل على تجفيف العرق من كف اليد أثناء الأداء وخاصة تلك التي تؤدي المرجمات على العقلة والحلق والمتوازي كما وأنها تقلل أيضا من مخاطر الإفلات من الأجهزة .

ويضيف ( برهم , 1995 : 36 ) على ما سبق ما يلي :

3-ضرورة قيام الممارسين بالإحماء والتهيئة الجسمية لتجنب الإصابات الناتجة عن عدم التسخين.  
4-مراعاة ارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة الجباز, حيث يعطي الفرصة للاعب لأداء المهارات الحركية بسهولة ويسر مع عدم وجود إعاقة أثناء الأداء.

( ب ) الملاعب والأجهزة:

حيث ذكر كل من ( الفاندي و آخرون , 1985 : 59) ما تتطلبه الملاعب و الأجهزة من عوامل تعين على سلامة الممارسين ومنها :

أولا-الصالة أو الملعب :

ويراعي فيه ما يلي :

1- استيفائه للمواصفات القانونية والهندسية من حيث الجانب الصحي كالإضاءة والتهوية .  
2- استمرار الصيانة والنظافة والتأكد من خلو المكان من أية عوائق قد تسبب إصابة اللاعبين .  
3- تخصيص أماكن الجمهور بعيدا عن المساحات المخصصة للعب .

كما ويضيف كل من يعقوب و سليمان(1995 : 11):

4-أن تكون أماكن التمرين صالات أو ملاعب الجباز في حالة لا غبار عليها وملائمة مع المتطلبات الصحية .

5-أن تحتوي الصالات على كل معدات الاحتياط الضرورية لاستبعاد منابع الأخطاء من بادئ الأمر ويجب أن تكون مهياًة بكل دقة وان تحقق مرتبطة مع الأشكال النظامية للجباز الشروط الضرورية للوقاية من الحوادث .

## ثانيا -الأجهزة :

فبجانب مطابقة الأجهزة للشروط التي نص عليها القانون فهناك ملاحظات ذكرها كل من (الفاندي و آخرون , 1985 :59) وهي كما يلي :

1- مراعاة عاملي السن والجنس :

فأجهزة الناشئين تختلف عن أجهزة الكبار حيث هناك توصيات عديدة باستخدام أجهزة معدلة كاستخدام الحلق المنخفض والمتوازي المنخفض, كما يفضل استخدام المهر للناشئين بدلا من حصان القفز وهكذا, ولهذا كان من الأهمية عند وضع برامج الجمار تتناسبها مع مراحل النمو المختلفة حرصا وتلافيا لخطر حدوث الإصابة .

2-مراعاة استمرار التأكد من سلامة الأجهزة وصيانتها بشكل دوري وعدم الإهمال في هذا الشأن على الإطلاق .

( ج ) -توصيات عامة لضمان عوامل الأمن والسلامة عند استخدام الأجهزة :

أكد كل من ( الفاندي و آخرون , 1985 : 61 ) على بعض التوصيات لعامة الخاصة لضمان عامل الأمن والسلامة في استخدام الأجهزة وهي :

1- التخطيط السليم لمساحات الملعب .

2- أن تغطي منطقة الحركات الأرضية بنوع جيد وقانوني من المسطحات وعدم وجود أية معوقات بها.

3- فحص الأجهزة قبل وبعد التمرين .

4- ابتعاد الأجهزة عن أية عوامل قد تسبب الإصابة .

5- مراعاة النظام في التدريب وعدم وقوف اللاعبين دون داع لذلك بجوار أحد الأجهزة وخاصة أثناء قيام زميل بالأداء الحركي .

6- عدم ترك أي زميل للمساعدة دون فهمه لطبيعة الحركة فقد يسبب جهله بطريقة السند في إصابته إصابة بالغة .

7-العناية بأمكان الهبوط و التأكد من سلامتها وخاصة في حركات القفز وضرورة مناسبتها لطبيعة الحركة من حيث الارتفاع والمدى .

8- والتأكد من عدم وجود أية إعاقة في طريق اقتراب اللاعب أو ارتقاءه .

9- رفض الاستمرار في التدريب أو اللعب فيما لو كانت الأجهزة غير صالحة ومطابقة تماما للشروط القانونية .

هذا و قد أضاف ( يعقوب و سليمان , 1995 : 11 ) إلى ما سبق :

10- أن يلتزم جميع المدرسين والمدربين باختبار كل الأجهزة والمراتب بضمير وأمانة لتجنب الحوادث.

كما وبضيف ( الخولي و بيومي , 1991 : 67 ) نقلا عن ( شليجر ) بأنه يجب مراعاة الاشتراطات التالية :

11- العمل على تخفيض معدل الضوضاء في الدرس لأن ذلك يقلل من الحوادث .

12- على القائم بالسند المساعد أن يكون واعيا بجوانب الحركة وخاصة الخطرة منها وكيفية السند فنيا .

13- المعرفة والفهم لهما دور مؤثر في الوقاية من الإصابات .

14- توقيت السند المساعد مهم في تجنب الحوادث .

15- قد لا يكفي لاعب واحد للسند الوقائي لبعض الأجهزة .

كما و يضيف إلى ما سبق ( 5: 1990, Royal Navy ) بعضا من العوامل التي يتعين مراعاتها عند المشاركة في الجمباز وهي :

16- ضمان أن يتم تجميع الأجهزة والمعدات بشكل صحيح ومناسب.

17- ضبط ارتفاع الأجهزة لتناسب مع قدرة لاعب الجمباز .

18- يجب القيام بأنشطة الجمباز المراد تطبيقها تحت إشراف شخص مؤهل .

19- عدم ارتداء المجوهرات أو ساعات اليد أو ارتداء الملابس الفضفاضة التي سوف تحد من حرية الحركة في صالة الألعاب الرياضية .

20- عدم السماح للاعب الجمباز بمحاولة التدريبات أو تطبيق للمهارات التيلم يكن قد أعد لها.

21- عدم السماح بالقيام بمهارات الجمباز "عندما يكون الجسم مرهق" .

22- إن القدرة على الهبوط بسلام يقلل كثيرا من القلق مما سيقبل من خطر التعرض للإصابة.

23- بما أنه قد يكون من أسباب الحوادث في صالة للألعاب الرياضية الجهل، والضجيج لذا فإنه ينبغي بل ومن الضروري وضع قواعد للانضباط و السلوك و النظام تكون ذات مستوى عالي وتطبق على الجميع .

24 - لا ينبغي أبدا بالسماح بالنكات العملية داخل صالة التدريب ومراقبة الخشونة التي قد يقوم بها بعض اللاعبين, و العمل على تشجيع السلوك الحسن و تقديم التعزيزات الايجابية و الحث على الالتزام بصفات الانضباط التي يحتاجها جميع اللاعبين .

ويضيف (Radmore, 2007 :1,2) أنه لضمان الممارسة الآمنة في الجمباز يجب الانتباه إلى:

25- التأكد من جعل صالة الألعاب الرياضية آمنة قدر الإمكان بحيث تخلو من الأشياء الخطيرة مثل ( زوايا حادة , حواف , طاوولات الطعام إلخ ) .

26- عند استخدام مراتب الإسفنج للهبوط عن الأجهزة، ينبغي أن تكون بعيدة عن الجدران أو غيرها من الأجهزة .

27- أن يكون المعلم على علم بما يعانيه الطلبة من ظروف صحية قد تؤثر عليهم أثناء الدرس (الربو، الصرع، إلخ) ضمان أن يطيع الطلبة قواعد السلامة الأساسية وتعويدهم على استيعاب وقبول القيود الخاصة به.

28- وينبغي أن تكون الأجهزة التي تطبق عليها المهارات في البداية بسيطة و منخفضة .

29- يجب على المعلم تحديد المهام بوضوح و التأكد من أن الطلبة لديهم صورة واضحة عن طبيعة المهارات ما هو متوقع وما يمكن أن تنتج عنها من حركات ومدى مناسبتها لمستوى قدراتهم الخاصة.

و يضيف ( برهم , 1995 : 36 )

30-مراعاة أن تكون المهارات المعطاة في مستوى اللاعبين وفي مقدورهم. أداؤها، وتجنب المهارات الصعبة المتقدمة التي لا تتناسب ومستوى المتعلم.

### 15- الصعوبات التي تواجه نشر الجمباز :

تواجه رياضة الجمباز صعوبات عديدة تقف أمام انتشارها بقوة في المجتمع بين الصغار و الكبار وبين الذكور و الإناث كبقاة الأنشطة الرياضية الأخرى إذا ما قورنت مثلا برياضة كرة القدم أو غيرها من الألعاب الجماعية أو الفردية كألعاب القوى و يجمل( شحاتة و الشاذلي ,

2010 :120) تلك الصعوبات بالتالي :

1-نقص في القيادات المتخصصة .

2-نقص في الإمكانيات المادية، و في التجهيزات و المنشآت و المعدات الضرورية .

3-ضعف الوعي العام عن أهمية هذه الرياضة لمختلف المراحل العمرية على مستوى كافة الطبقات في المجتمع للجنسين .

4-غياب التشريعات القانونية التي تجعل ممارسة هذه الرياضة لمختلف قطاعات المجتمع أمرا ضروريا و إجباريا .

5- غياب المؤسسات أو الهيئات المختصة في الإشراف على تنظيم مثل هذه الرياضة داخل الدولة الواحدة .

6- طغيان الرياضة التنافسية على كافة الأنشطة الرياضية لا سيما الشباب و تحول الاهتمام بالرياضة من أجل الفوز و التفوق, لا من أجل فوائدها التربوية و الصحية و النفسية و الاجتماعية , وهذه الظاهرة أدت إلى الاهتمام بالأقلية من الرياضيين على حساب الأكثرية من شباب الأمة .

7- تفشي و سائل التسلية و الترويح السلبي من أجهزة و أدوات, و كلها و سائل منافسة تحول دون ممارسة الفتيان للأنشطة الرياضية والانضمام إلى برامجها .

8- نقص في المنشورات و المطبوعات الخاصة ببرامج الجميز العام وكذلك عدم توافر الأفلام المتخصصة والمؤلفات في هذا اللون من الرياضة ( شحاتة و الشاذلي , 2010 : 120).

## 16- بعض المشكلات النفسية في الجميز الحديث :

مما لا شك فيه أن العامل النفسي للاعب ليس في الجميز فحسب بل في كل الرياضات له دور كبير في تأثيره على مدى انجاز اللاعب , و يعتبر سلاح ذو حدين إما في الفوز و تحقيق الانجاز أو الخسارة هدم اللاعب المنافس , لذلك أولت الدول المتقدمة منها و المتأخرة هذا الجانب أهمية كبرى, وجعلت للرياضيين في كل مجال داعم ومرشد نفسي همه المحافظة على الاستقرار النفسي للاعب, ليس في أجواء البطولات فحسب بل على مدى فترات التدريب و مجمل حياة اللاعب, لمعرفتها بأهمية أن يكون اللعب مستقرا نفسيا, إلا أنه و في ذات الوقت لعب أصحاب النفوس المريضة في المجال الرياضي, والذين اعتبروا الرياضة وسيلة لكسب المال بغض النظر عن الطريقة أو الأسلوب الذي قد يستخدم لتحقيق النصر على المنافس الخصم, متناسين أجمل ما في حقيقة المنافسات الرياضية ألا و هو التنافس الشريف و جمال الروح الرياضية إن في تقبل الهزيمة أو في قمة الفرحة بتحقيق النصر, و إن النمو المستمر للكم الهائل للإنجاز في الجميز والتعقيد المستمر في الحركات وربط الجمل الحركية جعلت للإنجاز متطلبات مالية زادت من أهمية الجانب النفسي لزيادة التقدم في الجميز .

إن الارتباط المستمر للمعلومات النفسية في وضع التدريب والإعداد للمنافسات لا تسمح بالبداة بالإنجاز العالي، ولكن يجب أن يتم ذلك مع اختيار الناشئين في الجميز، ومن متطلبات الاختيار من حيث الكيف والتربية المناسبة، والخواص السيئة والتقدم والبناء الرياضي في مراحل التدريب الأساسية ربط الكيف الخاص بالإنجاز واستقرار المستوى في فترة تدريب الانجاز العالي، ومع كثرة المشاكل النفسية يمكن أن نبين أهمية ذلك في التدريب الأساسي للناشئين :

تبدأ عملية البناء والتربية مع المشكلات الخاصة باختيار اللاعب الصغير، ونجد هنا أن علوم الرياضة ما زالت في البداية في البحث العلمي ولذا ننتقي الخواص النفسية في مشكلة الاختيار في الجمناز على ضوء القياسات النفسية المناسبة وإجراء اختبارات حتى يمكن التعرف على المظاهر الخاصة مع الارتباط الدقيق لمتطلبات التحليلات النفسية التي يجب توافرها في الجمناز، وارتباط ذلك بالصعوبات المصاحبة المعروفة لدى المدربين ورجال العلم ، وقد بدأ البحث العلمي يوضح هذه التساؤلات عن طريق الملاحظات النفسية وقبل كل شيء المعلومات الخاصة ببيولوجية التعلم وسلوكية التعلم وسلوكية التنمية والتقدم يمكن وصف العملية التربوية البنائية في فترة التدريب الأساسية بصورة فعالة وتكون القدرات الحركية الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في المراحل السنوية الحالية ، وهذه القدرات غالبا لا تتجاوب مع التدريب في العمل المقيد في فترة الانجاز العال وتكون الحاجة ماسة لضبطها بالابتكارية في التدريب من قبل اللاعب و التصرف الحركي بالنسبة للمنافسات الهامة للتلاميذ الأكبر سنا . ( علي , 2004 : 191 ) .

#### 17- خصائص النمو البدني و الحركي مرحلة الشباب " التعليم الجامعي " من 18 إلى 25:"

لا يمكن الحديث عن الصعوبات التي تواجه طلبة مرحلة ما في جانب ما دون الحديث عن خصائص الفئة المستهدفة من الدراسة و سيكتفي الباحث بالحديث عن بعض خصائص هذه المرحلة لا سيما من الجانب البدني و الحركي وذلك لما لهذين الجانبان من علاقة مباشرة بمحاور الدراسة .

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل جدا من الأفراد في هذه المرحلة, ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا, حيث أن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بعض بوادر السمنة لدى البعض الآخر من الأفراد خصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية, كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام, ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل انجاز رياضي ممكن في حياة الفرد, ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

و يتميز الأفراد في هذه المرحلة كما ذكرها ( خطايبية , 2004 : 74 ) بما يلي :

1-التوافق العضلي ، والعصبي

2-زيادة القوة ، والتحمل

3-ضبط وتحكم بالحركات

4-قدرة كبيرة على التركيز

5-قدرة على الإرادة والتصميم

و على المنهج أن يراعي في هذه المرحلة رغبة الطلاب في ممارسة ألوان مختلفة من النشاط والعباب اختيارية وكذلك تحفيز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف إكسابهم اللياقة البدنية ، والمهارات في الألعاب المختارة لمزاوتها بعد التخرج من الجامعة ، ولذلك يجب أن يتضمن محتوى أنشطة المنهج على العباب اختيارية يختار الطالب منها ما يناسبه ويميل لها أو كان يمارسها في المرحلة الثانوية والمحاولة للاستفادة من المعلومات والخبرات التي اكتسبها الطالب في هذه المرحلة باستخدامها والعمل على تطويرها في المرحلة الجامعية .



# الفصل الثالث

## الدراسات السابقة

– المحور الأول:

دراسات تناولت الصعوبات المتعلقة بتدريس وتدريب الجمباز.

– المحور الثاني :

دراسات تناولت صعوبات تدريس وتدريب التربية الرياضية بصفة عامة .

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

#### تقديم:

يتضمن هذا الفصل مجموعة من الدراسات التي حصل عليها الباحث من خلال اطلاعه وبحثه على العديد من الآداب و الدراسات التربوية السابقة في هذا الميدان سواء كانت من البيئة المحلية والعربية أو الأجنبية و التي لها علاقة بموضوع دراسته و التي تهدف إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز, ونظرا لأهمية هذه الدراسات , أورد الباحث عددا منها مبينا موضوعها , و الهدف الأساسي منها ووصفا للعينة و للأدوات المستخدمة فيها , وأهم النتائج التي توصلت إليها, ولقد اختار الباحث المنهجية العلمية القائمة على ترتيب الدراسات بحسب البعد الزمني بحيث تكون متسلسلة من الحديث إلى القديم , وبعد مراجعة الدراسات السابقة قام الباحث بتقسيم الدراسات السابقة إلى محورين :

#### 1-المحور الأول :

الدراسات التي تناولت الصعوبات المتعلقة بتدريس وتدريب الجمباز.

#### 2- المحور الثاني :

الدراسات التي تناولت صعوبات تدريس وتدريب التربية الرياضية بصفة عامة .

وبعد كل محور علق الباحث عليه على انفراد, ووضح مدى استفادة الباحث من تلك الدراسات في كل محور, و في النهاية علق الباحث تعليقا عاما على كل الدراسات السابقة في المحورين معا .

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

#### المحور الأول :

الدراسات التي تناولت الصعوبات المتعلقة بتدريس وتدريب الجمناز:

#### 1-دراسة حمودة (2010) :

هدفت الدراسة إلى وضع تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمناز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية، وتمثلت أدوات الدراسة ببناء ثلاث استبيانات تضمنت كل منها ست مجالات تبين تلك الصعوبات، حيث كانت كالتالي: (صعوبات تتعلق بأهداف تدريس مقرر الجمناز، و صعوبات تتعلق بالمحتوى مقرر الجمناز، و صعوبات تتعلق بطرق تدريس المقرر الجمناز، و صعوبات تتعلق بالإمكانات المتاحة لمقرر الجمناز، و صعوبات تتعلق بعوامل الأمن والسلامة وعلاقتها بحدوث الإصابات، و صعوبات تتعلق بأساليب تقويم المقرر الجمناز)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكون مجتمع الدراسة من ثلاث فئات كانت على النحو التالي: الفئة الأولى: تم اختيارها بالطريقة العمدية بالحصص الشامل من القائمين بتدريس مقرر الجمناز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية وعددهم (15)، الفئة الثانية: تم اختيارها كعينة عشوائية من طلاب المعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية وكان عددهم (435)، الفئة الثالثة: وتم اختيارها بالطريقة العشوائية العمدية وهي عبارة عن بعض خريجي المعاهد المتوسطة للتربية الرياضية (حديثي التخرج)، وكان قوامهم (127) ، و خلاص الباحث للتوصيات التالية نذكر أهمها : ضرورة تطبيق التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمناز، إقامة مؤتمر خاص بمقرر الجمناز بالمعاهد والجامعات ، وضع منهاج موحد من قبل لجنة متخصصة في مجال رياضة الجمناز، مراعاة توفير عدد ساعات كافية داخل خطة الدراسة لتطبيق المقرر لتدريس الجمناز، ينبغي توزيع محتوى مقرر الجمناز على أربعة فصول دراسية بدلاً من فصلين دراسيين لاستمرارية عملية التعليم، ضرورة التوسع في استخدام الوسائل التعليمية في تدريس مقرر الجمناز مثل الأفلام التعليمية والصور الثابتة والمتحركة وسائل إيضاح سمعية وبصرية تساعد على تدريس الجانب النظري لمقرر الجمناز، ضرورة توافر الصالات المجهزة بالأجهزة الحديثة والقانونية وكذلك الأجهزة والأدوات المساعدة البديلة في معاهد التربية الرياضية، ضرورة العمل على زيادة عدد أعضاء هيئة التدريس

المتخصصين أكاديمياً في رياضة الجمناز والحاصل على درجة الدكتوراه في تدريس مقرر الجمناز , ضرورة وجود أخصائي علاج إصابات في الصالة أثناء عملية التدريس المحاضرة التطبيقية, الاهتمام بالمكتبة الخاصة بالمعهد وضرورة توفير الكتب العلمية المتنوعة في تدريس وتدريب الجمناز والمراجع العلمية الأخرى و شبكة الاتصال الدولية للمعلومات ( إنترنت ) داخل كل معهد, إتاحة الفرصة للخريجين من المعاهد المتوسطة للتربية الرياضية لمتابعة دراستهم في كليات التربية الرياضية في نظام التعليم الموازي الخاص بالجامعات العربية السورية, وذلك لإفساح المجال أمام الخريجين لمتابعة دراستهم والالتحاق بالدراسات العليا وبالتالي تطوير عملية البحث العلمي في مجال العلوم التربوية الرياضية.

## 2-دراسة الموسوي (2008):

هدفت الدراسة إلى تقييم عوامل الأمان في الجمناز الفني للرجال و أثرها على معدل الإصابات للاعبين بدولة الكويت, وتمثلت أداة الدراسة في إعداد استباناتنا حداهما للاعبين الجمناز و الأخرى للمدربين, ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة دراسته, وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تم اختيارها عمدياً من لاعبي الجمناز الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة منتظمة كانوا موزعين على النحو التالي (82) لاعب , (16) مدرب , (21) لاعب أصيبوا خلال الموسم وقت إجراء الدراسة, (4) مشرفي صالات, وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها : أن أكثر جهاز يتعرض عليه للاعبين للإصابة هو جهاز الحركات الأرضية, و أنهلا توجد صالة جمناز مخصصة لكل نادي بدولة الكويت , ولا يمكن الوثوق بالزميل في عملية السند لأنه لا يمتلك الخبرة, و عدم تبديل التالف من الأجهزة, و أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالمنشآت الخاصة برياضة الجمناز , الاهتمام بالغرف الخاصة بالإسعافات الأولية و ضرورة جعلها داخل الصالة , الحرص على استخدام كل ما هو جديد في مجال أجهزة الجمناز و صيانتها من قبل متخصصين و استبدال التالف .

## 3-دراسة عبد ربه (2006) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الوسائط التعليمية المتعددة على أداء بعض مهارات الجمناز لتلاميذ المرحلة الإعدادية, و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأمثل الملائم لدراسته, و تكون مجتمع الدراسة من (60) طالب من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي الأزهري تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (30) طالب لكل مجموعة , وقد أظهرت نتائج الدراسة, أن استخدام الوسائط التعليمية المتعددة في أداء بعض

مهارات الجمباز قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية قد ساهم بطريقة ايجابية في تحسين مستوى المتعلم أكثر من الطريقة التقليدية, و وقد خلص الباحث إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها , ضرورة إدخال الوسائط التعليمية المتعددة ضمن المقرر الدراسي للمرحلة الإعدادية .

#### 4-دراسة أحمد (2004) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي باستخدام الموانع على قلق الامتحان و الأمان النفسي و مستوى الأداء على أجهزة الجمباز, وتمثلت أداة الدراسة في : ثلاث أدوات لجمع البيانات كانت كالتالي : مقياس لقياس قلق الامتحان, و مقياس لقياس الأمان النفسي, و مقياس لقياس مستوى الأداء المهاري على الأجهزة , و برنامج تدريبي مقترح لخفض مستوى قلق الامتحان و الذي كان عبارة عن برنامج مدته اثني عشر أسبوعا بواقع ثلاث مرات أسبوعيا و بزمان 20 دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة , ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة , وتكونت عينة الدراسة من عينة عمدية عشوائية قوامها (44) طالبة و اللواتي حصلن على أدنى الدرجات في مقياس الأمان النفسي, و أعلى الدرجات في مقياس قلق الامتحان, من أصل ( 235 ) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية البدنية للبنات بالزقازيق , وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها افتقاد الطالبات للإحساس بالأمان وشعورهن بالقلق عند التعامل مع الأجهزة المرتفعة, و أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على كل من قلق الامتحان و الأمان النفسي و مستوى الأداء على الأجهزة, و أوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح داخل المحاضرات العملية لما له من تأثير ايجابي على الأداء, و ضرورة الاستعانة بالأدوات و الأجهزة كعامل مساعد لما لها من تأثير مساعد و مباشر على الإعداد النفسي و مستوى الأداء .

#### 5- دراسة عبد الحق (2003):

هدفت الدراسة للتعرف إلى الصعوبات التي تواجه قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في مسابقات الجمناستيك، تمثلت أداة الدراسة ببناء استبانة تضمنت خمس مجالات تبين تلك الصعوبات وكانت المجالات الخمسة هي ( مجال الإمكانيات, ومجال الأمن و السلامة, ومجال المنهاج, و مجال العوامل النفسية, و مجال طريقة التدريس )، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره المسحية نظرا لملاءمته لطبيعة دراسته , وتكون مجتمع الدراسة من عينة عشوائية قوامها (100) طالب وطالبة من قسم التربية الرياضية ممن أنها مساقي جمناستيك (1) و جمناستيك (2), ومن أهم ما أظهرت و توصلت إليه نتائج الدراسة, أن الصعوبات المتعلقة

بالإمكانات جاءت في الترتيب الأول وبدرجة صعوبة كبيرة ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجة الصعوبات المتعلقة بعوامل الأمن والسلامة وطريقة التدريس ولصالح الإناث، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصعوبات المتعلقة بالمنهاج والإمكانات والعوامل النفسية بين الذكور والإناث، كما أظهرت هذه النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجة الصعوبات المتعلقة بالمنهاج والعوامل النفسية، لصالح الممارسين، وقد خلص الباحث إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها، توفير الأدوات و الأجهزة اللازمة لعملية تدريس مادة الجمناستك، التركيز على طريقة التدريس بان يقوم بتدريس مادة الجمناستك للبنات و للذكور مدرسان اثنان ليساعدا بعضهما البعض، وزيادة الساعات المقررة الجمناستك إلى ساعات معتمدة لكل مساق بدلا من ساعتين، ايلاء مادة الجمناستك في المدارس خصوصية أكبر وضرورة توفير صالة مغلقة لممارسة رياضة الجمباز لقسم التربية الرياضية في جامعة النجاح .

## 6-دراسة القواسمة (1998) :

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في دراسة الجمناستك، بالإضافة إلى إجراء مقارنات في درجات الصعوبة تبعاً لمتغيرات الجنس، ومستوى المساق، والممارسة للعبة، و تمثلت أداة الدراسة في إعداد استبانة تكونت من خمسة محاور كانت كالتالي : محور حول بالصعوبات التي تتعلق بعوامل الأمن و السلامة ، محور حول بالصعوبات التي تتعلق بطريقة التدريس، محور حول بالصعوبات التي تتعلق بالعوامل النفسية ، محور حول بالصعوبات التي تتعلق بالمنهاج ، محور حول بالصعوبات التي تتعلق بالإمكانات ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (120) من الطلبة (66) طالبا و (54) طالبة ممن أنهوا جمباز ( 1 + 2 ) ، و قد أظهرت نتائج الدراسة أن الصعوبات بشكل عام كانت متوسطة، وأن ترتيب الصعوبات جاء على النحو الآتي: "الصعوبات المتعلقة بالعوامل النفسية، الصعوبات المتعلقة بطريقة التدريس، الصعوبات المتعلقة بالمنهاج ،الصعوبات المتعلقة بالأمن والسلامة"، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية بين الذكور و الإناث لصالح الذكور و بين الممارسين و غير الممارسين لصالح غير الممارسين، ووجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مستوى المساق لصالح المستوى الأول درجة الصعوبات المتعلقة بالعوامل النفسية لصالح الإناث.

## 7- دراسة حبيب و غانم (1995) :

هدفت الدراسة إلى تحديد معوقات تنفيذ مناهج الجمباز بمدارس البنين في دولة الإمارات, وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة اشتملت على أربعة محاور كانت كالتالي : معوقات تتعلق بالتلميذ , و معوقات تتعلق بالمدرس , و معوقات تتعلق بالمنهاج , و معوقات تتعلق بالإمكانات , ولقد استخدم الباحثان المنهج المسحي نظرا لملاءمته للدراسة , وتكونت عينة الدراسة من ( 72 مدرسا ) بالمرحلة الابتدائية , و (45 مدرسا ) بالمرحلة الإعدادية , (7) موجهين للتربية الرياضية وتوزعت عينة الدراسة على إمارات الدولة ( أبو ظبي - دبي - الشارقة - عجمان - أم القيوين - الفجيرة - رأس الخيمة ).

وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن أهم المعوقات تمثلت في عدم توفر أماكن مخصصة لممارسة الجمباز و عدم توفر الأجهزة و الأدوات المساعدة مع نقص المخصصات المالية لمنهاج الجمباز , عدم تشجيع أولياء الأمور لممارسة الجمباز مع وجود بعض العادات و التقاليد التي تعوق ممارسة التلاميذ لهذه الرياضة, عدم خبرة المدرسين بتدريس الجمباز و خوفهم من احتمال إصابة التلاميذ بالإضافة إلى نقص عدد المدرسين المختصين برياضة الجمباز و افتقاد بعض المدرسين للميل نحو تدريس الجمباز, و صغر مساحة رياضة الجمباز داخل المنهاج العام للتربية الرياضية وعدم ملاءمة محتوى منهاج لمستوى قدرات التلاميذ , وقد أوصت الدراسة : بضرورة توفير أماكن مخصصة للجمباز ما أمكن, و توعية المجتمع برياضة الجمباز و أهميتها على مستوى المدارس و تفعيل الإعلام بوجه عام, و زيادة أعداد المدرسين المتخصصين بالجمباز, وزيادة عدد حصص الرياضة أسوة بباقي المواد بقدر الإمكان , وإعادة النظر في محتوى و أهداف منهاج الجمباز .

## 8- دراسة عبد القادر (1994):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الصعوبات التعلم المصاحبة للأداء المهاري في الجمباز لطالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية, وتقديم قائمة إرشادية لعلاج أهم الصعوبات المؤثرة في التعلم , وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة اشتملت على أربعة محاور وهي: صعوبات التعلم المرتبطة بالموصفات الجسمية, الصعوبات المرتبطة بالقدرات الحركية الخاصة , وصعوبات التعلم المرتبطة بالنواحي النفسية, الصعوبات المرتبطة بالمواقف التعليمية, ولقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة دراستها, وتكونت عينة الدراسة من (101) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية أي بما يمثل ما نسبته 76% من العدد الكلي للطالبات , وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها أن أكثر الصعوبات هي عدم مراعاة الفروق الفردية, و وجود عامل الخوف لدى الطالبات ,عدم تناسب الزمن المخصص لدرس الجمباز مع طبيعة المهارات, وعدم توافر الوسائل التعليمية, و بناء على

ما تقدمت قام الباحثة باقتراح قائمة إرشادية لعلاج صعوبات التعلم بالجمباز , وقد أوصت الباحثة بمحاولة إتباع الدقة في القياسات الجسمية عند اختبارات القبول, وضرورة مراعاة مبدأ الفروق الفردية عند تعلم مهارات الجمباز, إتاحة الفرصة الكاملة للتمرين و التدريب المنتظم تحت ظروف مناسبة و إشراف واعي .

### 9- دراسة المومني (1993):

هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات ممارسة رياضة الجمباز من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية, وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة تكونت من (50) فقرة وزعت على أربعة مجالات وهي: المنهاج, الإمكانيات , المدرس, طريقة التدريس, ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة دراستها, وتكونت عينة الدراسة من (344) مدرسا و مدرسة , وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها أن جميع المجالات كانت معوقة بدرجة كبيرة وكان ترتيب المجالات كالتالي بحسب حدتها, الإمكانيات يليه المدرس ثم طريقة التدريس و أخيرا المنهاج , أنه كانت هناك فروق في درجة شيوع المعوقات تعزى للخبرة لصالح حديثي الخبرة و فروق تعزى للمؤهل الأكاديمي لصالح ذوي المؤهل الدبلوم بينما لم تكن هناك فروق تعزى للجنس , وقد أوصت الدراسة بضرورة توفير الأدوات اللازمة و عقد دورات تدريب و تحكيم .

### 10- دراسة الكاشف (1990):

هدفت الدراسة للتعرف على أهم المشكلات أو الصعوبات الإدارية التي تواجه مدرب الجمباز أثناء عمله بمراكز تدريب الناشئين في محافظات جمهورية مصر العربية المختلفة , و للتعرف على تلك المشكلات و الصعوبات قام الباحث بتصميم استبيان خاص من النوع المقيد المفتوح لتحقيق الهدف من الدراسة تضمنت ثلاثة أبعاد رئيسية و هي على النحو التالي (مشكلات خاصة بالتخطيط والمتابعة بمراكز التدريب, مشكلات خاصة بالحوافز و المكافآت للمدربين, و مشكلات خاصة بالتأهيل المهني للمدربين), هذا و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي و باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك باختيار (40) مدربا للجمباز من الذكور يقومون بالعمل في مراكز تدريب الناشئين التابعة للإدارة العامة للتربية الرياضية و الاجتماعية بوزارة التربية و التعليم و المنتشرة في بعض محافظات الجمهورية, وخلص الباحث إلى أن المشكلات سواء كانت إدارية أو فنية, وخاصة المتعلقة بالتدريب أو إعداد المدربين فإنها تشكل سلسلة مترابطة الحلقات , وكل حلقة من هذه الحلقات تؤثر في العملية المتكاملة لإعداد الناشئين, مبينا أن سوء التخطيط و المتابعة من قبل القيادة الإدارية, ومشكلة الحوافز هي من الأهمية بمكان لا بد من الانتباه إليها,



وأكد على أن أهم المشكلات التي تواجه المدربين أثناء عملهم تكمن في ضعف الإعداد المهني بما يتلاءم مع التحديات التي لا بد وأن تواجه المستوى الدولي في الأداء, وأوصى الباحث بضرورة اختيار القيادات الإدارية التي تتوفر فيها صفات العلم و الخبرة و الحزم و القدرة على القيادة, وتوفير الحوافز المادية و المعنوية المناسبة تشجيعا للمدربين الأكفاء العاملين بمراكز تدريب الناشئين, وضرورة تطوير برامج الإعداد المهني للمدربين بحسب آخر ما توصل إليه علم التدريب الحديث .

#### 11- دراسة حسن و هدايات (1985):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أهم الصعوبات التي تواجه رياضة الجمباز للبنات من الناحية التخطيطية و التنفيذية في جمهورية مصر العربية, وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة وزعت مجالين وهما :الإمكانات المادية : بما تشمل من ميزانيات , ملاعب , صالات مغلقة , أجهزة و أدوات, وسائل معينة , الإمكانات البشرية: بما تشمل من إداري, ومدرب, محكمة, لاعبة, الارتقاء بالمستوى الرياضي, ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة دراستها, وتكونت عينة الدراسة من (36) من المسؤولين عن رياضة الجمباز من الذين يعملون في اتحاد الجمباز كإداريين و محكمات و مدربات و كذلك من قطاعات التعليم المختلفة, أيضا بالاستعانة برأي (15) لاعبة من الفريق القومي و الدرجة الأولى و هي عينة عمدية لا تقل مدة ممارستهن لرياضة الجمباز عن أربع سنوات و مسجلات في كشوف الاتحاد, وتوصلت الدراسة إلى أن هناك قصور شديد في الإمكانات البشرية من حيث المدربات و المحكمات و اللاعبات , و أن هناك قصور أيضا في الإمكانات المادية تتركز في عدم توافر الميزانيات للصرف على جميع القطاعات و عدم توافر الملاعب و المجالات المختلفة و الأدوات القانونية و البديلة و الوسائل المعى, وقد أوصت الدراسة بضرورة توفير كل ما يلزم لإعادة تنشيط رياضة الجمباز و تفعيلها على المستويين المحلى و الدولي .

#### 12- دراسة درويش و السكري (1987):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى التعرف على أكثر العوامل انتشارا لاغتراب الفتيات عن ممارسة الجمباز و ألعاب القوى و إيجاد علاقة بين المدركات الخاطئة للوالدين و اغتراب الفتيات نحو ممارسة الجمباز و ألعاب القوى, وتمثلت أداة الدراسة في: إعداد استبانة للتعرف على إجابات الدراسة, ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة دراستها, وتكونت عينة الدراسة من (217) فتاة و (200) أب , (200) أم , وتوصلت الدراسة إلى أن الأسرة و الوالدين يلعبان دورا فعالا في اشتراك الأبناء و خاصة الفتيات في ممارسة النشاط الرياضي أو الاغتراب

عنه, وقد أوصت الدراسة بضرورة توعية الأسرة و الوالدين و تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تتبناها الأسرة و يتبناها الوالدان .

## التعليق على دراسات المحور الأول:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بالمحور الأول و التي استطاع الباحث الوصول إليها بعد كل ما بذله من جهد للعثور على دراسات ذات اتصال مباشر بعنوان و موضوع دراسته لا سيما الحديثة منها و التي منع الوصول إليها و للأماكن التي يمكن للباحث أن يجد مراده فيها ذلك الحصار الظالم المفروض على قطاع غزة منذ ما يقارب الستة أعوام, لم يجد الا بعض الدراسات التي تتشابه مع دراسته بدرجة كبيرة إلا أن عامل الزمن البعيد الفاصل بينها قد أضعف ذلك التشابه, بالإضافة إلى البعض الآخر و الذي تشابه مع موضوع الدراسة إلى حد ما, و على الرغم من قلتها, خلص الباحث إلى ما يلي:

### 1- بالنسبة للأهداف:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة و أغراضها , فبعضها هدفت إلى معرفة و تحديد الصعوبات و المعوقات التي تواجه تدريس أو تدريب الجمباز في الجامعات كدراسة كل من ( حمودة , 2010 ) , ( عبد الحق , 2003 ) , ( القواسمة , 1998 ) , ( عبد القادر , 1994 ) , وبعضها هدفت إلى التعرف على صعوبات و مشكلات تدريس و تدريب الجمباز في المدارس كدراسة كل من (عبد ربه 2006 ) , ( حبيب و غنام , 1995 ) , ( المومني , 1993 ) و الباقي تحدث عن معوقات تدريب الجمباز لدى المدربين و اللاعبين في الأندية كدراسة كل من ( الموسوي , 2008 ) , ( الكاشف , 1990 ) أو عن وضع برنامج تدريبي للتقليل من الصعوبات التي تواجه رياضة الجمباز مثل دراسة ( أحمد 2004 ) .

وقد اتفقت دراسة الباحث مع الدراسات السابقة من حيث الهدف العام و هو التعرف على الصعوبات أو المعوقات أو المشكلات التي تواجه تدريس و تدريب الجمباز بشكل عام سواء في المدارس أو الجامعات أو الأندية , إلا أنها اختلفت عن بعض الدراسات التي وضعت برنامجا تدريبيا معيناً أو استخدام وسيلة معينة لتذليل تلك الصعوبات أو تخفيفها مثل دراسة كل من (عبد ربه 2006 ) , ( أحمد , 2004 ) , ( حبيب و غنام , 1995 ) .

### 2- بالنسبة للعينة:

فقد تنوعت عينات الدراسات السابقة بطبيعة أنواعها وأهداف, حيث اختارت بعض الدراسات عينات من طلبة المدارس كدراسة كل من (عبد ربه , 2006 ) , ( المومني , 1993 ) , بينما

اختارت دراسة كل من ( حمودة , 2010), و ( أحمد , 2004 ) , ( عبد الحق , 2003 ), ( القواسمة , 1998 ), ( عبد القادر , 1994 ) عينتها من طلاب و طالبات الجامعات الذين يدرسون في كليات التربية البدنية و الرياضة, و باقي الدراسات كانت عينتها من مدربي أو لاعبو الجمباز الرسميين مثل دراسة كل من ( عبد الحق , 2003 ), ( حبيب و غنام , 1995 ), ( الموسوي , 2008 ), ( الكاشف , 1990 ) ( درويش و السكري , 1987 ), ( حسن و هدايات , 1985).

و قد تشابهت عينة دراسة الباحث مع دراسة كل من ( حمودة , 2010 ), و ( أحمد , 2004 ), ( عبد الحق , 2003 ), ( القواسمة , 1998 ), ( عبد القادر , 1994 ), من حيث اختيار الباحث عينة دراسته من طلبة الجامعات الذين يدرسون التربية البدنية و الرياضة , بينما اختلفت عنها في الأعداد و المستوى الدراسي و البقعة الجغرافية و الحقبة الزمنية .

### 3- بالنسبة لأدوات الدراسة:

استخدمت أغلب الدراسات السابقة الاستبانة كأداة لجمع البيانات و بعضها استخدم أكثر من أداة لجمع البيانات نظرا للفئة المستهدفة منها كدراسة ( أحمد , 2004 ), و استخدمت بعض الدراسات برنامج تدريبي كدراسة كل من ( عبد ربه , 2006 ) , ( أحمد , 2004 ).

هذا و قد تشابهت دراسة الباحث وكل الدراسات الباقية التي استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات إلا أن الفارق المميز لدراسة الباحث هو أن الأسلوب الذي استخدمه الباحث في دراسته هو ( المقابلة ) و التي تختلف عن الاستبانة في كون الباحث هو الذي يشرف مباشرة على الطلبة أثناء الإجابة على الفقرات مما يتيح للفئة المستهدفة الاستفسار عن أي غموض قد يشوب الفقرات , هذا بالإضافة إلى كون الاستبانة قد لا تتصف بإجاباتها بالدقة و الجدية نظرا لبعدها عن الفئة المستهدفة, و عدم ضمان الباحث إن كان الذي قد قام بتعبئة الإجابات على الفقرات هم الفئة المستهدفة أم غيرهم .

### 4-منهج الدراسة:

اتبعت بعض الدراسات المنهج التجريبي أو شبه التجريبي مثل دراسة ( عبد ربه 2006 ) , أحمد ( 2004 ), فيما استخدمت باقي الدراسات المنهج الوصفي بصوره مثل دراسة كل من : ( حمودة , 2010 ), ( عبد الحق , 2003 ) , ( القواسمة , 1998 ), ( عبد القادر , 1994 ) , ( حبيب و غنام , 1995 ), ( المومني , 1993 ), ( الموسوي , 2008 ), ( الكاشف , 1990 ) ( درويش و السكري , 1987 ), ( حسن و هدايات , 1985).

وبهذا تكون دراسة الباحث قد توافقت مع كل الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي, كونها لم تطرح أو تستخدم برنامجا تدريبيا ما, لقياس مدى تأثيره أو لا, كما جعل إمكانية المقارنة مع الدراسات النتائج أسهل و أقرب .

#### نتائج الدراسات:

جميع الدراسات السابقة التي استخدمت المنهج التجريبي أكدت على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة مما يؤكد فعالية البرامج التي وضعت و تم تصميمها من أجلها أما بالنسبة للدراسة الباقية و التي استخدمت المنهج الوصفي ، فقد خلصت إلى نتائج عدة تشابهت في المضمون العام تقريبا, مع الاختلاف في بعض النسب التي حددت نتائج صعوبات اختلفت بحسب اختلاف ( الفئة المستهدفة, الزمان و المكان), إلا أنها جميعها أثبتت و بقوة وجود صعوبات كثيرة تواجه تدريس و تدريب الجنباز في كافة المؤسسات المعنية بذلك و لقد اعتمد الباحث كثيرا على الدراسات السابقة المشابهة عند تحليل النتائج لا سيما دراسة كل من عبد الحق ( 2003 ) , القواسمة ( 1998 ) , حمودة (2010) .

هذا وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في المحور الأول بالتالي :

- إعداد أداة الدراسة .
- و الإطار النظري .
- تحديد مجالات الأداة ( المقابلة ) .
- و مقياس تحديد الصعوبات .

## المحور الثاني :

الدراسات التي تناولت الصعوبات التي تواجه تدريس التربية الرياضية بصفة عامة .

### 1-دراسة حمارشة , الريماوي (2011) :

هدفت الدراسة إلى الوقوف و التعرف على المعوقات التي تواجه طلبة التدريب الميداني في دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس من وجهة نظر الطلبة, وتمثلت أداة الدراسة في استخدام الباحثان لاستبانته مكونة من (41) فقرة، موزعة على خمسة مجالات: الإمكانيات الرياضية، طلبة المدارس، الإشراف على التدريب الميداني، إدارة المدرسة، برنامج التدريب الميداني ومنهجه، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، و تكون مجتمع الدراسة من عينة قوامها (70) طالبًا وطالبة من طلبة التدريب الميداني في دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المعوقات التي تواجه طلبة التدريب الميداني في دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس، من وجهة نظر الطلبة، جاءت بمتوسط حسابي للدرجة الكلية (2.87)، وانحراف معياري (0.63) وهذا يدل على أن درجة المعوقات متوسطة. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة كافة، بينما حصل مجال (الإمكانيات الرياضية) على أعلى متوسط حسابي (3.44) وهذا يشير إلى درجة معوقات كبيرة، ومن ثم مجال (برنامج ومنهجه التدريب الميداني) على (3.03) وهذا يشير إلى درجة معوقات كبيرة أيضاً، بينما جاءت درجة المعوقات التي تواجه الطلبة على المجال الكلي بدرجة متوسطة (2.87). وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في المعوقات التي تواجه الطلبة في التدريب الميداني تبعا لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي ومكان التدريب الميداني، وأوصى الباحثان بضرورة توفير الإمكانيات والصالات الرياضية في المدارس، وكذلك الاهتمام بالكادر التدريسي في دائرة التربية الرياضية وزيادة ساعات التطبيق العملي في الكلية.

### 2-دراسة حمدان (2011) :

هدفت الدراسة إلى الوقوف و التعرف على مدى مواكبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى / غزة لمعايير الجودة العالمية، وتمثلت أداة الدراسة في استبانتيين الأولى طبقت على الهيئة التدريسية في الكلية و شملت المحاور التالي ( سياسات الجودة , التزام الإدارة العليا, التوجه العميل الطالب, مشاركة العاملين في عمليات التحسن , توافر نظام معلومات, توافر نظام

التدريب و التحسن المستمر)، و الثانية طبقت على الطلبة و تمثلت بمعايير تتعلق بالمحاور التالية ( أهداف الكلية، محتوى الكلية، طرق التدريس، وسائل التقويم، الإدارة التعليمية بالكلية، تقنيات التعليم بالكلية ، المنشآت بالكلية، أعضاء الهيئة التعليمية في الكلية، قبول الطلبة بالكلية )، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، و تكون مجتمع الدراسة من أعضاء الهيئة التدريسية بالكلية و عددهم (25) و طلبة المستوى الرابع في كلية التربية البدنية و الرياضة في الجامعة و عددهم (140)، وقد أظهرت نتائج الدراسة، أن الجامع لا زالت تحتاج إلى المزيد من الجهد و العمل لتتطابق مع معايير الجودة العالمية و أنها تسير بالاتجاه الصحيح نحو تصويب المسار لا سما و أن الجامعة لازالت في بداياتها، و لا بد من مواكبة التغيرات العالمية و تحقيق مطالب الجودة بكلية التربية البدنية والرياضة للنهوض بها على مستوى الوطن و خاصة الكادر التعليمي و قبول الطلبة المنشآت الرياضية و التي بدا واضحا فيها نقص المرافق العامة و الملاعب المفتوحة و عيادة للإسعاف الأولي و نقص في مصادر التعلم .

### 3-دراسة خنفر (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات ممارسة كرة القدم لدى طالبات تخصص التربية البدنية في الجامعات الفلسطينية، وتمثلت أداة الدراسة في تصميم استبانة مكونة من (21 فقرة ) وموزعة على أربعة مجالات هي ( المجال الاجتماعي، و المجال الأسري، و المجال الفني، و المجال الشخصي )، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، و تكون مجتمع الدراسة من (90) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من طالبات جامعة النجاح و جامعة أبو ديس و جامعة فلسطين التقنية، وقد أظهرت نتائج الدراسة، أن درجة المعوقات في المجال الاجتماعي و الفني جاءت كبيرة بينما كانت درجة المعوقات في المجالين الأسري و الشخصي متوسطة، كما أظهرت النتائج أن أعلى درجة كانت في المجال الاجتماعي بينما كانت أدنى درجة في المجال الشخصي، و وقد خلص الباحث إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها، توفير الملاعب و بالإضافة غالى زيادة عدد المدربين المختصين في هذا المجال، و بث الوعي بين أفراد المجتمع و الأهل على أهمية ممارسة هذه اللعبة، كما أوصى الباحث العاملين في الجامعات الفلسطينية على حث طالبات التخصص على ممارسة لعبة كرة القدم من أجل رفع مستوى اللعبة، و أن تكون مساقا إجباريا من بين مساقات المواد العلمية .

#### 4-دراسة سعادات (2010) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات الرياضة المدرسية في مديريات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر وعلمي و معلمات التربية الرياضية , وتمثلت أداة الدراسة في استخدام استبانة المشكلات التي تواجه الرياضة المدرسية للباحثين أمجد مدانات و عبد الباسط الشрман و المكونة من (53 فقرة ) وموزعة على أربع مجالات هي ( الإمكانات المادية, الإمكانات البشرية ,و المجتمع المحلي , و المجتمع المدرسي ), و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صورته المسحية نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة, و تكون مجتمع الدراسة من (139) معلم و معلمة من علمي و معلمات التربية الرياضية في مديريات التربية و التعليم في جنين - فلسطين وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي, وقد أظهرت نتائج الدراسة أن جميع فقرات الاستبانة المعدة كانت معوقات, و أن أكثر المجالات حدة كان مجال الإمكانات المادية و التسهيل و أن أقلها حدة كان مجال الإمكانات البشرية , وقد خلص الباحث إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها, العمل على زيادة الأجهزة و الأدوات الرياضية, و ضرورة توفير الوسائل التعليمية و توفير المصادر و الكتب التعليمية في مكتبات المدارس, و إعداد الكوادر المهنية التربوية لمادة التربية الرياضية من ذوي التخصص.

#### 5-دراسة الزعبي, حتاملة , أبو طنبجة (2008) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على المعوقات التي تواجه الحركة الرياضية في أندية محافظة الزرقاء من وجهة نظر الإداريين واللاعبين, وتمثلت أداة الدراسة في استخدام استبانة تضمنت (38) فقرة وزعت على خمسة مجالات هي المجال الإداري, والمجال الاجتماعي, والمجال الفني, والمجال المالي, ومجال الإمكانات, و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صورته المسحية نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة, وتكونت عينة الدراسة من (213) إداريا ولاعبا منهم (168) لاعبا و(45) إداريا من أندية محافظة الزرقاء وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي, وأظهرت نتائج الدراسة ما يأتي: جاء ترتيب معوقات الحركة الرياضية في محافظة الزرقاء من وجهة نظر الإداريين واللاعبين على النحو الآتي: الإداريين وعلى التوالي: المالي, الإمكانات, الفني, الاجتماعي, والإداري, في حين جاءت لدى اللاعبين على التوالي: المالي, الإمكانات, الإداري, والفني, الاجتماعي , وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإداريين الذكور في المجال المالي, ولصالح الإداريين من الإناث في مجالي الفني, والإمكانات. ولصالح اللاعبين الذكور في مجالي المالي, والإمكانات ولصالح اللاعبات الإناث في المجال الاجتماعي,

وكذلك لصالح الإداريين من حملة المؤهل العلمي دراسات عليا في المجالين (الاجتماعي، والفني)،  
ولصالح اللاعبين من حملة البكالوريوس في مجالات (الإداري، والاجتماعي، والمالي والإمكانات).  
وكذلك فروع لصالح الإداريين ممن لديهم الخبرة الإدارية أكثر من عشر سنوات، في مجالات  
الفني، والمالي والإمكانات، ولصالح اللاعبين ممن لديهم الخبرة أكثر من عشر سنوات في مجالات  
الإداري والاجتماعي والمالي والإمكانات ، وفيما يتعلق بنوع اللعبة كانت لصالح الإداريين في  
الألعاب الجماعية في مجالات الإداري و الاجتماعي، ولصالح الألعاب الفردية في المجالين الفني  
والإمكانات، في حين كانت لصالح اللاعبين في الألعاب الجماعية في المجال الاجتماعي، ولصالح  
اللاعبين في الألعاب الفردية في مجالات الإداري والفني والمالي والإمكانات، وقد خلص الباحث  
إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها، ضرورة تجاوز كل المعوقات التي تحول دون انتشار  
الحركة الرياضية في محافظة الزرقاء و باقي المحافظات الأردنية .

#### 6-دراسة المومني و خصاونة (2007) :

هدفت الدراسة للتعرف على الصعوبات التي تواجه الرياضة المدرسية في مديرية تربية اربد  
من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية و التعرف على تأثير متغيرات ( الجنس، و المؤهل العلمي  
، والخبرة ) في هذه الصعوبات فيما إذا كانت تختلف تبعا لهذه المتغيرات ، وتمثلت أداة الدراسة  
بتصميم استبانة تكونت من(41 فقرة) تقيس أربعة مجالات هي ( الإمكانات المادية ، والإمكانات  
البشرية، و المجتمع المدرسي، و المجتمع المحلي)، و قد استخدم الباحثان المنهج الوصفي  
لملاءمته لطبيعة الدراسة ، و تكونت عينة الدراسة من (191) معلم و معلمة تم اختيارهم بالطريقة  
العشوائية، و قد أظهرت نتائج الدراسة أن الصعوبات التي تواجه الرياضة المدرسية كانت متوسطة  
في حداثتها كما أن أكثرها كان في مجال المجتمع المحلي و أقلها كان في الإمكانات المادية، كما و  
أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصعوبات التي تواجه الرياضة المدرسية  
تعزى لمتغير الجنس، و الخبرة ،والمؤهل العلمي، وأوصت الدراسة بضرورة الإيعاز لمديرية التربية  
و التعليم بهذه الصعوبات أو أكثرها حدة لمحاولة معالجتها ووضع الحلول المنطقية لها كذلك  
التركيز على العلاقة التفاعلية بين المعلم و المجتمع المحلي و المدرسي لتقليلها .



## 7-دراسة أبو طامع (2006):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة أقسام التربية الرياضية في الكليات و الجامعات الفلسطينية في مسابقات السباحة , وهل هناك فروقات دالة إحصائيا في درجة الصعوبة تعزى لمتغيري الجنس أو المؤسسة, وتمثلت أداة الدراسة في تصميم استبانة مكونة من (37 فقرة ) وموزعة على خمسة مجالات هي ( الإمكانيات, و المنهاج, و طرق التدريس, و النفسي , و الأمن و السلامة ), و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره المسحية نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة, و تكون مجتمع الدراسة من (144) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من طالبات أقسام التربية الرياضية في ا لجامعات و الكليات الفلسطينية و الذين أنهوا مسابقات السباحة و لا زالوا على مقاعد الدراسة في مساق سباحة (1) و سباحة (2), وقد أظهرت نتائج الدراسة, أن الدرجة الكلية للصعوبات كانت كبيرة, و أن الصعوبات المتعلقة بالإمكانيات جاءت بالترتيب الأول, ووجود فروق دالة إحصائيا في الصعوبات على جميع المجالات و الدرجة الكلية تبعا لمتغير المؤسسة التعليمية باستثناء مجال الأمن و السلامة, أما متغير الجنس فإنه لم يكن هناك فروق دالة إحصائيا ما عدا في مجالي المنهاج و طرق التدريس, و وقد خلص الباحث إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها, ضرورة إنشاء حمامات سباحة مغلقة في الجامعات و الكليات الفلسطينية تكون تابعة لأقسام التربية الرياضية, و توفير الأدوات اللازمة لعملية تدريس مادة السباحة بما يتناسب مع أعداد الطلبة .

## 8-دراسة خنفر (2004) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات تنفيذ البرامج الرياضية خلال انتفاضة الأقصى في مدارس محافظة نابلس, وتمثلت أداة الدراسة في تصميم استبانة مكونة من (29 فقرة ) وموزعة على أربعة مجالات هي كالتالي:( المجال الإشراف التربوي , و مجال النشاطين الداخلي والخارجي ,و مجال الدوام المدرسي للمعلمين, و مجال معوقات تنفيذ المنهاج ), و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره المسحية لملاءمته لطبيعة الدراسة , و تكون مجتمع الدراسة من معلمي و معلمات التربية الرياضية في مدارس محافظة نابلس و البالغ عددهم (73) معلما و (69) معلمة, وقد أظهرت نتائج الدراسة , أن درجة المعوقات في مجالي النشاط الداخلي و الخارجي جاءت كبيرة بينما كانت درجة المعوقات في باقي المجالات متوسطة, وقد أوصى الباحث وزارة التربية و التعليم بإيجاد خطة بديلة لتطبيق البرامج في مثل هذه الظروف, و توفير الإمكانيات و التركيز على النشاط الداخلي في المدارس, كما أوصى الباحث بإجراء دراسات مماثلة في بقية محافظات فلسطين .

## 7-دراسة خنفر ( 2003):

هدفت الدراسة للتعرف على الصعوبات التي تواجه طالبات التربية الرياضية في الجامعات و المعاهد الفلسطينية في مساق كرة السلة. وتمثلت أداة الدراسة في تصميم استبانة تضمنت ( 34 ) فقرة ، وزعت على خمسة مجالات كما يلي : ( مجال الأدوات، و مجال المناهج، و مجال طرق التدريس، و المجال النفسي، و مجال الرياضة المدرسية ) وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطالبات قوامها ( 100 ) طالبة اختيرت عشوائيا من هذه المؤسسات التعليمية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الصعوبات التي تواجه الطالبات كانت متوسطة بالإضافة لذلك أظهرت النتائج أن ترتيب مجالات الصعوبات كان على النحو التالي : مجال الرياضة المدرسية ثم مجال المناهج ثم مجال الأدوات ثم المجال النفسي و أخيرا مجال طرق التدريس وبناء على النتائج، أوصى الباحث بزيادة عدد حصص التربية الرياضية في المدارس و زيادة عدد الساعات المعتمدة لمساق كرة السلة في الجامعات و المعاهد الفلسطينية و الاهتمام بالأنشطة اللامنهجية والمساندة لتعلم مهارات كرة السلة .

## 10-دراسة النجار وعطا الله ( 2003 ) :

هدفت الدراسة إلى تحديد معوقات التدريب الميداني للطلاب المعلمين من شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية بطنطا، وكذلك التعرف على درجة معاناة الطلاب المعلمين من كل معوق، واقتراح أفضل الحلول لتلك المعوقات، وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة اشتملت على ستة محاور كانت كالتالي : (الإعداد المهني، الإجراءات التنفيذية لمكتب التدريب الميداني، مدارس التطبيق، الإشراف، التلاميذ المتعلمين، مناهج التربية الرياضية )، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبه وطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب و (100) طالبة من الطلبة العاملين بالفرقتين الثالثة و الرابعة من شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية بطنطا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن أهم المعوقات معوقات التدريب الميداني للطلاب المعلمين من شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية بطنطا كانت عدم تضمين خطة التدريب الميداني على فترة تدريب متصلة بمدارس التطبيق، وزيادة عدد الطلاب المعلمين في مجموعة التدريب على

عدد حصص التربية الرياضية المقررة في الجدول الدراسي في يوم التدريب، وعدم مناسبة الملاعب لتنفيذ دروس التربية الرياضية، وأن العلاقات الشخصية لكل من المشرف و الطالب المعلم تؤثر

على عملية التقويم, وعدم التزام التلاميذ بالزى الرياضي, وعدم وجود دليل مصاحب للمنهج التجريبي لتوضيح كيفية التخطيط لإعداد وتنفيذ محتوى الدرس, و قد أوصت الدراسة بعدة توصيات كان أهمها : زيادة عدد الساعات المخصصة في مواد طرق التدريس ولا سيما تدريس " التمرينات و الجمباز و الألعاب الجماعية و مسابقات الميدان " المقررة لطلاب الفرقة الثالثة في النصف الأول من العام الدراسي و أن تمتد على مدار العامين الدراسيين الثالث و الرابع, وضرورة اعتبار مادة التربية الرياضية مادة أساسية (نجاح و رسوب) ذات مقرر نظري قائم بذاته, مع وضع المعايير لتقويم أداء التلاميذ .

## 11-دراسة النداف (2001) :

هدفت الدراسة إلى تحديد معوقات استخدام بعض أساليب التدريس في التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسي و مدرسات التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في محافظة الكرك ( الأردن ), وكذلك التعرف إلى دور كل من المؤهل الأكاديمي و الخبرة و الجنس و التفاعل المشترك بينهم في تحديد هذه المعوقات , وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة اشتملت على أربعة أساليب تدريسية كانت كالتالي : الأسلوب الأميري وخصص له 15 فقرة, الأسلوب التطبيقي وخصص له 13 فقرة , الأسلوب الثنائي وخصص له 14 فقرة, أسلوب الاكتشاف الموجه وخصص له 15 فقرة, ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته للدراسة, وتكونت عينة الدراسة من جميع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في محافظة الكرك والذين عددهم (52) و مقسمين على النحو التالي: (22 مدرسة) و (30 مدرسا), وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن أهم المعوقات التي أدت إلى عدم تطبيق الأساليب المستخدمة في هذه الدراسة حسب رأي أفراد العينة كانت بسبب نقص الإمكانيات و التجهيزات المستخدمة و ليس بسبب قدراتهم الشخصية والفنية , وقد أوصت الدراسة : بضرورة تزويد المدارس بالتجهيزات الرياضية, و إعطاء دور أكبر لعملية الإعداد المهني و التطبيق العملي لطلبة كليات التربية الرياضية في المستوى الجامعي على تطبيق أساليب التدريس المختلفة ,وكذلك إجراء دراسة أخرى في مناطق مختلفة من المملكة من أجل مقارنة و تأكيد نتائج هذه الدراسة و إجراء دراسات تجريبية من أجل المساعدة في إيجاد حلول للتغلب على هذه المعوقات, و أهمية تنظيم ورش عمل تدريبية من أجل تدريب المدرسين على التدريب العملي عل أساليب التدريس من اجل إكساب المهارات اللازمة لتطبيق هذه الأساليب .

## 12- دراسة مسمار (2001):

هدفت الدراسة للتعرف على المشكلات والمعوقات التي تواجه معلم التربية الرياضية المبتدئ بالمدارس الحكومية في قطر، تمثلت أداة الدراسة باستخدام استبانة تضمنت خمس مجالات تبين تلك الصعوبات وكانت على النحو التالي :

( المشكلات المرتبطة بالإدارة المدرسية، المشكلات المرتبطة بالتعامل مع التلاميذ، المشكلات المرتبطة بالتوجيه التربوي، المشكلات المرتبطة بالمنهاج، و المشكلات المرتبطة بموضوعات متفرقة )، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صورته نظرا لملاءمته لطبيعة دراسته، وتكون مجتمع الدراسة من عينة عشوائية قوامها (55) معلم ومعلمة يدرسون المرحلتين الإعدادية و الابتدائية تم اختيارهم بالطريقة القصدية و ينقسمون إلى (33) معلمة و (22) معلم .

وقد خلص الباحث إلى مجموعة من النتائج كان أهمها ،أن معلم التربية الرياضية يواجه صعوبات و معوقات عدة وبدرجة متوسطة من الحدة ، وأن من أكثر تلك الصعوبات و المعوقات قلة توافر الصالات المغلقة و الملاعب الرياضية و الأدوات الرياضية المرتبطة بالمنهاج، و أوصى الباحث بضرورة أن تنظر وزارة التربية و التعليم في الميزانية المخصصة للتربية الرياضية لإنشاء الملاعب المجهزة و الصالات المغلقة و شراء الأدوات و التجهيزات الرياضية الحديثة .

## 13- دراسة أبو عبيد (1996) :

هدفت الدراسة إلى تحديد المشكلات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة مؤتة أثناء تطبيق التربية العملية ، وتمثلت أداة الدراسة في : إعداد استبانة مكونة من (49) فقرة وموزعة على خمسة محاور أنت كالتالي ( المشكلات المتعلقة بالإشراف التربوي، المشكلات المتعلقة بتطبيق التربية العملية، المشكلات المتعلقة بالإعداد المهني لطالب التربية العملية، المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة، المشكلات المتعلقة بالإمكانات المادية للمدرسة )، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته وطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالب و طالبة و موزعين على النحو التالي(20) طالب و (4) طالبات من طلبة قسم التربية الرياضية السنة الثالثة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن أهم المشكلات كانت عدم توفر الأماكن المغلقة و الأدوات و الأجهزة البديلة و عدم الاستعانة بالأجهزة و الأدوات المناسبة وكذلك عدم توفر وسائل الإيضاح لتنفيذ و إخراج الدرس، و قد أوصت الدراسة بعدة توصيات كان من أهمها توفير الأدوات و الأجهزة الرياضية المناسبة لتنفيذ الدرس، و توفير المراجع العلمية المتخصصة في أساليب التدريس و التطبيق الميداني.

## التعليق على دراسات المحور الثاني:

بعد الاطلاع على ما سبق من دراسات المحور الثاني و التي تناولت في أغلبها المعوقات و الصعوبات التي تواجه التربية البدنية و الرياضية المؤسسات المعنية بها بشكل عام, و من خلال الدراسات التي تم عرضها سابقا خلص الباحث إلى ما يلي:

### 1. بالنسبة للأهداف:

تنوعت الأهداف المرجو تحقيقها من الدراسات السابقة المشابهة و ذات الصلة بعنوان دراسة الباحث, إلا أن أغلبها كانت تهدف إلى تحديد إما الصعوبات أو المشكلات أو المعوقات التي تواجه التربية البدنية و الرياضة, حيث بحثت بعضها في الرياضة المدرسية و البعض الآخر في الرياضة الجامعية, ولقد تشابهت إلى حد كبير دراسة الباحث و أهداف دراسة كل من خنفر (2010) , أبو طامع (2006) , خنفر (2003), لأبو عبيد (1996) من حيث أن مجال التطبيق كان على طلبة الجامعات الذين يدرسون تخصص التربية البدنية و الرياضة, ولكن الاختلاف كان في تحقيق الهدف ذاته من حيث التخصص الفرعي فتارة بحثت الدراسات السابقة المشابهة في صعوبات أو معوقات أو مشكلات كرة القدم أو كرة السلة أو السباحة أو التدريب الميداني أو غيرها من فروع تخصص التربية الرياضية المختلفة, أما دراسة كل من سعدات (2010), المومني و خصاونة (2007) , خنفر (2004) , مسمار (2001), و النداف (2001) فلقد بحثت في صعوبات أو معوقات أو مشكلات الرياضة المدرسية .

ولكن الدراسة التي كانت بعيدة عن مجال الدراسة هي دراسة حمدان (2011) و التي بحثت في مدى مطابقة كلية التربية البدنية و الرياضة لمعايير الجودة إلا أنها دعمت في تحقيق أحد مجالات دراسة الباحث و لقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف على كيفية تحقيق أهداف دراسته .

### 2. بالنسبة للعينة:

تشابهت دراسة الباحث مع جميع الدراسات المشابهة السابقة فيما يخص اختيار العينة من حيث تمثيلها للجنسين الذكور و الإناث بغض النظر إن كانت العينة طلبة جامعات أو معلمين في المدارس, وكذلك بالنسبة لكون العينة من المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضة, بالإضافة إلى كون العينة من طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة, و لكنها اختلفت مع دراسة خنفر(2003) و التي حصرت العينة في الطالبات فقط و ذلك لمناسبة العينة لطبيعة دراسته, وكذلك اختلفت مع دراسة كل من سعدات (2010) , المومني و الخصاونة (2007) , خنفر (2004) , النداف

(2001), مسمار (2001) من حيث الفئة المستهدفة حيث كانت عينات الدراسات المخالفة السابقة من معلمي ومعلمات التربية البدنية و الرياضة في حين كانت دراسة الباحث و الدراسات المشابهة عينتها من طلبة التربية البدنية و الرياضة الذين لا زالوا يدرسون في الجامعات تخصص التربية البدنية و الرياضة , ما عدا دراسة حمدان (2011) و التي جمعت بين الطلبة و المعلمين كعينة للدراسة , وكذلك بالنسبة لحجم العينة فلقد كانت متوسطة نسبيا بالمقارنة مع الدراسات الأخرى ما عدا دراسة النجار و عطا الله و التي كانت فيها حجم العينة (200) طالب و طالبة , حجم عينة دراسة أبو عبيد و التي كانت (24) طالب و طالبة , بينما كانت عينة دراسة الباحث ( 66 ) طالبا و طالبا, و لربما يعود ذلك لحجم مجتمع الدراسة الأصلي لكل من الدراسات .

### 3. بالنسبة لأدوات الدراسة:

فقد لفت انتباه الباحث الاختلاف التام بين كل الدراسات السابقة المشابهة في المحور الثاني و بين دراسته بلا استثناء, فقد استخدمت كل الدراسات السابقة المشابهة الاستبانة كأداة لجمع البيانات و تحليلها, في حين استخدم الباحث ( المقابلة ) كأداة لجمع البيانات و تحليلها, وهذا ما يدفع الباحث و القارئ و المطلعين على نتائج الدراسة للاطمئنان أكثر لنتائج الدراسة كونه بات من المسلمات لدى أهل البحث العلمي بأن المقابلة نتائجها أدق من الاستبانة إلا أن هذا التعارض لم يمنع الباحث من الاستفادة من تلك الدراسات في تقسيم المحاور و تعدادها حيث تخلل الفارق بين الدراسات السابقة المشابهة و دراسة الباحث عدد و توزيع و عنونة المحاور و ذلك لاختلاف الهدف و الفئة المستهدفة لكل دراسة .

### 4. منهج الدراسة:

اتفقت دراسة الباحث مع جميع الدراسات السابقة المشابهة في المحور الثاني, حيث استخدم الجميع المنهج الوصفي التحليلي, للتعليق على الدراسات كونه الأنسب لأداة الدراسات التي تتخذ من ( الاستبانة ) أداة لجمع البيانات, ومع أن الباحث قد خالف الدراسات الأخرى في أداة الدراسة حين استخدم ( المقابلة ) إلا أن تحليل النتائج في كلا الأدوات السابقتين ( الاستبانة و المقابلة ) هو ذات المنهج و هو الوصفي التحليلي .

### 5. نتائج الدراسة:

جميع الدراسات السابقة أكدت على وجود معوقات و صعوبات و مشاكل , و اختلفت تلك الصعوبات و المعوقات من دراسة إلى أخرى, إلا أغلبها أجمع على أن الإمكانيات كانت دائما

تتصدر قائمة تلك الصعوبات و المعوقات, وهذا ما أكدته أيضا دراسة الباحث , إلا أن نتائج دراسة الباحث اختلفت مع دراستي كل من المومني و خصاونة (2007) , خنفر (2003) والتي جاءت فيها الإمكانيات كعميق متأخر .

### تعقيب عام على الدراسات السابقة الخاصة بالمحورين معا :

في ضوء ما تم عرضه من الدراسات السابقة بمحاورها المختلفة وما استخلص من نقاط اتفاق ونقاط اختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة تبين للباحث أن الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة في أنها قسمت الدراسات إلى محورين (دراسات تناولت الصعوبات التي تواجه تدريس الجمباز بشكل خاص، دراسات تناولت صعوبات تدريس و تدريب التربية الرياضية بشكل عام ).

كما أنه لم تجر أي دراسة على حد علم الباحثة في الوطن العربي استخدمت ( المقابلة ) كأداة لجمع البيانات، ولم تجر أي دراسة في غزة قد تناولت صعوبات تدريس الجمباز لا في الجامعات و لا المدارس و لا الأندية أو الاتحادات المختصة .

كما وقد جد الباحث ندرة في الدراسات السابقة التي تتحدث عن صعوبات تدريس الجمباز لا سيما حديثا، أما الدراسات الأجنبية فقد انعدمت الدراسات تقريبا, و لقد كان الباحث كلما أراد العودة إلى الأبحاث و الدراسات الأجنبية الموجودة في الدراسات المشابهة و بالذات تلك الخاصة بصعوبات تدريس الجمباز, لم يجد ما يرشد إليها لا في المكتبات العامة و لا عبر الشبكة العنكبوتية( الانترنت ), أما ما يخص صعوبات التعلم بشكل عام فلم يجد الباحث أي دراسة تتحدث عن صعوبات تعلم النشاط الحركي في أي مصدر علمي عربي أو أجنبي , حيث كانت كلها تتحدث عن صعوبات تعلم النطق و الكتابة و القراءة و غيرها أما صعوبات تعلم التطبيق الحركي فلم يجد للأسف, وبصورة عامة فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في:

- إعداد الإطار النظري في هذه الدراسة.

- بناء و تصميم أداة الدراسة .

- تحديد محاور الأداة .

- تفسير النتائج وتحليلها.

## الفصل الرابع

### إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة .
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة .
- إجراءات الدراسة .
- المعالجات الإحصائية.



## الفصل الرابع

### الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل عرضاً مفصلاً لإجراءات الدراسة التي تم اتخاذها لتحقيق الأهداف, حيث يتناول منهجية الدراسة, وتحديد مجتمعها واختيار عينتها, كما يشمل أيضاً وصف لأدوات الدراسة وطريقة إعدادها, والخطوات الإجرائية لتطبيق الدراسة والمعالجات الإحصائية المستخدمة للوصول إلي نتائج الدراسة وتحليلها, وفيما يلي وصفٌ للعناصر السابقة من إجراءات الدراسة:

#### 1- منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي : " و هو المنهج الذي يقوم فيه الباحث بوصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع أوصاف و بيانات دقيقة عنها, و يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً و يعبر عنها تعبيراً كميًا و كيفية دون تحيز من الباحث " ( دياب , 2008:80 ) .

#### 2 - مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى بغزة والذين أنهوا دراسة مساق جمباز ( 3 ) للعام الدراسي 2010-2011 والبالغ عددهم ( 100 ) طالباً وطالبة حسب إحصائية جامعة الأقصى .

#### 3- عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية البدنية والرياضية في جامعة الأقصى بغزة للعام الدراسي 2010-2011.

-تكونت عينة الدراسة من الطلبة الذين أنهوا دراسة مساقات الجمباز ( 1 ) , ( 2 ) , ( 3 ) و عددهم ( 66 ) طالباً, و 26 طالبة, و اختيرت العينة بالطريقة العمدية الجداول رقم (1) يوضح طبيعة العينة:

**جدول (1)**  
**يوضح عينة الدراسة حسب الجنس**

النسبة المئوية	العدد	الجنس
60.61%	40	ذكر
39.39%	26	إناث
100%	66	المجموع

#### 4- أداة الدراسة :

-المقابلة : وهي عبارة عن " استبيان شفهي مع شخص آخر أو عدة أشخاص بهدف الحصول على أنواع معينة من البيانات أو المعلومات المفيدة في البحث العلمي " (علاوي و راتب :1999: 164) كما و يعرفها ( دياب , 2008 : 62 ) . "بأنها أداة بحثية تشبه إلى حد كبير الاستبانة في خطواتها و مواصفاتها مع فارق و احد هو أنها حوار بين الباحث و صاحب الحالة المراد الحصول على معلومات منه .

- وتم بناء أداة الدراسة بهدف التعرف على ( الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز بجامعة الأقصى بغزة ) وفق الخطوات الآتية :

#### خطوات بناء أداة الدراسة :

قام الباحث ببناء أداة الدراسة بحسب الخطوات التالية:

1-الاطلاع علي الأدبيات التربوية والدراسات السابقة وبعض المواقع الالكترونية والمجلات العلمية المتصلة و المتعلقة بموضوع الدراسة و الخاصة بصعوبات تعلم الجمباز .

2-توجيه سؤال مفتوح لطلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عن أهم الصعوبات التي تواجههم عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز للاستفادة منها عند صياغة فقرات أداة الدراسة و الملحق رقم ( 1 ) يوضح ذلك السؤال .

3- تحديد المجالات الرئيسية التي شملتها الأداة بعد الرجوع للدراسات المشابهة, وهي عبارة عن خمس مجالات رئيسية و هي ( طريق التدريس, العوامل النفسية, الإمكانيات, عوامل الأمن و السلامة, المنهاج ) .

4-صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال بعد الرجوع لخلاصة إجابات الطلبة على السؤال المفتوح, ثم وزعت على المحاور الخمس كل بما يناسبها .

- 5- إعداد أداة الدراسة ( المقابلة ) في صورتها الأولية والتي اشتملت على (57) فقرة والملحق رقم ( 3 ) يوضح أداة الدراسة في صورتها الأولية.
- 6- عرض الأداة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المجال ( المحكمين ) ، كما في الملحق رقم ( 2 ) لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المحاور الرئيسية لأهداف الدراسة ، ومدى ملائمة الفقرات الفرعية للمحاور الرئيسية.
- 7- حذف ( 8 ) فقرات من فقرات أداة الدراسة، و تعديل في بعض صياغات الفقرات ، بناء على التعديلات التي أوصى بها المحكمون، وقد بلغ عدد فقرات أداة الدراسة بعد صياغتها النهائية (49) فقرة موزعة على المجالات الخمسة الموضحة سابقا.
- 8- بعد الرجوع للدراسات السابقة المشابهة، أعطى الباحث لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (موافق جداً، موافق، غير موافق، أعارض، أعارض بشدة) أعطيت الأوزان التالية ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) و بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (49، 245) درجة، والملحق رقم ( 4 ) يبين أداة الدراسة ( المقابلة) في صورتها النهائية.

### وصف أداة الدراسة :

تتضمن أداة الدراسة (49) فقرة للتعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز بجامعة الأقصى بغزة ، والجدول (4) يوضح توزيع فقرات أداة الدراسة على المجالات الرئيسية .

#### جدول (2)

#### يوضح توزيع مجالات أداة الدراسة

م	المجال	العدد
1	المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس	11
2	المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية	10
3	المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات	8
4	المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج	9
5	المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة	11
	المجموع	49

يتكون سلم الاستجابة لأداة الدراسة من خمس استجابات وهي :

- وافق بشدة , و لها خمس درجات .
- أوافق , ولها أربع درجات .
- غير موافق , ولها ثلاث درجات .
- أعارض , ولها درجتان .
- أعارض بشدة , ولها درجة واحدة .
- و قد تم صياغة الفقرات بصيغ سلبية .

**صدق أداة الدراسة ( المقابلة):**

**أولاً: صدق المحكمين:**

تم عرض أداة الدراسة ( المقابلة) في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ملحق رقم ( 2 ) ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة و الضفة الغربية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات أداة الدراسة، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من المجالات الخمسة لأداة الدراسة ( المقابلة) ، وكذلك مدى وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الأداة (49) فقرة .

**ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:**

-جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة بتطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى بغزة من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات أداة الدراسة والدرجة الكلية للأداة وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الأداة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للجدول التالية .

-ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة والجدول (3) يوضح ذلك.

### الجدول (3)

يوضح معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى للاستبانة وكذلك مع الدرجة الكلية

المجال الخامس	المجال الرابع	المجال الثالث	المجال الثاني	المجال الأول	المجموع	
				1	0.832	المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس
			1	0.508	0.714	المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية
		1	0.344	0.407	0.645	المجال الثالث: الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات
	1	0.372	0.544	0.571	0.794	المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج
1	0.527	0.524	0.341	0.541	0.790	المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي كما يراه المختصون .

#### الجدول (4)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول " الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس مع  
الدرجة الكلية للمجال الأول

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	المحاضر لا يولي الإحماء الاهتمام الكافي للمهارات بسبب قلة الوقت وكثرة الطلبة .	0.759	دالة عند 0.01
2	المحاضر لا يقوم بشرح المهارة نظرياً قبل البدء بتطبيقها عملياً .	0.732	دالة عند 0.01
3	المحاضر لا يقوم بتجزئة المهارة العملية ويعطيها بالطريقة الكلية .	0.562	دالة عند 0.01
4	المحاضر لا يؤدي نموذجاً عملياً للمهارات أمام الطلبة ويكتفي بالشرح اللفظي .	0.717	دالة عند 0.01
5	المحاضر لا يستعين بالطلبة المتميزين لأداء نموذج عملي للمهارة ومساعدة زملائهم.	0.716	دالة عند 0.01
6	المحاضر لا يهتم بتصحيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلبة أثناء التطبيق العملي .	0.632	دالة عند 0.01
7	الزمن المخصص للمحاضرة لا يكفي بسبب كثرة خطوات تعليم كل مهارة	0.482	دالة عند 0.01
8	كثرة الطلبة في المحاضرة يقلل من فرصة الطالب في تكرار المهارات بما يكفي لإتقانها بالشكل المطلوب .	0.393	دالة عند 0.05
9	أثناء التطبيق العملي للمهارات لا يوجد معيد مساعد مع المحاضر .	0.485	دالة عند 0.01
10	اهتمام المحاضر بالطلبة المتميزين عملياً على حساب الطلبة ضعيفي الأداء .	0.642	دالة عند 0.01
11	المحاضر لا يستخدم التكنولوجيا التعليمية الحديثة لشرح المهارات و تبسيطها .	0.500	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين الجدول رقم(4) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول " الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس " والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.393-0.759) وكذلك قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(28) والتي تساوي (0.361)، وبذلك تعتبر فقرات المجال الأول صادقة لما وضعت لقياسه كما يراها المختصون .

### الجدول (5)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني " الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية " مع الدرجة الكلية للمجال الثاني

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الميل لرياضة الجمناز ضعيف لعدم ممارستها و التعود عليها قبل دخول الجامعة .	0.385	دالة عند 0.05
2	الخوف الدائم من التعرض للإصابة و الاعتقاد بأن إصابات الجمناز لا تشفى .	0.657	دالة عند 0.01
3	الشعور بالملل في المحاضرة بسبب ضعف أداء الطلبة .	0.570	دالة عند 0.01
4	الخوف من أجهزة الجمناز نظراً لتعامل الطلبة معها لأول مرة .	0.470	دالة عند 0.01
5	اكتساب الطلبة لخبرة سلبية نتيجة تعرضهم للإصابة في بداية ممارستهم لرياضة الجمناز .	0.613	دالة عند 0.01
6	قلة الاهتمام بالطلبة ضعيفي الأداء نظراً لوجود بعض الطلبة المتميزين في الجمناز .	0.670	دالة عند 0.01
7	الشعور بالحرع من الزملاء نظراً للفشل المتكرر في أداء بعض المهارات .	0.716	دالة عند 0.01
8	القدرة على التكيف مع مسابقات الجمناز صعبة نظراً لخطورة مهاراتها .	0.744	دالة عند 0.01
9	المجتمع المحلي لا يشجع ولا يحفز على الاهتمام برياضة الجمناز .	0.679	دالة عند 0.01
10	إضفاء الطابع العسكري على جو المحاضرة أثناء التطبيق العملي للمحاضرة	0.476	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الثاني " الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية " والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (-0.385- 0.744)، وكذلك قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والتي تساوي (0.361)، وبذلك تعتبر فقرات المجال الثاني صادقة لما وضعت لقياسه يراها المختصون .

## الجدول (6)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث " الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات " مع الدرجة الكلية للمجال الثالث

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الصالة المخصصة للجمباز غير قانونية ولا تتناسب مع رياضة الجمباز .	0.426	دالة عند 0.05
2	في صالة الجمباز لا تتوفر نقطة طبية للإسعاف الأولي.	0.454	دالة عند 0.05
3	لا يوجد مكان مناسب لتغيير الملابس .	0.628	دالة عند 0.01
4	عدد الأجهزة لا يتناسب مع عدد الطلبة في المحاضرة العملية .	0.574	دالة عند 0.01
5	الأجهزة الأساسية لرياضة الجمباز غير كافية ولا تتناسب مع صالة الجمباز الموجودة.	0.644	دالة عند 0.01
6	الأجهزة المساعدة على تعليم الجمباز وتحسين المستوى غير مناسبة.	0.578	دالة عند 0.01
7	الأجهزة الغير صالحة لا يتم صيانتها بشكل دوري .	0.562	دالة عند 0.01
8	قلة الكتب و المراجع التعليمية المتوفرة و الخاصة برياضة الجمباز.	0.566	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الثالث " الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات " والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.426-0.644) ، وكذلك قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والتي تساوي (0.361)، وبذلك تعتبر فقرات المجال الثالث صادقة لما وضعت لقياسه كما يراه المتخصصون.



## الجدول (7)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع " الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج " مع  
الدرجة الكلية للمجال الرابع

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	المنهاج العملي المطروح صعب على الطلبة نظراً لممارستها لأول مرة .	0.646	دالة عند 0.01
2	المنهاج العملي المطروح لا يتناسب مع عمر الطلبة.	0.798	دالة عند 0.01
3	تركيز المنهاج على الجانب العملي على حساب الجانب النظري .	0.408	دالة عند 0.05
4	وجود بعض المهارات المركبة لا سيما المهارات المتقدمة في الجمباز .	0.806	دالة عند 0.01
5	قلة عدد المحاضرات بالنسبة لعدد المهارات العملية المطروحة في كل مساق .	0.569	دالة عند 0.01
6	عدد الساعات المعتمدة للتطبيق العملي لمساقات الجمباز غير كافية .	0.602	دالة عند 0.01
7	المنهاج لا يراعي الفروق الفردية في القدرات البدنية بين الطلبة .	0.717	دالة عند 0.01
8	معايير تقييم أداء الطلبة في الاختبارات العملية غير واضحة .	0.794	دالة عند 0.01
9	عدم التدرج في عرض المهارات من البسيط إلى المعقد .	0.769	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الرابع " الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج " والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبيّنة دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.408-0.806) ، وكذلك قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والتي تساوي (0.361)، وبذلك تعتبر فقرات المجال الرابع صادقة لما وضعت لقياسه كما يراه المختصون .

## الجدول (8)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس " الصعوبات الخاصة بمجال عوامل

الأمن والسلامة " مع الدرجة الكلية للمجال الخامس

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الإحماء غير كافٍ و غير مناسب .	0.519	دالة عند 0.01
2	الصالة المخصصة للتطبيق العملي للجمباز غير صحية من حيث التهوية و الإضاءة .	0.691	دالة عند 0.01
3	ارتفاع صالة الجمباز غير قانوني مما يعيق أداء الطلبة أثناء التطبيق العملي .	0.649	دالة عند 0.01
4	الأجهزة و الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق العملي غير آمنة.	0.663	دالة عند 0.01
5	المساحات الموجودة حول الأجهزة غير آمنة وغير كافية .	0.740	دالة عند 0.01
6	البساط الأرضي غير مثبت ووجود فراغات بين المراتب يعرض الطلبة للإصابة .	0.630	دالة عند 0.01
7	قلة الأدوات الخاصة بعوامل الأمن و السلامة عند السقوط مثل المراتب الكبيرة .	0.692	دالة عند 0.01
8	عند تطبيق المهارات العملية لا يوجد ساند مساعد للطلبة بجوار الأجهزة.	0.618	دالة عند 0.01
9	عدم توافر الزي الخاص برياضة الجمباز .	0.687	دالة عند 0.01
10	أثناء التطبيق العملي لا يوجد متخصص في الإصابات الرياضية.	0.525	دالة عند 0.01
11	الصيانة الدورية للأجهزة و الأدوات المستخدمة غير كافية.	0.696	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الخامس " الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة " والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.519-0.740) ، وكذلك قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(28) والتي تساوي (0.361)، وبذلك تعتبر فقرات المجال الخامس صادقة لما وضعت لقياسه كما يرى ذلك المختصون .

**ثبات أداة الدراسة :**

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات أداة الدراسة ( المقابلة) وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

## 1- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات أداة الدراسة ( المقابلة ) بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الأداة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (11) يوضح ذلك:

### الجدول ( 9 )

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

معامل الثبات بعد التعديل	الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	المجالات
0.685	0.652	11*	المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس
0.678	0.513	10	المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية
0.712	0.553	8	المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات
0.895	0.893	9*	المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج
0.746	0.737	11*	المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة
0.830	0.826	49*	المجموع

• تم استخدام معامل جتمان لأن النصفين غير متساويين.

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.830) وهذا يدل على أن أداة الدراسة ( المقابلة ) تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

## 2- طريقة ألفا كرونباخ .

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة ( المقابلة )، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الأداة وكذلك لأداة الدراسة ( المقابلة ) ككل والجدول ( 11 ) يوضح ذلك:

## الجدول ( 10 )

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للاستبانة ككل

المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس	11	0.818
المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية	10	0.784
المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات	8	0.663
المجال الرابع: لصعوبات الخاصة بمجال المنهاج	9	0.858
المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة	11	0.860
المجموع	49	0.937

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.937) وهذا يدل على أن أداة الدراسة ( المقابلة ) تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- 1- تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) ،لتحليل البيانات ومعالجتها.
- 2- تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية للتأكد من صدق وثبات أداة الدراسة:
  - معامل ارتباط (بيرسون): التأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد معامل ارتباط بيرسون " بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة.
  - معامل ارتباط (سبيرمان براون) للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة (جتمان) للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات أداة الدراسة
- 3- تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لتحليل نتائج الدراسة الميدانية:
  - النسب المئوية والمتوسطات الحسابية و التكرارات و الانحرافات .
  - اختبار T.test independent sample .(لإيجاد الفروق بين الجنسين).

# الفصل الخامس

## نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: نتائج الدراسة وتشمل:

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيرها.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.

ثانياً: توصيات الدراسة.

ثالثاً: مقترحات الدراسة.

## الفصل الخامس

### نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

#### تقديم :

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج المقابلات التي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجيمباز بجامعة الأقصى بغزة، والوقوف على متغيرات الدراسة التي اشتملت على (الجنس، الكلية والمستوى الدراسي)، قد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من أداة الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها و تفسيرها في هذا الفصل.

#### - الإجابة عن التساؤل الأول من أسئلة الدراسة:

ينص التساؤل الأول على ما يلي :

1- " ما الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية

لمساقات الجيمباز بجامعة الأقصى بغزة ؟

- لتفسير النتائج و لتحديد درجات الصعوبة الخاصة بكل مجال و بكل فقرة اعتمد الباحث على المعيار الذي وضعه القواسمة (1998) واعتمده عبد القادر (2003) و التي كانت على النحو التالي :

- 80% فما فوق درجة صعوبة كبيرة جدا .
- من 60-79.9% درجة صعوبة كبيرة .
- من 40-59.9% درجة صعوبة متوسطة .
- أقل من 40% درجة صعوبة قليلة .

- و للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجداول التالية توضح ذلك.

أولاً : المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس .

### الجدول (11)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الأول الخاصة بطريقة التدريس وكذلك ترتيبها في المجال (ن =66 )

رقم الفقرة	الفقرة	بشدة	أعارض	أعارض	غير موافق	موافق	موافق جداً	مجموع الاستجابات	المتوسط	المعياري	الانحراف	النسبي	الوزن	الترتيب	درجة الصعوبة
1	المحاضر لا يولي الإحماء الاهتمام الكافي للمهارات بسبب قلة الوقت وكثرة الطلبة .	11	12	10	20	13	210	3.182	1.391	63.64	6	كبيره			
2	المحاضر لا يقوم بشرح المهارة نظرياً قبل البدء بتطبيقها عملياً .	13	14	19	16	4	182	2.758	1.203	55.15	7	متوسطة			
3	المحاضر لا يقوم بتجزئة المهارة العملية ويعطيها بالطريقة الكلية .	19	12	23	6	6	166	2.515	1.256	50.30	9	متوسطة			
4	المحاضر لا يؤدي نموذجاً عملياً للمهارات أمام الطلبة ويكتفي بالشرح اللفظي .	17	13	17	14	5	175	2.652	1.283	53.03	8	متوسطة			
5	المحاضر لا يستعين بالطلبة المتميزين لأداء نموذج عملي للمهارة ومساعدة زملائهم.	19	18	17	7	5	159	2.409	1.228	48.18	11	متوسطة			
6	المحاضر لا يهتم بتصحيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلبة أثناء التطبيق العملي .	19	15	21	7	4	160	2.424	1.190	48.48	10	متوسطة			
7	الزمن المخصص للمحاضرة لا يكفي بسبب كثرة خطوات تعليم كل مهارة .	6	8	8	25	19	241	3.652	1.271	73.03	4	كبيره			
8	كثرة الطلبة في المحاضرة يقلل من فرصة الطالب في تكرار المهارات بما يكفي لإتقانها بالشكل المطلوب .	0	2	2	24	38	296	4.485	0.707	89.70	1	كبيره جداً			
9	أثناء التطبيق العملي للمهارات لا يوجد معيد مساعد مع المحاضر .	3	5	5	25	28	268	4.061	1.108	81.21	3	كبيره جداً			
10	اهتمام المحاضر بالطلبة المتميزين عملياً على حساب الطلبة ضعيفي الأداء .	9	9	13	17	18	224	3.394	1.380	67.88	5	كبيره			
11	المحاضر لا يستخدم التكنولوجيا التعليمية الحديثة لشرح المهارات و تبسيطها .	3	2	7	23	31	275	4.167	1.046	83.33	2	كبيره جداً			

يتضح من الجدول السابق و المتعلق بطريقة التدريس أن درجات الصعوبة قد تراوحت ما بين (كبيره جداً و كبيره و متوسطة).

ومن خلال الجدول السابق يرى الباحث بأن الفقرات التي تمثل أعلى الصعوبات والتي جاءت بدرجة صعوبة كبيرة جدا وبوزن نسبي تراوح ما بين (81.2 - 89.70) كانت الفقرات ( 8 ) و التي تنص على " كثرة الطلبة في المحاضرة يقلل من فرصة الطالب في تكرار المهارات بما يكفي لإتقانها بالشكل المطلوب "، و الفقرة (11) و التي تنص على " المحاضر لا يستخدم التكنولوجيا التعليمية الحديثة لشرح المهارات و تبسيطها"، و الفقرة ( 9 ) و التي تنص على " أثناء التطبيق العملي للمهارات لا يوجد معيد مساعد مع المحاضر " :

و يعتقد الباحث بواقعية ارتفاع درجة هذه الصعوبة بناء على التجربة الطويلة له في هذا المجال و كامتداد طبيعي للعملية التربوية الصحيحة و الصحية والتي نصت في مجملها على ضرورة تقليل عدد الطلبة في الشعبة الدراسية الواحدة، بحيث لا يزيد عن 25 طالبا، هذا في حال كانت المادة التعليمية نظرية بحتة، أما إذا كانت المادة التعليمية عملية في مجملها كالمحاضرات العملية في التربية البدنية و الرياضة و الفنية و غيرها من مثيلاتها كالمختبرات التعليمية و المختبرات الهندسية عند طلبة كليات العلوم، فيرى الباحث بأولوية تقليل عدد الطلبة في الشعب التدريسية، كما و يرى الباحث و بعيدا عن التحيز لمجال الدراسة بأن مساق الجباز ومهاراته من أكثر المساقات و المهارات التي تحتاج لتقليل عدد الطلبة فيها و زيادة عدد الشعب الدراسية .

كما و يرجح الباحث بأن السبب وراء ارتفاع درجة الصعوبة في هذا المجال لربما يعود إلى مدى توفر الإمكانيات الخاصة بالتكنولوجيا التعليمية لدى المدرسين في جامعة الأقصى ( عينة الدراسة ) و التي يبدو أنها غير متاحة بدرجة كافية، أما إذا كانت الإمكانيات متاحة ولم يتم الاستفادة منها أو استخدامها، فإن السبب هنا يعود على المدرس نفسه، لا سيما و أنه توجد بعض المهارات في الجباز هذا إن لم يكن أغلبها، لن يستطيع الطلبة تنفيذها إلا إذا رأوا نموذجا عمليا حقيقيا أمامهم، إما من مدرس المساق نفسه أو من أحد الزملاء الذين يتقنون هذه المهارة أو تلك، هذا إن وجدوا، أو عن طريق استخدام الوسائل التكنولوجية المساعدة مثل الفيديو و التي يتم من خلالها عرض نموذجا حيا أو بطيئا و مفصلا للمهارة، أو ما يمكن أن يحل مكانها لتعويض النقص المعرفي لدى الطالب مثل الصور الثابتة لنماذج مشهورة أو عالمية .

وهذا ما أكده ( علي ، 2004 : 170 ) " إن من أهم ما يساعد اللاعب خلال مراحل التعلم استخدام المدرب الوسائل المعينة التي تساهم بدرجة كبيرة في اكتساب اللاعب للأداء الفائق للحركة و تثبيتها و تتحصر أهم هذه الوسائل فيما يلي : الوسائل السمعية ، الوسائل البصرية و الوسائل العملية " .

كما ويعتقد الباحث بأن سبب ارتفاع درجة الصعوبة في الفقرة ( 9 ) ربما يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة الصعوبة الأعلى في هذا المجال ( طريقة التدريس ) و الخاصة بالفقرة ( 8 ) وهذا يدل على مدى حاجة الطلبة للدعم الفني و المتابعة و المزيد من الخصوصية في الاهتمام من قبل المدرس، و التي بدا واضحا صعوبة تحقيق هذه الحاجة و الرغبة من قبل المدرس و ذلك نظرا لكثرة المهام الملقاة على عاتقه، و المتمثلة في ضرورة متابعة الطلبة الحاضرين جميعا على الرغم من كثرتهم ، بالمقارنة مع وجود مدرس واحد و مهارات جديدة و صعبة نسبيا و تحتاج إلى تدرج و تكرار، و يرى الباحث بان التقارب بين نتائج الفقرتين ( 8 ، 9 ) يدفعه إلى المزيد من الاطمئنان



لحقيقة إجابات الطلبة و صدق تفاعلهم مع دراسته مما سببني عليه قوة وصدق في نتائج الدراسة قيد البحث إن شاء الله .

وهذا ما يدفع الباحث للتأكيد على أن وجود معيد مساعد أو عدد لا بأس به من الطلبة المتميزين، يمكن أن يخفف من درجة صعوبة في هذه الفقرة، إلا أن نقص الإمكانيات المادية والبشرية و بحسب ما أثبتته الدراسة يزيد من صعوبة تجاوز هذه الأزمة و ذلك لسببين :  
الأول: أن عدد المتميزين في رياضة الجمباز بين الطلبة قليل كون هذه الرياضة صعبة وجديدة على الطلبة، وهذا ما لاحظته ولا زال يلاحظه الباحث من خلال خبرته العملية في تدريس مسابقات الجمباز على مدار السنوات السابقة، وذلك بخلاف بعض الألعاب الرياضية الأخرى مثل كرة القدم أو اليد أو الطائرة وغيرها .

والسبب الثاني :أنه و حتى كتابة هذه الدراسة، فإنه لم يرى أو يسمع إن كان هنا في فلسطين أو خارجها في الدول العربية من قام بتعيين مدرس مساعد للجمباز ، في حين أن هناك بعض الأنشطة الرياضية الصعبة مثل السباحة فقد عين فيها معيد مساعد لمدرس المساق .  
هذا و قد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من :

سعدات (2010) و بندق(2006) و أبو طامع (2006) و أحمد (2004) وحبیب وغانم (1995)، المومني (1993)، الزغبی (1992) بخصوص الفقرة (8) و التي نصت على ان " زيادة عدد الطلبة في الشعبة الواحدة يؤدي إلى صعوبة تطبيق المنهاج" و أن " كثرة أعداد التلاميذ يصعب معه إتاحة فرصة مناسبة لممارسة الجمباز في الدرس "، وفيما يخص الفقرة ( 11 ) و التي نصت على أن " المحاضر لا يستخدم التكنولوجيا التعليمية الحديثة لشرح المهارات و تبسيطها " فلقد اتفقت أيضا نتائج هذه الدراسة مع كل من دراستي حمود(2010) و أبو طامع (2006) الكاشف (1990).

فيما كانت نتائج الدراسة تختلف مع دراسة عبد الحق (2003) و التي كانت درجة الصعوبة فيها متوسطة، بينما جاءت درجة الصعوبة قليلة في دراسة خنفر (2003)، ويرى الباحث بان ذلك التباين في النسب ربما يعود لمدى استخدام كل من مدرسي المساقات للوسائل التكنولوجية الحديثة لتوضيح و شرح و تبسيط المهارات، وعلى قدر استخدام كل منهم لهذه الوسائل كانت النتائج، بمعنى آخر أو بصياغة أخرى كلما كان استخدام المدرس للتكنولوجيا أكثر كانت درجة الصعوبة لدى عينة كل من الدراسات أقل و كذلك العكس .

ويرى الباحث ومن خلال تجربته العملية أثناء تدريس الجمباز في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة بأن هذه النتيجة منطقية و صادقة، وذلك لأنه و بالرغم من أن الخطوات التعليمية الموجودة في المراجع الخاصة بتدريس الجمباز كثيرة وتحتاج لوقت كبير لتطبيقها بحذافيرها، إلا أن المدرس و نظرا لصعوبة وحدائة المهارات على الطلبة وقلة أو انعدام الوسائل و الأجهزة المعينة و المساعدة على تسريع التعلم أحيانا، يضطر المدرس إلى إضافة المزيد من الخطوات التعليمية لتبسيط المهارات مما يجعل من سيف الزمن كابوسا يطارد المدرس، وهذا ما يعود بالسلب على أداء الطلبة ودرجة إتقانهم للمهارات بسبب قصر الفترة الزمنية المتاحة لهم لتعلم المهارة بالمقارنة مع كثرة مفردات المساق التي يجب انجازها .

كما ويرى الباحث بعدم صوابية السلوك الذي يتبناه المدرسين القائمين على تدريس الجمباز لعينة الدراسة من " اهتمام المحاضر بالطلبة المتميزين عملياً على حساب الطلبة ضعيفي الأداء " لأن هذا الأسلوب المتبع في تدريس مسابقات الجمباز أو أي مسابقات تعليمية أخرى حتى ولو كانت من خارج تخصص التربية البدنية و الرياضة يعود بالسلب على مستوى أداء وتعلم الكم الباقي من الطلبة و الذين في العادة ما يكونون هم الأغلبية, هذا بالإضافة إلى ما قد يعود على الطلبة من أثر نفسي سلبي يشعره بالنقص أو الدونية مما قد يؤدي إلى قتل روح التحدي للذات ومحاولة تغيير القدرات المهارية الناقصة أو الضعيفة لديهم .

وهذا وقد توافقت نتائج دراسة الباحث مع دراسة كل من بندق (2006) و عبد الحق(2003) والتي أكدت على ضرورة " مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين في الأسلوب المعرفي الإدراكي و أساليب التدريس في تعلم مهارات الجمباز , وكذلك دراسة عبد القادر(1994) و التي أكدت على انه " يجب ألا ننظر لمشكلة المادة بالنسبة للزمن من جانب حجمها و لكن أيضا من جانب صعوبتها, فالأشكال و الحركات الصعبة في تكتيك الجمباز تحتاج إلى زمن أكبر للتدريب عليها, و أن عدم كفاية الزمن المخصص لتدريس المهارات المختلفة يؤدي إلى عدم الوصول إلى مستوى التمكن ".

كما وقد جاءت أدنى درجات الصعوبة في هذا المجال في الفقرات (6) و التي تنص على " المحاضر لا يهتم بتصحيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلبة أثناء التطبيق العملي , و الفقرة ( 5) و التي نصت على أن " المحاضر لا يستعين بالطلبة المتميزين لأداء نموذج عملي للمهارة ومساعدة زملائهم ":

ولقد لفت انتباه الباحث أثناء تحليل نتائج الدراسة و خاصة الجزء المتعلق بأدنى درجات الصعوبة الخاصة بمجال طريقة التدريس, ذلك التقلب والتنوع عند مقارنة نتائج دراسة الباحث بالدراسات السابقة الأخرى :

مما دفع الباحث للاعتقاد بأن هناك مشكلة ما كانت في القائمين على تدريس مسابقات الجمباز لعينة الدراسات الأخرى و تتمثل في غياب المدرس المتخصص في تدريس الجمباز, مما يكون قد دفع تلك المؤسسات التعليمية لتكليف أحد المدرسين غير المتخصصين في تدريس الجمباز لتدريس المسابقات في فترة إجراء لدراسات على العينات الأخرى, وهذا ما انعكس مباشرة على أداء المدرسين والطلبة وعلى نتائج الدراسات التي استهدفتم .

كما ويريد الباحث الإشارة إلى ما لفت انتباهه لغويا عند الرد على التساؤلات الخاصة بالشرح اللفظي في كل من دراسته و الدراسات الأخرى, حيث لاحظ الباحث بأنه لما كانت الصياغة بالنفي التام في دراسة الباحث في الفقرة التالية :

" المحاضر لا يقوم بشرح المهارة نظرياً قبل البدء بتطبيقها عملياً" كانت درجة الصعوبة متوسطة, وعندما جاءت صياغة الفقرة بلفظ ( قلماً) في كل من دراستي أبو طامع و عبد الحق " قلما يلجأ المدرس للشرح اللفظي للحركة قبل تنفيذها عمليا " كانت درجة الصعوبة كبيرة

وهذا يعني ومن وجهة نظر الباحث بأن استخدام الشرح اللفظي و لو قليلا قد يساهم في تذليل الصعوبات لدى الطلبة, و استخدام الشرح اللفظي مع النموذج العملي يعتبر نوع من أنواع التغيير في أساليب التدريس وفيه خروج عن النمط التقليدي والذي يعتبر في حد ذاته عائق . هذا بالإضافة إلى ضرورة الانتباه إلى أن الشرح اللفظي يعمل على تقريب الصورة للكثير من الطلبة لا سيما و أنه من المؤكد بأن القدرات العقلية و آليات الاستيعاب تختلف من طالب إلى آخر و هذا ما لا بد لكل المدرسين من الانتباه له و أخذه بالحسبان عند إضافة كل ما هو جديد على الطلبة كمهارات الجمباز مثلا .

كما بدا واضحا من خلال نتائج دراسة الباحث و الخاصة بالفقرة (6) أن القائمين على تدريس مساقات الجمباز عينة الدراسة في ( جامعة الأقصى ) لم يهتموا جانب تصحيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلبة و أولوه درجة جيدة في الاهتمام عملا بالقواعد التي تأسست عليها عملية إصلاح الأخطاء ( في الجمباز ) التي أشار إليها (علي,2004 : 178) و ذكر من بينها " الإسراع في إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء و تصبح عادة " . إلا أن الباحث يرى أن حصول هذه الفقرة على درجة صعوبة متوسطة هو امتداد طبيعي و منطقي لما تم التوافق عليه من خلال نتائج دراسته و نتائج الدراسات المشابهة الأخرى, " من أن الوقت المخصص لتدريس الجمباز لا يكفي, بالإضافة إلى أن العدد الكبير للطلبة داخل الشعبة التدريسية الواحدة يمنع و يعيق المدرس من المتابعة الدقيقة للطلبة كل على انفراد " , وهذا ما أكدته دراسة حبيب و غانم(1995) من أن " عدم كفاية الوقت المخصص لرياضة الجمباز في درس التربية الرياضية " .

و يرى الباحث ومن خلال التجربة العملية له في الميدان بضرورة وأهمية أن يشاهد الطالب أكثر من نموذج أمامه سواء كان مباشرا من المدرس أو زميل متميز , أو مسجلا على شريط فيديو يحوي النموذج الصحيح للمهارة بغض النظر عن من سيكون الذي قد يؤدي النموذج , المدرس أو لاعب جمباز محلي أو دولي أو حتى زميل متميز و متقن للمهارة , وهذا ما أوصت به دراسة متولي (2003) " بعمل مكتبة للوسائل التعليمية بكليات التربية الرياضية تتضمن مجموعة من شرائط الفيديو مسجل عليها المواقف التعليمية الجيدة سواء كانت من بعض الطلاب المتفوقين في تدريس درس التربية الرياضية, أو من لهم خبرات خاصة مبتكرة من معلمي التربية الرياضية " لأن بعض الطلبة يتفاعل مع المهارة و يقدم و يتجراً على تطبيقها و المحاولة أكثر من مرة في حال كان يؤدي النموذج أمام زملائه, وذلك لغياب حاجز الخجل أو رهبة المعلم و الموقف التعليمي, وهذا ما كان و لا زال يمارسه الباحث أثناء تدريسه لمساقات الجمباز أملا في زيادة نسبة الطلبة المجيدين لتطبيق المهارات .

هذا وقد تعارضت نتائج دراسة الباحث مع دراسة كل من أبو طامع (2006) , عبد الحق (2003), خنفر (2003) , ويعتقد الباحث أن ذلك التعارض إنما يعود إما لصياغة بعض الفقرات لغويا, أو للظروف التي مرت بعينات الدراسات المشابهة و التي بدا واضحا فيها غياب المتخصصين الحقيقيين في كل مجال عن الميدان , هذا الأمر الذي يعتبره الباحث صعوبة في حد ذاته, وهذا ما اتفقت عليه في ذات السياق دراسة الباحث وكل من دراستي حمود (2010) و أبو

طامع (2006) لا سيما في أن الذي يقوم بتدريس المساقات أو المقرر عضو هيئة تدريس غير متخصص.

ولقد جاءت كل من الفقرات (1, 2, 3, 4, 7, 10) في ترتيب متوسط من بين مجموع فقرات المجال الخاص بطريقة التدريس وبناءا عليها .

فيحذر الباحث من خطورة النتائج المتعلقة بالفقرة رقم ( 1 ) والتي نصت على أن " المحاضر لا يولي الإحماء الاهتمام الكافي للمهارات بسبب قلة الوقت وكثرة الطلبة " , وذلك لما قد يبني عليها من إصابات قد تلحق بالطلبة بسبب عدم الإحماء لا سيما الإحماء الخاص بكل مهارة , وان كان الباحث لا ينكر حقيقة الأزمة التي يحياها المدرس أثناء تدريسه للجمباز , بسبب قلة وقت المحاضرة مقارنة مع العبء المهاري الذي يجب أن يعطيه للطلبة .

إلا أن الباحث يرى بضرورة التركيز على الإحماء الخاص بكل مهارة فمثلا, لا يمكن للمدرس أن يغفل عن الإحماء الخاص بعضلات الرقبة ومفصل العنق إذا ما كانت المهارة المراد تدريسها للطلبة هي (مهارة الوقوف على الرأس) علما أنه لم يغفل على الباحث أن الطلبة لربما يكونون قد مارسوا عملية الإحماء, وأن الجسم مهياً للنشاط العملي بسبب قدومهم إلى محاضرة الجمباز من محاضرة عملية أخرى مثل التمرينات .

لذلك يؤكد الباحث على أهمية الإحماء العام و الشامل و الخاص بكل مهارة, و بالذات إذا كانت المهارة التي سيؤديها الطلبة في درس الجمباز هي في المحاضرة الأولى العملية ضمن برنامج الطالب الدراسي لذلك اليوم .

كما و يعتقد الباحث بمنطقية صعوبة الفقرة (3) و التي نصت على أن " المحاضر لا يقوم بتجزئة المهارة العملية ويعطيها بالطريقة الكلية " , و ذلك كون المهارات في رياضة الجمباز لا توجد لها طريقة واحدة ثابتة لتدريسها, وإنما تختلف الطريقة باختلاف صعوبة المهارة و الفئة المستهدفة فيها , وهذا ما أكدته علي (2004) حين قال " انه لا يوجد طريقة عامة ثابتة وانه يمكن منطقيا استخدام كل الطرق في تعليم الجمباز بنجاح, وغالبا ما يختلط الأمر على المدرس هل بالطريقة الكلية أم الجزئية يمكن استخدامها في التدريب والأفضل استخدام كلتا الطريقتين وفقا للواجبات الخاصة القائمة وحالة التدريب وما يلزم في كل منها وما يقابلها من تقدم جيد " .

ثانيا :المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية

الجدول ( 12 )

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الثاني الخاصة بمجال العوامل النفسية وكذلك ترتيبها في المجال ( ن =66 )

رقم الفقرة	الفترة	بشدة	أعارض	أعارض بشدة	غير موافق	موافق	موافق جداً	الاستجابات	المتوسط	المعياري	الانحراف	النسبي	الوزن	الترتيب	درجة الصعوبة
1	الميل لرياضة الجمناز ضعيف لعدم ممارستها و التعود عليها قبل دخول الجامعة .	5	5	5	4	18	34	269	4.076	1.256	1.256	81.52	5	كبيرة جداً	
2	الخوف الدائم من التعرض للإصابة و الاعتقاد بأن إصابات الجمناز لا تشفى .	0	5	5	5	16	40	289	4.379	0.924	0.924	87.58	1	كبيرة جداً	
3	الشعور بالملل في المحاضرة بسبب ضعف أداء الطلبة .	5	10	10	9	23	19	239	3.621	1.262	1.262	72.42	8	كبيرة	
4	الخوف من أجهزة الجمناز نظراً لتعامل الطلبة معها لأول مرة .	1	1	1	4	26	34	289	4.379	0.799	0.799	87.58	2	كبيرة جداً	
5	اكتساب الطلبة لخبرة سلبية نتيجة تعرضهم للإصابة في بداية ممارستهم لرياضة الجمناز .	0	1	1	7	30	28	283	4.288	0.718	0.718	85.76	3	كبيرة جداً	
6	قلة الاهتمام بالطلبة ضعيفي الأداء نظراً لوجود بعض الطلبة المتميزين في الجمناز .	10	5	5	10	22	19	233	3.530	1.384	1.384	70.61	9	كبيرة	
7	الشعور بالحرج من الزملاء نظراً للفشل المتكرر في أداء بعض المهارات .	5	2	2	8	22	29	266	4.030	1.176	1.176	80.61	6	كبيرة جداً	
8	القدرة على التكيف مع مسابقات الجمناز صعبة نظراً لخطورة مهاراتها .	4	5	5	11	33	13	244	3.697	1.067	1.067	73.94	7	كبيرة	
9	المجتمع المحلي لا يشجع ولا يحفز على الاهتمام برياضة الجمناز .	4	1	1	5	23	33	278	4.212	1.074	1.074	84.24	4	كبيرة جداً	
10	إضفاء الطابع العسكري على جو المحاضرة أثناء التطبيق العملي للمحاضرة .	12	6	6	8	16	24	232	3.515	1.511	1.511	70.30	10	كبيرة	

يتضح من الجدول السابق أن أعلى الفقرات في المجال كانت:

-كانت الفقرات (2)و التي نصت على " الخوف الدائم من التعرض للإصابة و الاعتقاد بأن إصابات الجمناز لا تشفى" , و الفقرة(4) و التي نصت على " الخوف من أجهزة الجمناز نظراً لتعامل الطلبة معها لأول مرة" , و الفقرة (5) و التي نصت على " اكتساب الطلبة لخبرة سلبية نتيجة تعرضهم للإصابة في بداية ممارستهم لرياضة الجمناز" .

و يتضح من خلال الجدول (12) أن درجة الصعوبات التي تواجه الطلبة في المجال النفسي كانت تنحصر ما بين كبيرة و كبيرة جدا، وهي الأكثر والأعلى في رد عينة الدراسة على أغلب الفقرات ، كما و لاحظ الباحث مدى قوة الترابط بين أعلى الصعوبات في هذا المجال، والتي لا يمكن فصلها عن بعضها عند محاولة تحليلها و تشخيصها.

كما و لفت انتباه الباحث بأن الصعوبات المتعلقة بالمجال النفسي كانت نتائجها عالية و مرتفعة في رياضة الجمباز أكثر من غيرها من الرياضات الأخرى كالألعاب الجماعية و كرة السلة مثلا ، والتي لا يوجد في ممارستها خطورة عالية ، ولا تتطلب عوامل الأمن و السلامة كتلك التي تتطلبها الألعاب الفردية، مثل ( الجمباز ) وهذا ما أكدته دراسة عبد الحق (2003) في أن درجة الخوف و القلق المصاحبة لتعلم مهارات الألعاب الرياضية مرتبطة بدرجة صعوبة المهارات و خطورتها على الشخص ، فرياضة الجمناستك ( الجمباز ) يوجد بها درجة صعوبة و مخاطر كبيرة بالنسبة للشخص مقارنة بلعبة كرة السلة التي تكاد تكون فيها المخاطرة محدودة .

ولقد لاحظ الباحث بأن عوامل الخوف من ممارسة الجمباز و التعامل مع أجهزته وما قد يبني عليها من إصابات اعتقد الطلبة بأنها لا تشفى، بالإضافة لاكتسابهم لبعض الخبرات السلبية الناتجة عن بعض الإصابات، قد مثلت أعلى الصعوبات، وهذا يدفع الباحث للتأكيد على ضرورة انتباه المدرسين في الجامعات إلى هذا الجانب و محاولة تجاوز هذا العائق لأن مسابقات الجمباز مسابقات إجبارية يتعلمها الطلبة على مدار الأعوام الدراسية الجامعية في تخصص التربية البدنية و الرياضة .

ويريد الباحث التنويه إلى أن الخوف الزائد من طبيعة الإصابات التي قد تنتج عن ممارسة مهارات الجمباز التي تدرس في الجامعات الفلسطينية و جامعة الأقصى على وجه الخصوص هو تخوف مبالغ فيه، لا سيما و أن طبيعة المهارات التي يدرسها الطلبة في الجامعة قد روعي فيها الفئة المستهدفة من النشاط و مراحل النمو لهذه الفئة العمرية بالإضافة إلى الجوانب التربوية، بمعنى أن المهارات التي تدرس في الجامعات بصفة عامة هي مهارات يمكن أن يطبقها الطالب أو الطالبة فهي مهارات لاتصل فيها درجة الإبداع و الخطورة إلى درجة البطولة ولا هي تلك المهارات التي قد ينفرد فيها اللاعب الأولمبي أو الدولي فقط، بل هي مهارات باستطاعة الجميع إتقانها وإنما تحتاج لأن ينتبع الطلبة إرشادات المدرسين، مع الأخذ بعين الاعتبار بأن الحال الذي ينطبق على عينة الدراسة هو ذات الحال الذي انطبق على الباحث نفسه أثناء دراسته الجامعية حيث كان حين دخل الجامعة مثله كمثل عينة الدراسة يطبق المهارات لأول مرة في حياته ، وهذا ما يعني إمكانية أن يتجاوز الطلبة هذه الصعوبات و يتقنوا المهارات بمستوى جيد على الأقل مع ضرورة مراعاة عامل الفروق الفردية التي توجد عادة بين الطلبة، علما بان رياضة الجمباز من الألعاب الرياضية التي تعتبر وسيلة لكسر حاجز الخوف الذي قد ينشأ عند ممارسة بعض الألعاب الرياضية الأخرى كالسباحة مثلا وهذا ما تؤكدته احمد (2004) عند حديثها عن رياضة الجمباز إذ تقول " وتساهم رياضة الجمباز في تحقيق كثير من الأهداف النفسية و السمات الإرادية كالشجاعة و التصميم والمثابرة و احترام الذات و الاعتماد على النفس و القناعة .

كما و يرى الباحث بان التخوف من الإصابات التي يعتقد الطلبة بأنها لا تشفى هو تخوف في غير موضعه و مبالغ فيه, وذلك لأنه ومن خلال خبرة الباحث العملية بتدريس الجمباز في الجامعات الفلسطينية في غزة و التي تجاوزت فيا عدد الطلبة الذين درسهم الباحث مساقات الجمباز المختلفة أكثر من (2000 طالب), لم يصب و الحمد لله منهم أحد داخل المحاضرات, وأن من أصيب من طلبة لا يزيدون عن (خمس حالات أي ما نسبته 2.5 في الألف) من أصل الطلبة, حيث كانوا تمارس الجمباز كنشاط حر, أما الطالبات فلم يصل لمساحم الباحث أن أياً منهم قد أصيبت أثناء تطبيق مهارات الجمباز العملية لا داخل المحاضرة و لا خارجها, إلا أن الشاهد هنا بأن كل تلك الحالات عادت لنمارس الجمباز فيما بعد و تم شفاؤها و الحمد لله بسرعة , أي أن الإصابات التي نجمت عن ممارسة الجمباز في الجامعات كانت إصابات بسيطة و طفيفة و تم شفاؤها لا كما يعتقد الطلبة مخطئين بأنها لا تشفى .

و يعتقد الباحث بأن السبب وراء هذه الزوبعة الإعلامية لمدى خطورة الجمباز نابع من طلبة أصحاب خبرات سلبية سابقة أسقطوها مع تقادم الأيام على من بعدهم من الطلبة الجدد و إن أخشى ما يخشاه الباحث هو أن تتحول و تتقلب هذه المقولة الخاطئة إلى نظرية تعود بالسلب على مجمل الطلبة الذين يدرسون التربية الرياضية و البدنية بشكل عام, لذلك يرى الباحث بضرورة أن ينتبه مدرسو الجمباز لهذا الجانب الخطير و أن يعملوا على تغيير تلك القنوات الخاطئة كل حسب ما يراه مناسباً و كل في موقعه .

وانطلاقاً من هذا المبدأ رأى الباحث أنه من المفيد جداً أن تكون دراسته هي من إحدى تلك الوسائل لتغيير بعض القنوات الخاطئة لدى العديد من فئات المجتمع بشكل عام و المجتمع الرياضي بشكل خاص, مما دفع الباحث للإسهاب في هذه الجزئية أملاً في تغيير وإزاحة تلك الشبهات .

هذا و قد لفت انتباه الباحث و من خلال تحليل نتائج دراسته , وبالاعتماد على خبرته المتواضعة في هذا المجال أن بعض العوامل النفسية التي أثرت في الطلبة هي عوامل ذاتية داخلية تعود في الغالب إلى خبرات سلبية, إما عن طريق معلومات خاطئة وغير دقيقة تناقلها الطلبة فيما بينهم, ولا تحتاج لذلك التضخيم الذي عاد بالأثر النفسي السلبى على الطلبة, مما انعكس بقوة على سوء أدائهم, أو لخوف في غير موضعه من أجهزة كان ولا زال أكثر ما يراعي مصمموها عند تصميمها عوامل الأمن الشخصي للاعب, وما تفريق المختصين للأجهزة الخاصة بالإناث عن تلك التي تخص الذكور و تحصين أجهز الجمباز بالإسفنج, بالإضافة الى ما يحيط بها من وسائل وقاية آمنة كفرشات الإسفنج, إلا أكبر برهان و دليل على ذلك, هذا بالإضافة إلى أن الطلبة في رياضة الجمباز لا يتعاملون مع الأجهزة الرئيسية مباشرة , بل صممت للطلبة و للاعبين الجدد أجهزة مساعدة و مبسطة يتدربون عليها قبل الانتقال إلى الأجهزة الرئيسية, وذلك لتجاوز ورفع حاجز الخوف الذي قد يؤثر في الطلبة, نظراً لتعاملهم مع الأجهزة للمرة الأولى, ومن أمثلة ذلك أن الطلبة كما اللاعبون الدوليون يتعاملون مع جهاز (المهر و الصندوق المقسم - جهاز مساعد) قبل أن يتعامل مع (حصان القفز أو طاولة القفز - جهاز رئيسي) أو التعامل مع المتوازي المنخفض قبل التعامل مع المتوازي الأصلي, وهكذا على باقي الأجهزة للذكور و الإناث, بالإضافة إلى أن تبسيط المدرس للمهارات و تجزئتها لا بد و أن تكون عاملاً يدفع للطمانينة في نفس الطلبة,

إلا إذا كانت إمكانات الجامعة أو المؤسسة التي تدرس أو تدرب الجمناز لم توفر للطلبة تلك الأجهزة المساعدة و عوامل الأمن الكافية, فعندها يمكن للباحث أن يتفهم هذا التخوف و تلك الصعوبات النفسية التي تركت ذاك الأثر في نفس الطلبة بشكل عام و الطالبات على وجه الخصوص, وهذا لا يعني بأن الباحث لا يتفهم طبيعة رياضة الجمناز وما تحتاجه هذه الرياضة من جرأة و شجاعة, أو ما قد ينتاب الطلبة من خوف وقلق عند التعامل مع أجهزة الجمناز المختلفة أو عند تطبيق مهاراتها , فرياضة الجمناز كما بينت عبد القادر (1994) "أن الجمناز من الألعاب الفردية الخطرة التي تحتاج إلى جرأة و شجاعة أثناء التعلم و الأداء, وأن مستوى القلق لدى لاعبي الأنشطة الفردية مثل الجمناز أعلى من مستوى القلق لدى لاعبي الأنشطة الفردية أن سمة القلق تختلف حسب نوع النشاط الممارس وأن متوسط درجات القلق لدى لاعبات الجمناز يمثل أعلى نسبة "

وهذا ما يدفع الباحث للقول بأن السبب هنا ربما يعود لذوات الطلبة و طبيعة صفاتهم الشخصية, والدليل على ذلك هو أن العديد من زملائهم الآخرين يستطيعون تجاوز هذه العوامل النفسية بسرعة و بكل سهولة, بل و يبدعون في الجمناز كما لو أنهم جاءوا إلى كلية التربية البدنية و الرياضة من أحد منتخبات الجمناز, بل وقد تتحول رياضة الجمناز إلى هواية و رغبة الطالب الأولى من حيث حب الممارسة وهذا ما صرح به العديد من الطلبة ( طلابا و طالبات ) للباحث أثناء عمله كمدرس لمساقات الجمناز أو أثناء تنفيذه لأداة الدراسة من أن محاضرة الجمناز تعتبر أفضل محاضرة بالنسبة لهم بالرغم من أنهم لم يمارسوها إلا في الجامعة فقط.

كما و يعتقد الباحث بإمكانية تجاوز هذه المخاوف تدريجيا ومن خلال تبسيط المهارات و استخدام الأجهزة المساعدة المتوفرة, وهذا ما أكده ( شحاتة, 2003: 165 ) إذ يقول " ومن خلال هذه العمليات , فسيتعلم لاعب الجمناز أنه من الممكن التغلب على الخوف وذلك بعمل استعدادات متوازنة خلال تعلم المهارات في تدرجها من ناحية الصعوبة وذلك باستخدام الإجراءات الخاصة بالأمان" وأيضا ما أكدته دراسة أحمد (2004) بقولها " ويتم العمل باختيار الأجهزة كموانع و عندما تتغلب الطالبة على المانع فإنها تكتسب الشجاعة و التصميم و السمات الإرادية التي تجعلها مستعدة لمواجهة تحديات أجهزة الجمناز بالإضافة إلى أنها تكتسب الطمأنينة و الإحساس بالأمان من خلال تعودها على العمل على الأجهزة مما يؤثر على صحتها النفسية و تنمي فيها كثيرا من الصفات الإرادية.

إلا أن الذي يخشاه الباحث هو أن يكون هذا الخوف أو هذا القلق الذي يسيطر على سلوك الطلبة هو القلق العصابي و الذي يعرفه ( Samon,Martens ) ( مارتنز و سيمون , 1976 :381 ) أنه " خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ويعتبر رد فعل غريزي داخلي, أي أن مصدر القلق يمكن في الجانب الغريزي للفرد, إلا أن هذا النوع من القلق يعتبر مرض لأنه يعطل الفرد عن المشاركة بالأنشطة الهادفة والإيجابية فيصبح سلوك الفرد غير منظم وتأخذ الأوهام والهموم طريقهما إلى تفكيره , وهذا القلق معوق لنمو الشخصية) أو أن يكون القلق الذي يسيطر على الطلبة هو قلق السمة وهو الذي " يكون سمة من السمات الشخصية للفرد, حيث إن درجة القلق لديه سمة بغض النظر عن الحالة التي يكون بها " وهذا النوع من القلق يختلف عن قلق الحالة و الذي هو عبارة عن " قلق يزول بزوال السبب, وهو يمثل



نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف وقتية تثير الشعور بالقلق " كما أوضحت ذلك دراسة الخصاونة (2007)، وهذا أيضاً ما أكدته دراسة أحمد (2004) من " أن القلق من الظواهر النفسية التي تؤثر سلباً بما يعوق الأداء ، وأن القلق وضعف الثقة بالنفس يجعل

اللاعب مقيداً في تصرفاته مما يؤثر سلباً على مستوى أدائه، و أن هناك علاقة بين الأمان النفسي والقلق و مستوى التحصيل في الجمباز " .

وعليه فإن الباحث يرى بان التخلص من الخوف و القلق الذي يسيطر على الطلبة الذين تنطبق عليهم صفة قلق الحالة أمر صعب و صعب جداً ويحتاج إلى جهد خاص لتخفيف ذلك الضعف في شخصية هذا أو تلك الطالبة مما يحتاج إلى المزيد من الوقت و المتابعة التي يفترق إليها النظام الأكاديمي المعمول به في الجامعات الفلسطينية، والذي لم يترك للمدرس المجال ولا المساحة ولا الزمن الكافي للتركيز و المتابعة المناسبة لأداء الطلبة، نظراً لكثرة عدد مفردات المساق بالنسبة لعدد المهارات بالإضافة إلى قلة عدد المحاضرات العملية التي يتلقاها الطالب على مدار الفصل.

أما فيما يتعلق بالارتفاع الكبير لدرجة الصعوبة بالنسبة للفقرة (9) و التي نصت على " المجتمع المحلي لا يشجع ولا يحفز على الاهتمام برياضة الجمباز " .

فيعتقد الباحث بأن هذه النظرة السلبية لرياضة الجمباز في المجتمع المحلي ليست صحيحة بالكلية، وهي امتداد للنظرة السلبية العامة لبعض فئات المجتمع للأنشطة الرياضية، و بالذات لدى كبار السن، وبعض الملتزمين دينياً، وهذه النظرة تحتاج إلى حملة لتصحيح بعض تلك المفاهيم .

كما و يعتقد الباحث بان ذلك ربما لطبيعة ثقافة المجتمع الفلسطيني المحافظة بشكل عام و في قطاع غزة بشكل خاص، والتي لا زالت لا تشجع ممارسة الأنشطة الرياضية و الذات الإناث إلا في نطاقات ضيقة و محدودة مثل المؤسسات الأكاديمية و التعليمية و بعض الأندية ، بالإضافة لوجود بعض القناعات التي يتبناها بعض أولياء الأمور و الذين "لا يشجعون أن تشارك الفتيات في الأنشطة الداخلية و الخارجية، إضافة إلى ما يعتقده البعض بأن اشتراك أبنائهم في الأنشطة الرياضية المدرسية هو عبارة عن مضيعة للوقت " .

هذا و قد توافقت دراسة الباحث مع دراسات كل من خنفر (2010) و سعدات (2010) و خنفر (2004) و المومني و خصاونة (2007) و أبو طامع (2006) و عبد الحق (2003) و القواسمة (1998).

فيما تعارضت نتائج الدراسة في هذا المجال مع دراسة خنفر (2003) لا سيما فيما يتعلق بعامل الخوف، والتي أشارت إلى أن تدني درجة الصعوبات النفسية التي تواجه طالبات تخصص التربية الرياضية في المعاهد الفلسطينية عند ممارسة كرة السلة، ويعتقد الباحث بان ذلك يعود إلى طبيعة لعبة كرة السلة و التي يغلب عليها طابع الأمن على النفس عند ممارستها بالإضافة إلى أن كرة السلة من الرياضات التي اعتاد الطلبة ( ذكور و إناث ) على ممارستها في مراحل حياتهم الدراسة أو الحياة الخاصة داخل البيوت مما قلل من درجة الصعوبة النفسية عند ممارستها .

## وإن أدنى الفقرات في المجال كانت:

-الفقرة (6) و التي نصت على " قلة الاهتمام بالطلبة ضعيفي الأداء نظراً لوجود بعض الطلبة المتميزين في الجمباز " , و الفقرة (10) و التي نصت على " إضفاء الطابع العسكري على جو المحاضرة أثناء التطبيق العملي للمحاضرة " .

ويرى الباحث بأن هذا التدني النسبي لدرجة الصعوبة بالمقارنة مع باقي التساؤلات و الفقرات الأخرى المرتفعة بشكل العام, ربما يعود إلى الاهتمام الواضح من المدرسين القائمين على تدريس مساقات الجمباز في جامعة الأقصى بالمحافظة على البيئة التعليمية السليمة, و العمل على مراعاة الفروق الفردية و التعامل معها بمهنية عالية و لربما كان ذلك ناتج من معرفة المدرسين لمدى أهمية توفير الراحة النفسية للطلبة و ما قد ينعكس على الطلبة من تفاعل مع المدرس و المنهاج .

ثالثاً : المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات:

### الجدول (13)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الثالث الخاصة بمجال الإمكانيات وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 )

رقم الفقرة	الفقرة	ضعيفة جداً	ضعيفة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	الاستجابات مجموع	المتوسط	المعياري الانحراف	النسبي الوزن	الترتيب	درجة الصعوبة
1	الصالة المخصصة للجمباز غير قانونية ولا تتناسب مع رياضة الجمباز .	6	5	1	23	30	261	4.015	1.281	80.31	5	كبيرة جداً
2	في صالة الجمباز لا تتوفر نقطة طبية للإسعاف الأولي.	3	1	3	19	40	290	4.394	0.990	87.88	3	كبيرة جداً
3	لا يوجد مكان مناسب لتغيير الملابس .	3	1	9	19	34	278	4.212	1.045	84.24	4	كبيرة جداً
4	عدد الأجهزة لا يتناسب مع عدد الطلبة في المحاضرة العملية .	2	1	0	19	44	300	4.545	0.845	90.91	1	كبيرة جداً
5	الأجهزة الأساسية لرياضة الجمباز غير كافية ولا تتناسب مع صالة الجمباز الموجودة.	0	2	3	20	41	298	4.515	0.728	90.30	2	كبيرة جداً
6	الأجهزة المساعدة على تعليم الجمباز وتحسين المستوى غير مناسبة.	0	6	9	30	21	264	4.000	0.911	80.00	6	كبيرة جداً
7	الأجهزة الغير صالحة لا يتم صيانتها بشكل دوري .	3	5	9	27	22	258	3.909	1.092	78.18	7	كبيرة
8	قلة الكتب و المراجع التعليمية المتوفرة و الخاصة برياضة الجمباز .	5	14	6	22	19	234	3.545	1.315	70.91	8	كبيرة

يلاحظ من خلال الجدول السابق:

- مدى ارتفاع درجة الصعوبة العامة في هذا المجال و التي انحصرت صعوبتها ما بين الكبيرة جدا و الكبيرة .
- لم تحنو نتائج الدراسة في هذا المجال على أي من الصعوبات المتوسطة و القليلة .
- و لتوضيح الصعوبات الخاصة بالمجال فلقد كانت نتائج الجدول السابق على النحو التالي :

#### أن أعلى الفقرات في المجال كانت:

-كل من الفقرات التالية : الفقرة (4) و التي نصت على " عدد الأجهزة لا يتناسب مع عدد الطلبة في المحاضرة العملية " , و الفقرة (5) و التي نصت على " الأجهزة الأساسية لرياضة الجمباز غير كافية ولا تتناسب مع صالة الجمباز الموجودة " .

و يعتقد الباحث بأن هناك صعوبات كبيرة جدا, ومشكلة حقيقة في الإمكانيات الموجودة داخل الجامعات التي تدرس تخصص التربية البدنية و الرياضة بشكل عام و الجمباز بشكل خاص , كما وتؤكد نتائج دراسة الباحث و تتناغم مع ما أشار إليه كل من ( الخولي وعنان , 1998: 68) بخصوص إمكانيات التربية الرياضية بشكل عام في قولهما " تعد التسهيلات أو الإمكانيات أحد أهم مشكلات التربية الرياضية وهذا قدر التربية الرياضية, لأن غيرها من المواد التربوية و الأنشطة لا تحتاج إلى ما تحتاج إليه التربية الرياضية من كم وكيف " وهذا ما انسحب مباشرة على صعوبة و مشكلة عدم توفير النقطة الطبية التي يرى الباحث كما يرى حمدان (2011) بأنه لا مجال لغياب النقاط الطبية الخاصة بالإسعافات الأولية في مثل هكذا تخصص, وذلك للحاجة الماسة لها نظرا للاحتمالية الدائمة و المفتوحة لحدوث الإصابات لطلبة تخصص التربية البدنية و الرياضة في أي وقت و أي لحظة, وهذا أيضا ما أوصى به الموسوي (2008) حيث أكد على " الاهتمام بالغرف الخاصة بالإسعافات الأولية و ضرورة جعلها داخل الصالة و بمكوناتها من أدوات و أجهزة تساعد على إسعاف المصابين من الملاعب .

كما ويرى الباحث بضرورة توفير كل ما يلزم لهذا القسم من إمكانيات لا يمكن الاستغناء عنها, وهذا أيضا ما أكدته دراسة العمادي (2002) من ضرورة " العمل على تحسين المرافق و الإمكانيات بقسم التربية البدنية " علما أن دراسة العمادي طبقت على قسم التربية البدنية في دولة قطر, ودراسة الموسوي (2008) طبقت على لاعبي الجمباز الفني في الكويت واللذان تتمتعان بمستوى اقتصادي عال و متميز لا بد و أنه قد انعكس على الجامعات والكليات والأقسام في قطر و الكويت .

لذلك يرى الباحث بأن واقعنا الفلسطيني بحاجة إلى تحسين لمرافقنا الأكاديمية بشكل عام وفي كليات التربية الرياضية على وجه الخصوص, وذلك لما نعانيه من واقع لامست الحاجة فيه كل مناحي حياتنا .

هذا و قد توافقت و تتناغمت و ترابطت دراسة الباحث مع دراسات كل من حمدان (2011) و خنفر (2010) و حمود(2010) و سعادات (2010) و الموسوي (2008) و أبو طامع

(2006) و عبد الحق (2003) و العمادي ( 2002 ) و الندّاف (2001) ومسمار(2001) و عبيد (1996) و حبيب و غنام (1995).

ويرى الباحث بأنه من الواجب عليه ومن باب الأمانة العلمية أن يشير إلى أن هناك بعض التباين و الاختلاف بين نتائج دراسته و بعض الدراسات الأخرى, و التي يمكن أن يكون لتلك الاختلافات ما يبررها من وجهة نظر الباحث .

فمثلا أظهرت نتائج دراسة القواسمة (1998) و التي بحثت في صعوبات تدريس الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بان درجة الصعوبة الخاصة بالإمكانات كانت متوسطة .

ويتفق الباحث مع أبو طامع (2006) بان ذلك يعود إلى أن الجامعات الأردنية بشكل عام تحظى بإمكانات أفضل مما هو متاح في الجامعات الفلسطينية و الكثير من الجامعات في الدول العربية الأخرى, وهذا ما عايشه الباحث كونه أنهى دراسته الجامعية في تخصص التربية البدنية في الأردن أيضا, و في ذات الحقبة الزمنية التي أجرى القواسمة ( 1998 ) فيها دراسته . كذلك خلصت دراسة خنفر(2001) و التي بحثت في صعوبات كرة السلة في الجامعات و المعاهد الفلسطينية, إلى نتيجة مفادها بأن درجة الصعوبة الخاصة بمجال الأدوات و الإمكانيات الخاصة بكرة السلة كانت قليلة .

ويرى الباحث بأن السبب و راء ذلك يعود للسعر المرتفع لأجهزة الجمباز و عددها الكبير و الذي يصل لتسعة أجهزة ما بين أجهزة للرجال و للإناث, و كل من هذه الأجهزة يحتاج إلى استقلالية و مساحة خاصة لتثبيته في اغلب الأحيان, بالمقارنة مع أدوات و أجهزة كرة السلة المتواضعة و البسيطة و المتوفرة بكثرة و بأسعار مقبولة .

**كما و قد جاءت أدنى الفقرات في المجال كل من الفقرات :**

- الفقرة (7) و التي نصت على " الأجهزة الغير صالحة لا يتم صيانتها بشكل دوري ", و الفقرة (8) و التي نصت على " قلة الكتب و المراجع التعليمية المتوفرة و الخاصة برياضة الجمباز ."

ويرى الباحث بأن تأخر مستوى الصعوبة في هاتين الفقرتين ربما يعود لما باتت توليه إدارة جامعة الأقصى و رئاسة كلية التربية البدنية و الرياضة لهذا الجانب من اهتمام, لمعرفتها بأهميته تواجد المراجع و الكتب العلمية, ومدى الضرر العائد عل طلبة الكلية في حال غياب أو نقص في هذين المجالين.

ويؤكد الباحث و بعد ما تم الاطلاع عليه في( جامعة الأقصى ) من خلال زيارته وتجربته الشخصية لمكتبة الجامعة على وجه الخصوص, مدى اهتمام الكلية في جانب توفير المراجع و الكتب التي تلزم الطلبة أثناء الدراسة لمرحلة البكالوريوس, وما بعدها في حال أرادوا العمل أو اقتحام مجال البحث العلمي, طبعا بالقدر الذي تتمكن منه مع القناعة التامة لدى الباحث بأننا لازلنا نعاني من نقص في المعلومات و المراجع العلمية بشكل عام إذا ما قورنا بالجامعات والكليات الأخرى في الدول العربية المجاورة و غيرها, وهذا أمل كل غيور على العلم والتعليم .

رابعاً : المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج:

الجدول ( 14 )

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الرابع الخاصة بمجال المنهاج وكذلك ترتيبها في المجال ( ن = 66 )

رقم الفقرة	الفقرة	ضعيفة جداً	ضعيفة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	الاستجابات مجموع	المتوسط	المعياري الانحراف	النسبي الوزن	الترتيب	درجة الصعوبة
1	المنهاج العملي المطروح صعب على الطلبة نظراً لممارستها لأول مرة .	4	4	4	29	25	265	4.015	1.116	80.30	5	كبيرة جداً
2	المنهاج العملي المطروح لا يتناسب مع عمر الطلبة.	4	8	7	15	32	261	3.955	1.282	79.09	6	كبيرة
3	تركيز المنهاج على الجانب العملي على حساب الجانب النظري .	1	7	10	26	22	259	3.924	1.027	78.48	7	كبيرة
4	وجود بعض المهارات المركبة لا سيما المهارات المتقدمة في الجمباز .	1	6	7	24	28	270	4.091	1.019	81.82	4	كبيرة جداً
5	قلة عدد المحاضرات بالنسبة لعدد المهارات العملية المطروحة في كل مساق .	3	1	5	30	27	275	4.167	0.970	83.33	1	كبيرة جداً
6	عدد الساعات المعتمدة للتطبيق العملي لمساقات الجمباز غير كافية .	2	2	8	26	28	274	4.152	0.965	83.03	2	كبيرة جداً
7	المنهاج لا يراعي الفروق الفردية في القدرات البدنية بين الطلبة .	2	3	7	27	27	272	4.121	0.985	82.42	3	كبيرة جداً
8	معايير تقييم أداء الطلبة في الاختبارات العملية غير واضحة .	3	12	9	21	21	243	3.682	1.230	73.64	8	كبيرة
9	عدم التدرج في عرض المهارات من البسيط إلى المعقد .	18	11	8	17	12	192	2.909	1.506	58.18	9	متوسطة

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى الفقرات في المجال كانت:

-الفقرة (5) و التي تنص على " قلة عدد المحاضرات بالنسبة لعدد المهارات العملية المطروحة في كل مساق " , و الفقرة (6) و التي تنص على " عدد الساعات المعتمدة للتطبيق العملي لمساقات الجمباز غير كافية " , و الفقرة (7) و التي تنص على " المنهاج لا يراعي الفروق الفردية في القدرات البدنية بين الطلبة " .

ويرى الباحث أنّ السبب الحقيقي وراء ارتفاع درجة الصعوبة في الفقرات عائد للنظام

الأكاديمي المعمول به في جامعة الأقصى, حيث يتلقى الطالب محاضرة واحدة عملية فقط في كل

أسبوع , وهذا لا يكفي و بالذات في مسابقات الجمباز , وذلك كون الطالب في محاضرات الجمباز في غالب الأحيان يتعامل مع هذه المهارات أو يراها أو يقوم بتطبيقها لأول مرة, وهذا ما أكدته ما نسبته (80.30% ) من طلبة عينة الدراسة في ردهم على الفقرة(6) ,ومثل هذه النسبة المرتفعة من الطلبة الذين يمارسون مهارات الجمباز لأول مرة من المؤكد أنهم يحتاجون لوقت أكبر للتدريب على المهارات حتى يتقنوها بمستوى جيد على الأقل كما هو مرجو من الطلبة في الجمباز و باقي الرياضات الأخرى, وهذا ما أكدته دراسة النجار و عطا الله (2003) و التي نصت على ضرورة " زيادة الساعات المخصصة في مواد طرق تدريس التمرينات و الجمباز وغيرها, و أن تمتد على مدار العامين الدراسيين الثالث و الرابع " من الدراسة الجامعية في تخصص التربية الرياضية .

ويرى الباحث بضرورة زيادة عدد المحاضرات العملية لمساق الجمباز , لتكون محاضرتين عمليتين على الأقل بمقدار ساعتين لكل لقاء تيمنا بدول الجوار بشكل عام و الجامعات الأردنية بشكل خاص, مما سيعطي الطلبة فرصة أكبر للممارسة و التكرار و التعلم من الخطاء, و هذا ما يعطي المدرس أيضا فرصة إضافية لمتابعة أخطاء الطلبة و تصحيحها, بالإضافة لضرورة التأكيد على أن واقعنا الفلسطيني, و بالذات في قطاع غزة يخلو تماما من أي مؤسسة تهتم بريضة الجمباز خارج نطاق الجامعات و المدارس إلا بشكل محدود و عشوائي, فالأندية الرياضية الفلسطينية لا تعير هذه الرياضة ( الجمباز ) تقريبا أدنى اهتمام, و لا تجعل لها أي مساحة أو أي زاوية في مجال أنشطتها أو أبنيتها, بالإضافة إلى الغياب شبه التام لدور الاتحاد الفلسطيني للجمباز عن الواقع الفلسطيني في غزة, ويرجح الباحث بأن هذا هو السبب المباشر وراء غياب فلسطين عن الساحات العربية أو الدولية في رياضة الجمباز , وهذا ما يعني بأن الطلبة لا يجدون المكان المناسب لمتابعتهم ما تعلموه في الجامعة سوى حرم الجامعة و للأسف, مع ضرورة التنويه بأن باقي المساقات العملية الأخرى أيضا تعطى محاضرة واحدة في الأسبوع, إلا أن الفارق هو بأن الطلبة يأتون من المدرسة إلى الجامعة و هم إما أنهم قدر مارسوا باقي الرياضات, أو أن بعضهم إما لاعب هاو في رياضة ما, أو أنه لاعب محترف في أحد الأندية نظرا لانتشار بعض تلك الرياضات في مجتمعنا الفلسطيني, ككرة القدم و الطائرة أو السباحة على سبيل المثال, أو التي يمكن أن تمارس في أي مساحة و لا تحتاج لما تحتاجه رياضة الجمباز من عوامل امن و سلامة و أجهزة مثلا .

و يرى الباحث بان ارتفاع درجة الصعوبة في الفقرة (7) هنا ربما يعود لطبيعة المساق ذاته و الذي يحتاج لمواصفات محددة وخاصة للقدرات الفردية البدنية للاعب ولاعبة الجمباز تتعلق بالطول و المرونة و السمنة و التناسق العام للجسم و القوة العضلية الخاصة في مناطق معينة من الجسم و غيرها, وكل هذه الأمور تعتبر من العوامل المؤثرة و بقوة في تعلم مهارات الجمباز "

وينتفق العلماء على وجود فروق فردية بين المتعلمين, وتدل معظم الدراسات النفسية لظاهرة النمو و الدافعية و التعلم, بأن الشخص يختلف عن الآخر بسبب خصائصه الفردية التي ورثها بسبب خبراته التي مر بها " وذلك بحسب ما كشفت عنه دراسة عبد القادر ( 1994 ) .

كما و يرجح الباحث بأن الطريقة التي يتم فيها اختيار طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى, عن طريق الاختبار العملي القبلي و الخاص باختبار القدرات البدنية للطلبة, قد لا تعير القدرات البدنية الخاصة بلاعب الجمباز الاهتمام الكافي, كونها اختبارات تقيس القدرات الأساسية العامة, وكون رياضة الجمباز تحتاج لقدرات و صفات بدنية خاصة نسبيا وبالذات تلك القياسات التي تتعلق " بقياس نسبة الدهن و العلاقة بين أطوال أجزاء الجسم" بحسب ما أوصت دراسة عبد القادر (1994) وهذا أيضا ما طالبت به دراسة حمدان (2001) من أن تواكب معايير قبول الطلبة في كلية التربية البدنية و الرياضة معايير الجودة العالمية حيث طالب حمدان بأن " تتصف بالجدية, وباستخدام المنهج العلمي في عملية الاختيار, و أنا تساهم اختبارات اللياقة البدنية في الكشف عن المستوى الحقيقي للطلبة " .

لذلك فان الباحث يرى بأن الذي يبني على عدم الاهتمام بتلك القياسات عند قبول الطلبة في تخصص التربية البدنية و الرياضة, سينقلب إلى معيق تثبته و تكشفه الأيام عادة من خلال الممارسة العملية و الحقيقة للجمباز, حيث تظهر تلك الفروق الفردية بوضوح , و التي تتحول في المستقبل إلى صعوبات حقيقية أمام تعلم و تطبيق مهارات الجمباز, وهذا بلا شك سيكون مرهقا و صعبا ليس على الطلبة و حسب, و إنما على المدرسين أيضا, و الذين لا يسعهم ولا يسعفهم الوقت للتركيز على الطلبة كل على حده نظرا لكثرة الطلبة و قلة الزمن المخصص للمسابقات.

كما ويرى الباحث بان التقارب و التتابع الواضح بين الفقرات (4),(5),(6),(8),(1) منطقي و متكامل , فكون المهارات الخاصة بمنهاج الجمباز يمارسها الطلبة لأول مرة في هذه المرحلة العمرية المتأخرة نسبيا مقارنة مع العمر المفترض للاعب الجمباز لحظة انتقائه و اختياره ليكون لاعب منتخب, و التي تبدأ من ( 6-7 سنوات ), " وأن رياضة الجمباز قد أصبحت بصفة عامة رياضة صغار السن" ( كاشف , 1987 : 67).

إلا أن الباحث يعتقد بان مهارات الجمباز التي من المفترض أن يطبقها الطلبة على مدار دراستهم الجامعية, قد روعي فيها معيار السن, فوضعت بما يناسب أعمار و قدرات هذه الفئة من الطلبة, بالإضافة إلى أن المضمون العام للمهارات المطروحة سهلة نسبيا, وأن إمكانية تطبيقها من قبل الطلبة بالشكل المطلوب و بمستوى جيد على الأقل واردة وبقوة , وهذا ما أكده الدكتور عزت الكاشف " بان تلك المرحلة 16-18 سنة تتميز بانتهاء تشكيل الجهاز العصبي المركزي , وهذا

بصفة عامة يهيئ فرصة ملائمة للتطوير و الارتقاء الرياضي الملائم في رياضة الجمباز " (كاشف , 1987 : 92 ) .

لذا يرى الباحث بضرورة أن يتغير الفكر السائد لدى الطلبة بخصوص صعوبة تطبيق المطلوب من المهارات, كما و يرى الباحث بان ارتفاع درجة الصعوبة في كون الجانب العملي قد تم التركيز عليه أكثر على حساب الجانب النظري كما بينت الفقرة (3), الأصل أن لا يعتبرها الطلبة صعوبة, وذلك كون الطلبة لما دخلوا كلية التربية الرياضية كانوا يعرفون بطبيعة المواد التي تدرس في كلية التربية البدنية و الرياضة وما تحتويه من مساقات الطابع الغالب والعام فيها بأنها تطبيقات عملية بالدرجة الأولى, ولتجاوز هذه الأزمة في التطبيق العملي يتبنى الباحث ما أوصت به دراسة الشاذلي (2003) من " ضرورة ممارسة رياضة الجمباز في المدارس و مراكز الشباب و الساحات الشعبية في السنوات الأولى للتعليم الابتدائي أو قبله, وتوفير أجهزة الجمباز البسيطة في المدارس و مراكز الشباب و الساحات الشعبية" وذلك لإزالة تلك الغربة التي تزداد يوميا بين رياضة الجمباز و العوام من الناس بشكل عام و طلبة التربية البدنية و الرياضة بشكل خاص .

كما و يعتقد الباحث بأن عدم وضوح معايير التقييم لا تعتبر صعوبة تستحق أن تصل إلى هذه الدرجة المرتفعة كون الطلبة الأولى بهم أن يركزوا على إجادة تطبيق المهارات لا على آلية تقييمها أثناء الاختبار, بالإضافة إلى أن الجانب المعرفي بشكل عام و قانون الجمباز بشكل خاص , ليس له أي تأثير على تقدم أو تأخر الطلبة في التدريب أو التطبيق العملي لمهارات الجمباز أو أي من المساقات العلمية العملية الأخرى.

هذا وقد توافقت وبدرجة كبير جدا نتائج دراسة الباحث ودراسات كل من حمدان (2011) حمود(2010) أبو طامع (2006) وعبد الحق (2003),الشاذلي (2003)و النجار و عطا الله (2003) وعبد القادر (1994).

إلا أن الباحث يرى أن تطابق وتوافق الدراسات على هذه النتائج هو توافق سلبى و تطابق غير محمود و لا يسعد الباحث و لا كل المعنيين بتطوير هذه الرياضة, وواضح انه و بالرغم من الفارق الزمني البعيد للدراسات السابقة و ما نتج عنها من توصيات أكدت على ضرورة تجنب كل السلبيات السابقة, إلا أن الحال بقي على ما هو عليه, وهذا ما لا يرجوه الباحث لنتائج و توصيات دراسته مستقبلا, في أن تتضمن لسابقتها من الدراسات بحيث يكون مصيرها ومصير توصياتها الرفوف في انتظار أن يعفوَ عليها الزمان أو أن يكسوها الغبار من هجرها, و أن يضيع كل ما بذل فيها من جهد ووقت هذا لا قدر الله .



كما وقد جاءت أدنى الفقرات في هذا المجال هي:

-الفقرة (9) والتي نصت على " عدم التدرج في عرض المهارات من البسيط إلى المعقد " احتلت المرتبة الأخيرة.

ويعتقد الباحث أن سبب تدني نسبة هذه الفقرة والتي جاءت وحيدة من بين كل الفقرات الأخرى الخاصة بمجال المنهاج, والتي كان السواد الأعظم فيها هو للصعوبات الكبيرة جدا, ربما يعود لمدى التزام مدرسي مساقات الجمباز بأصول تدريس الجمباز وباقي الأنشطة الرياضية ألا وهو " التدرج من البسيط إلى المعقد و من السهل إلى المركب " ( برهم , 1995 ) بهدف تبسيط المهارات.

ويعتقد الباحث بأن التبسيط في تعليم مهارات الجمباز و التدرج فيها هو أشد ما يمكن أن يكون في المجال الرياضي لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة, كون المهارات التي يتعلمها الطلبة هي مهارات في الغالب جديدة عليه ,وذلك كونه يراها أو يطبقها لأول مرة كما ظهر في نتائج الدراسة قيد البحث.

خامسا :المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة:

الجدول ( 15 )

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الخامس الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة وكذلك ترتيبها في المجال ( ن =66 )

رقم الفقرة	القرة	ضعيفة جداً	ضعيفة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة الصعوبة
1	الإحماء غير كافٍ و غير مناسب .	14	9	15	18	10	199	3.015	1.376	60.30	11	كبيرة
2	الصالة المخصصة للتطبيق العملي للجمباز غير صحية من حيث التهوية و الإضاءة .	3	6	7	28	22	258	3.909	1.106	78.18	6	كبيرة
3	ارتفاع صالة الجمباز غير قانوني مما يعيق أداء الطلبة أثناء التطبيق العملي .	9	2	11	17	27	249	3.773	1.379	75.45	8	كبيرة
4	الأجهزة و الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق العملي غير آمنة.	6	6	14	31	9	229	3.470	1.126	69.39	9	كبيرة
5	المساحات الموجودة حول الأجهزة غير آمنة وغير كافية .	4	4	6	24	28	266	4.030	1.150	80.61	4	كبيرة جداً
6	البساط الأرضي غير مثبت ووجود فراغات بين المراتب يعرض الطلبة للإصابة .	2	4	6	20	34	277	4.197	1.041	83.94	3	كبيرة جداً
7	قلة الأدوات الخاصة بعوامل الأمن و السلامة عند السقوط مثل المراتب الكبيرة .	5	4	6	22	29	265	4.015	1.222	80.30	5	كبيرة جداً
8	عند تطبيق المهارات العملية لا يوجد ساند مساعد للطلبة بجوار الأجهزة.	9	13	12	18	14	214	3.242	1.359	64.85	10	كبيرة
9	عدم توافر الزي الخاص برياضة الجمباز .	4	8	8	24	22	251	3.803	1.193	76.06	7	كبيرة
10	أثناء التطبيق العملي لا يوجد متخصص في الإصابات الرياضية.	2	2	1	13	48	298	4.515	0.965	90.30	1	كبيرة جداً
11	الصيانة الدورية للأجهزة و الأدوات المستخدمة غير كافية.	1	3	3	26	33	286	4.333	0.883	86.67	2	كبيرة جداً

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى الفقرات في هذا المجال كانت:

- الفقرة (10) والتي تنص على " أثناء التطبيق العملي لا يوجد متخصص في الإصابات الرياضية " , و الفقرة (11) و التي تنص على " الصيانة الدورية للأجهزة و الأدوات المستخدمة غير كافية " , و الفقرة (6) و التي تنص " البساط الأرضي غير مثبت ووجود فراغات بين المراتب يعرض الطلبة للإصابة " .

ويعتقد الباحث بأن ارتفاع درجات الصعوبة في هذه الفقرات, يؤكد ما يتبناه الباحث من أن وجود متخصص في الإصابات الرياضية أثناء التطبيق العملي, وبالرغم من صعوبة توفر هذه الإمكانية في واقعنا الحالي, إنما يدخل الطمأنينة والسكينة على نفس الطلبة الممارسين , و يدفعهم نحو الإصرار على المحاولة و التكرار و المخاطرة أثناء التطبيق أملا في تحسين مستواهم و بالذات في المهارات الصعبة نسبيا في الجمباز , وهذا ما أكده الموسوي (2008) في انه لا بد من " الاهتمام بالغرف الخاصة بالإسعافات الأولية وضرورة جعلها داخل الصالة و بكل مكوناتها من أدوات و أجهزة تساعد على إسعاف المصابين من اللاعبين " .

كما ويرى الباحث بان التطابق بين دراسته ودراسة عبد الحق(2003) بخصوص الفقرة (11) إنما هو ناجم عن طبيعة المعاناة والواقع الجغرافي و الوضع السياسي الذي يعيشه الشعب الفلسطيني في كلا الدراستين, هذا الوضع الذي ولكثرة مآسيه الناجمة عن استمرار الاحتلال الصهيوني للضفة الغربية وباقي أراضي فلسطين التاريخية من جهة, والحصار المفروض على قطاع غزة منذ أكثر من خمس سنوات من جهة أخرى, قد اضطر القائمين على هذه البقاع لإخضاع كل شئون حياتهم لقانون الأولويات, مما انعكس بصورة مباشرة على مؤسسات التعليم العالي, والتي بدا واضحا من خلال الرد على الفقرة (11) التأخر والتقصير اللاإرادي في حق التعليم من حيث الميزانيات التي تصرف لها, علما بأن كلتا الجامعتين تابعتان للقطاع الحكومي و ليس الخاص و الذي قد يمتلك واقعا ماليا أفضل .

إلا أن الباحث يرى بأن قانون الأولويات هذا لا يجب أن ينطبق على طلبة الجامعات من هذه الناحية لأن الذي سيبنى على التقصير في جانب ( صيانة الأجهزة المستخدمة) تشبه ولحد كبير تلك النتيجة الناجمة عن المواجهة مع الاحتلال الصهيوني, ألا و هي خسارة و إصابة أعلى ما يملك الشعب بعد دينه ألا و هو الإنسان وبالذات عنصر الشباب, ذلك لأن النتيجة الطبيعية لعدم صيانة تلك الأجهزة هي إصابة العاملين عليها (الطلبة) وبدرجات متفاوتة, قد تصل حد الخطورة في بعض الأحيان إلى الإعاقة الدائمة لا قدر الله, وهذا ما تؤكد دراسة الموسوي(2008) في أنه لا بد من " الحرص على استحداث كل ما هو جديد في مجال أجهزة الجمباز وصيانتها من قبل متخصصين و استبدال التالف منها " .

كما ويؤيد الباحث منطقية وواقعية الخطورة المبنية على الفقرة (6) وذلك لأن الفراغات التي قد تظهر من حين لآخر بين المراتب الأسفنجية الخاصة بـ (البساط الأرضي)، تشكل خطرا كبيرا على سلامة اللاعب , وذلك لأنها تؤدي إلى إصابات مباشرة في مفصل القدم السفلي و الذي يعتمد عليه أغلب اللاعبين ليس في رياضة الجمباز فحسب بل في كل الأنشطة الرياضية الأخرى , وذلك ما يؤيد ارتفاع درجة الصعوبة الخاصة بالفقرة (6), وهذا أيضا ما أكدته دراسة الموسوي (2008) من أن " أكثر جهاز يتعرض عليه اللاعبون للإصابة هو جهاز الحركات الأرضية ". كما ويعتقد الباحث بأن طبيعة الصالات و الأماكن غير مناسبة من حيث المساحة, تعود وتنعكس ضمنا على ضيق المساحة المحيطة بكل جهاز , وهو ما يدفع الطالب للخوف من الاقتراب من الأجهزة التي تحتاج إلى منطقة هبوط كبيرة كجهاز ( حصان أو طاولة القفز), وكذلك الخوف من أداء بعض مهارات الشقلبة التي تحتاج لمسافة اقتراب طويلة و مكان انتهاء وهبوط آمن عند إنهاء المهارة مثل (مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين).

كما ولاحظ الباحث أنه و بالرغم من الاختلاف البسيط في صياغة الفقرة (7) عنها في صياغة دراستي كل من حمود (2010) وعبد الحق (2003), إلا أن ذلك الاختلاف الذي لم يلامس جوهر التساؤل ذاته و إنما لامس الاختلاف نوع أداة الأمان المذكورة و المضروبة للتمثيل لم يؤثر في توحيد التوافق على تلك الصعوبة, حيث حدد الباحث أداة الأمان (بالمراتب الكبيرة) فيما اختار عبد الحق (حزام الأمان) و اختار حمود ( المانيزيا), وهذا إن دل فإنما يدل على أن هناك تقصير في توفير الأدوات التي تلعب أكثر من دور في توفير عامل الأمان الذي سينعكس على أداء الطلبة ضمنا.

كما و يعتقد الباحث بأن التقصير في توفير بعض هذه الأدوات إنما يعود لعدم توفر صالة جمباز مستقلة خاصة تضمن سلامة أدوات و أجهزة الأمان و السلامة نفسها قبل أن تستخدم كضمان لأمن الطلبة أنفسهم, لأنه في حال كانت هذه الأدوات عرضة لكثرة الحمل و تغير المكان فإنها ستتعرض للتلف و سرعة الاستهلاك كونها أدوات حساسة يسهل استهلاكها في الغالب, مما قد يدفع إدارات الكليات و الجامعات للتباطؤ أو التقصير في توفير البديل باستمرار, أو أن يجبر المدرس على استخدام ما بين يديه من أدوات و التي قد لا تفي بالغرض و لربما زادت الأمر تعقيدا لخوف الطلبة من التعامل معها, وهذا التقصير في توفير البديل أو الأدوات أو استخدام الموجود الخطير التالف أو المستهلك لا شك أنه سيكون عائقا مؤثرا في زيادة صعوبة تطبيق المهارات العملية المطلوبة من الطلبة .

هذا و قد جاءت نتائج الدراسة في هذا المجال لا سيما المرتفعة منها متطابقة و متوافقة و بقوة في الغالب مع دراسات كل من حمود(2010) والموسوي(2008) وعبد الحق (2003)و

الشاذلي (2003) و القواسمة (1998) إلا أن ذلك التوافق لم يخلُ من اختلاف نسبي بين دراسته و دراسة عبد الحق (2003) بخصوص الفقرة(11).

و يرجح الباحث بأن ذلك الاختلاف النسبي ربما يعود لطبيعة صياغة الفقرة حيث كانت في دراسة عبد الحق (2003) بالصيغة النفي التامة التالية " لا توجد إسعافات أولية و سريعة " وذلك بخلاف صياغة الباحث للفقرة (10) و التي حصرت غياب المتخصص في الإصابات الأولية أثناء التطبيق العملي في الجمباز, وهذا ما جعل الإجابة تختلف عنها في دراسة الباحث, و ذلك ربما لوجود عيادة طبية قريبة في جامعة النجاح الوطنية من مكان ممارسة ودراسة محاضرات الجمباز مما دفع الفئة المستهدفة في دراسة عبد الحق (2003) للاطمئنان لاعتقادهم بأن هذا يكفيهم لضمان سلامتهم نسبيا .

### وأن أدنى فقرتين في المجال كانت:

-الفقرة (8) و التي تنص على " عند تطبيق المهارات العملية لا يوجد ساند مساعد للطلبة بجوار الأجهزة. " و الفقرة (1) و التي تنص على " الإحماء غير كافٍ و غير مناسب " . و يعتقد الباحث بأن ذلك ربما يعود للخبرة التي يتمتع فيها مدرسو المسابقات في جامعة الأقصى و معرفتهم بالخطورة الناتجة عن غياب الساند المساعد أو الوقائي وكذلك عدم الإحماء أو التقصير به و ما قد ينبنى عليه من إصابات للجسم, كونهما( السند و الإحماء ) من عوامل الأمان و السلامة في رياضة الجمباز كما أكد ذلك برهم (1995: 36) وغيره من المتخصصين في رياضة الجمباز, وهذا أيضا ما أكدته دراسة عيسى (2003) من " ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بمهارات الجمباز كإحماء و إعداد بدني في درس التربية الرياضية , لتحسين مستوى أداء مهارات الجمباز " لا سيما عند التعامل مع أجهزة خطيرة نسبيا كحصان القفز أو المتوازي أو عارضة التوازن, كما و أن مسابقات الجمباز و غالب مهاراتها يخرج فيها اللاعب عن الإطار العام لطبيعة الإنسان, حيث الوقوف على الرأس أو اليدين بدل القدمين أو الشقلبات بدل المشي أو الجري و غيرها من المهارات التي تؤدي في الهواء أو في وضع غير طبيعي . هذا وقد توافقت دراسة الباحث مع بعض الفارق النسبي أيضا في تدني درجات الصعوبة مع دراسات كل من عبد الحق (2003) و القواسمة (1998) حيث كانت درجة الصعوبة فيها متوسطة .

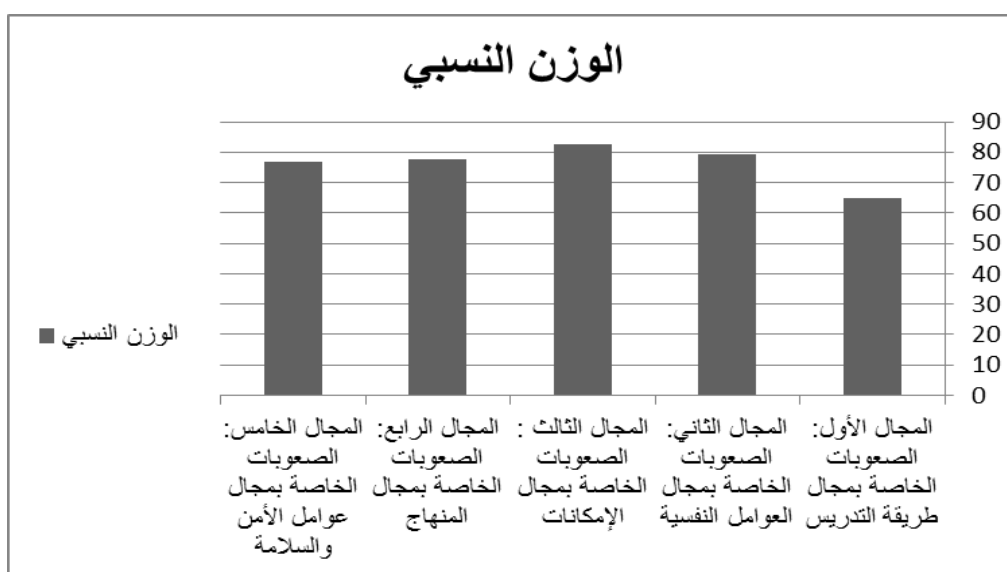
ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية والترتيب لكل مجال من مجالات الاستبانة والجدول ( 16 ) يوضح ذلك:

### جدول (16)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك ترتيبها ( ن = 66 )

الأبعاد	عدد الفقرات	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة الصعوبة
المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس	11	2356	35.697	8.242	64.90	5	كبيرة
المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية	10	2622	39.727	6.238	79.45	2	كبيرة
المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات	8	2183	33.076	4.316	82.69	1	كبيرة جدا
المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج	9	2311	35.015	6.080	77.81	3	كبيرة
المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة	11	2792	42.303	7.700	76.91	4	كبيرة
الدرجة الكلية	49	12264	185.818	25.003	75.84		كبيرة

شكل رقم ( 19 ) يوضح الرسم البياني للوزن النسبي للصعوبات بحسب المجالات



يتضح من نتائج الجدول رقم ( 16 ) السابق, و كذلك من نتائج الرسم البياني للوزن النسبي للمجالات في الشكل رقم ( 19) أن متوسط النسب لمئوية في درجة الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضية في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز بجامعة الأقصى بغزة كانت كبيرة بشكل عام وجاء ترتيبها على النحو التالي :

\* المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات قد حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (82.69) و التي تعبر عن درجة صعوبة كبيرة جدا .

\* المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (79.45) و التي تعبر عن درجة صعوبة كبيرة .

\* وحصل المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج على المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (77.81) و التي تعبر عن درجة صعوبة كبيرة.

\* في حين حصل المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة على المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (76.91) و التي تعبر عن درجة صعوبة كبيرة .

\* وحصل المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس على المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (64.90) و التي تعبر عن درجة صعوبة كبيرة.

\* أما الدرجة الكلية لأداة الدراسة ككل فقد حصلت على وزن نسبي (75.84) أي بدرجة صعوبة كبيرة .

و يعتقد الباحث بأن تصدُر الصعوبات المتعلقة بالإمكانيات للمرتبة الأولى من بين باقي المجالات, هو ترتيب منطقي يعود لتواضع وندرة الإمكانيات الخاصة برياضة الجمباز والتي تحتاج إلى إمكانيات مالية مرتفعة, وبشرية خاصة قد لا يسهل على المؤسسات المعنية برياضة الجمباز في فلسطين عامة وفي قطاع غزة خاصة توفيرها, فبحسب اطلاع الباحث المتواضع على واقع و حقيقة رياضة الجمباز, وما يجري في الاتحاد الفلسطيني للجمباز عن قرب, و ما يمتلكه الاتحاد من إمكانيات, لا يبالغ الباحث إن قال بأنها إمكانيات شبه معدومة هنا في قطاع غزة, سواء على مستوى الإعداد و التدريب, أو مستوى الإمكانيات البشرية أو المادية أو الإعلامية, كل ذلك كان لا بد و أن يعود بنتائج سلبية حقيقة على نتائج دراسته وعينتها, كون الدراسة جاءت كأداة لتشخيص حالة أو لتثبيت واقع موجود أصلا, علما و للأسف الشديد بأن نقص الإمكانيات الخاصة بالألعاب الرياضية بشكل عام, و في رياضة الجمباز بشكل خاص, لم ينطبق على الفلسطينيين كشعب محتل فحسب, بل إن نتائج الدراسات الأخرى التي تمكن الباحث من الحصول عليها, إن كانت هنا في فلسطين, أو في بقاع عربية أخرى متقدمة تاريخا و ماليا قد أكدت وجود هذه الأزمة (كمصر

صاحبة التاريخ الطويل و قطر و الكويت صاحبتى المال الوفير ودول أخرى كالأردن مثلا ) وهذا ما أشار إليه خنفر (2003) في تعليقه على محور الإمكانيات الخاصة بدراسته حيث قال " إن مجال الإمكانيات احتل المرتبة الأولى في المعوقات التي أدت إلى عدم تقدم رياضة الجمناز في جمهورية مصر العربية, حيث إن الإمكانيات اللازمة لتعليم الجمناز محددة و غالية الثمن مقارنة بالأدوات اللازمة لتعليم كرة السلة " و يضيف الباحث بان إمكانيات الجمناز تعتبر غالية الثمن و التكلفة مقارنة أيضا بباقي الألعاب الرياضية الأخرى الجماعية منها و الفردية تقريبا

ويرى الباحث بأن هناك تطابق قد يصل إلى حد الإجماع بين نتائج الدراسة و باقي الدراسات الأخرى التي تطرقت إلى مجال الصعوبات الخاصة بالتربية البدنية والرياضة بشكل عام و رياضة الجمناز بشكل خاص, حيث اتفقت دراسة الباحث و كل من دراسة حمدان (2011) خنفر (2010) حمود(2010) و سعدات(2010) و المومني و خصاونة (2008) أبو طامع (2006) ( وأبو طامع (2004) ) و خنفر(2003) و النجار و عطا الله (2003) وعبد الحق (2003) و الشاذلي (2003) والعمادي (2002) و النداف (2001) و مسمار(2001) والقواسمة (1998) ودراسة عبيد (1996) ودراسة حبيب و غنام (1995), حيث اتفقت الدراسات على أن الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات هي من أكثر الصعوبات و المعوقات التي تحول دون تحسين و تقدم أداء الطلبة, وذلك بالرغم من أن الدراسات المشابهة كانت في مناطق وبلاد مختلفة وفي تخصصات رياضية مختلفة .

ولفت انتباه الباحث بعض التباين في ترتيب الصعوبات بين دراسته و دراسة عبد الحق (2003) كونها هي الأقرب لدراسة الباحث من حيث صيغة العنوان و التخصص و مجالات الدراسة و البقعة الجغرافية و الحقبة الزمنية, بخصوص المجالين النفسي و الأمن و السلامة, حيث جاءت الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية في دراسة الباحث بالمرتبة الثاني من بين باقي المجالات بينما كانت في دراسة عبد الحق (2003) في المرتبة الرابعة, وفي ذات الوقت جاءت الصعوبات الخاصة المتعلقة بعوامل الأمن و السلامة في دراسة الباحث في المرتبة الرابعة بينما في دراسة عبد الحق (2003) في المرتبة الثانية ,

ويعتقد الباحث وبعيدا عن تحيزه لدرسته, ومع تقديره العالي لباقي الدراسات السابقة و المشابهة بأن هذا الاختلاف البين و الواضح في ترتيب موضع تلك الصعوبات في كل من المجالين ( عوامل الأمن و السلامة , العوامل النفسية ), إنما يعود لسببين أساسيين.

السبب الأول : أن صياغة الباحث لل فقرات في كل مجال من المجالات كانت أدق و أشمل

من حيث الصياغة اللغوية و عدد الفقرات و التي يرى الباحث بأنه كلما زادت الفقرات كلما كانت



الإجابات أكثر دقة ووضوحا و تشخيصا, كونها ستشمل إجابات محتملة أكثر وأقرب لميول للفئة المستهدفة .

السبب الثاني : اهتمام القائمين على تدريس الجمباز في جامعة الأقصى بعوامل الأمن و السلامة أكثر منهم في عينة دراسة عبد الحق في جامعة النجاح الوطنية في الضفة الغربية من فلسطين, مع ضرورة التنويه إلى الفارق الزمني بين الدراستين, و التي لربما لو أعيد إجراء الدراسة عليها حديثا لربما تبدل الترتيب و لتشابهت النتائج مع دراسة الباحث .

كما ويرجح الباحث بأن ارتفاع درجة الصعوبة في المجال الخاص بالعوامل النفسية وحصولها على الترتيب الثاني من حيث الصعوبة, إنما يعود للمفهوم الخاطئ لدى الطلبة حول بعض الأمور المتعلقة بالجمباز و على رأسها الخوف المفرط من الإصابات التي قد تنتج عن ممارسة هذا النوع من النشاط , والخوف العام من هذه الرياضة و الذي لم يستطع المدرسون برغم ما يبذلونه من جهد لتبسيط المهارات و توفير ما يمكن توفيره من عوامل أمن و سلامة, هدفها الأول حماية اللاعب و المحافظة على سلامته أثناء ممارسته لرياضة الجمباز, لم يتمكنوا من مواجهة سيف الإشاعة و الترهيب الفكري الذي مارسه ولا زال يمارسه بعض الطلبة الذين لم يكتب لهم التفوق في هذه الرياضة, أو الذين لم تتماشى هذه الرياضة الجميلة مع رغباتهم و لا ميولهم, فحولوها لفرّاعة أُرهبوا فيها من بعدهم و أسقطوا ما بأنفسهم على غيرهم, أو اتخذوا من هذه الفرّاعة وسيلة لتبرير تدني مستوياتهم التحصيلية في هذه المسابقات و للأسف أيضا لربما انسحب هذا التحليل وهذا الوصف على بعض المدرسين إن هنا أو هناك .

لذا يعتقد الباحث بأنه لا بد من حملة توعوية و إرشادية قوية و مكثفة لتبديل تلك المفاهيم الخاطئة التي دبت الرعب في نفوس الطلبة ولا سيما الطالبات من الجمباز, و بالذات كوننا شعب اتصف بالجبار منذ زمن بعيد, بالإضافة إلى كوننا شعب جريء بعموميته لا سيما شبابه, وهذا يتوافق بالكلية مع مواصفات لاعب الجمباز ألا وهي أن يكون جريئا .

ثانيا : النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

و الذي ينص على أنه : " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) في الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضية في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجيمباز بجامعة الأقصى بغزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى) ؟

ولإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (17) يوضح ذلك:

### جدول (17)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الجنس ذكور، إناث)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجال الأول: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس	ذكر	40	36.825	8.391	1.389	0.170	غير دالة إحصائية
	أنثى	26	33.962	7.851			
المجال الثاني: الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية	ذكر	40	39.675	6.036	0.084	0.933	غير دالة إحصائية
	أنثى	26	39.808	6.657			
المجال الثالث : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات	ذكر	40	32.325	4.632	1.782	0.079	غير دالة إحصائية
	أنثى	26	34.231	3.559			
المجال الرابع: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج	ذكر	40	34.725	6.820	0.478	0.634	غير دالة إحصائية
	أنثى	26	35.462	4.819			
المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة	ذكر	40	44.700	6.899	3.379	0.001	دالة إحصائية عند 0.01
	أنثى	26	38.615	7.521			
الدرجة الكلية	ذكر	40	188.250	27.260	0.980	0.331	غير دالة إحصائية
	أنثى	26	182.077	21.026			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (64) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.00

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (64) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.66

و يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع المجالات والدرجة الكلية للاستبانة، ما عدا المجال الخامس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في المجال الخامس: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن والسلامة ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

ويرى الباحث بأن اقتصار الفارق الإحصائي بين الذكور و الإناث على مجال(عوامل الأمن و السلامة ) لصالح الذكور من بين باقي مجالات الدراسة الخمسة و التي جاءت كلها بلا أي فارقٍ دالٍ إحصائيٍّ يعزى لمتغير الجنس, إنما يعود لطبيعة المهارات الصعبة التي يتلقاها الطلاب الذكور على العدد الأكبر من أجهزة الجباز التي يتعاملون معها, مقارنة بالمهارات و الأجهزة التي تتعامل معها الطالبات, حيث يتعامل الطلاب الذكور مع أجهزة " الحركات الأرضية بكل مكوناتها ابتداءً بالدرجات مرورا بالموازين و انتهاءً بالشقلبات, و جهاز حسان القفز و ما يتعلق به من شقلبات على عرض و طول الحصان, بالإضافة لجهازي المتوازي و حسان الحلق و ما يتعلق بهما من مهارات صعبة ", بينما تقتصر مهارات الطالبات على جهازي " الحركات الأرضية والحاصل على السواد الأعظم من مجموع مهارات الجباز التي تتلقاها الطالبات على مدار دراستهن الأكاديمية , وهذه المهارات يوصف أغلبها سواء عند الذكور أو الإناث بأنها آمنة و يتوفر فيها عناصر الأمان السند و المساعدة بقوة, نظرا لأنها مهارات أرضية و عنصر التعقيد و الصعوبة فيها محدود, هذا بالإضافة إلى مهارتي القفز فتحا و ضما على حسان القفز فقط, وهاتان المهارتان الآمنتان نسبيا للإناث و للذكور أيضا مقارنة بمهارات الطلبة الصعبة و المعقدة و التي تعتبر أصعب و أكثر من مهارات الطالبات " وهذا ما رفع من نسبة صعوبة هذا المجال عند الذكور عنها عند الإناث .

هذا و قد اتفقت نتائج دراسة الباحث مع دراسة القواسمة (1998) من حيث وجود فارق بين الذكور و الإناث يعود لصالح الذكور في مجال عوامل الأمن و السلامة فيما اختلفت مع دراسة عبد الحق (2003) و التي جاءت فيها الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تعزى لمتغير الجنس في مجال عوامل الأمن و السلامة لصالح الإناث, ولقد أعاد عبد الحق السبب الذي يقف وراء ذلك الفارق بين الذكور و الإناث لصالح الإناث, إلى كون الطالبات في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح لم يمارسن الجباز من قبل التحاقهن في الجامعة, وكونهن يشاهدن و يستعملن أجهزة الجباز لأول مرة مما سبب لهن نوعا من الخوف انعكس على تلك النتيجة في دراسته .

ثالثا : النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث من أسئلة الدراسة:

و الذي ينص على " ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز في جامعة الأقصى ؟ "

فبعد الاعتماد على الله أولا, ثم الخبرة الشخصية التي امتلكها و نماها الباحث من خلال عمله في مجال تدريس الجمباز العملي و النظري بكل فروعهِ منذ أكثر من ثلاث عشر سنة, ثانيا وبعد الاطلاع على ما وصل إليه الباحث من دراسات نادرة مشابهة ثالثا .

يضع الباحث بين يدي المهتمين في دراسة و تدريس الجمباز, وكذلك بين يدي الباحثين, هذا التصور المتواضع المقترح لتذليل تلك الصعوبات و المعيقات و المشكلات التي يمكن أن تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة عند تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمباز في جامعة الأقصى, و في كل المؤسسات التي تقوم بتدريس مساقات الجمباز .  
و سأعمل على تقسيم تلك التصورات المقترحة بناء على المجالات الخمسة التي اشتملت عليها محاور أداة الدراسة :

أولا : تصورات مقترحة للتغلب على صعوبات مجال طريقة التدريس :

- لا بد من العمل على تقليل عدد الطلبة في شعب المحاضرات العملية لمساقات الجمباز الى ما بين (12-15) طالبا أو طالبة وتقليل عدد الطالبات ما أمكن كون الطالبات أقل ممارسة أو احتكاكا بالرياضة الجمباز و باقي الرياضات الأخرى في فترة ما قبل دخول الجامعة, فلقد ثبت أن عدد (20) طالبا في المحاضرة العملية لم يخفف من حدة تلك الصعوبة في تدريس المهارات العملية, كون الجامعات الفلسطينية و العربية التي تدرس تخصص التربية البدنية و الرياضة متوسط أعداد الطلبة فيها هو (20) .

- إذا ما تعذر على المؤسسات تقليل أعداد الطلبة كون هذا الأمر سيكلف المؤسسات مبالغاً كثيرة , فعلى الأقل لا بد من دعم و رفد المؤسسات المعنية بمحاضرين مساعدين للمحاضر الأصلي, وذلك لتوزيع الضغط و متابعة الطلبة عليهما, علما بأن و جود مدرس مساعد للمدرس الأصلي نظام معمول به في بعض الدول العربية لبعض المساقات مثل السباحة, ولكن يفضل الباحث أن يكون المحاضر المساعد شاب و متخصص في الجمباز و إن كان لاعبا متخصصا في الجمباز فيها و نعمت, وذلك لعرض نموذج عملي واضح يحتذي به الطلبة و يقلدونه, ويمكنه تبسط المهارة عن طريق تجزئتها لأنه ربما لا يكون المحاضر الأصلي قادراً على تطبيق المهارة إما لكبر سنه أو لظروف أخرى .

-على المدرسين القائمين على تدريس مساقات الجميز العمل على الابتكار و تغيير و تطوير طرق التدريس التي لا زالت في أغلبها تقليدية .

-العمل على تخصيص غرفة مطورة و مزودة بأحدث الوسائل التكنولوجية المساعدة على توضيح و شرح ما قد يعجز عن شرحه أو توضيحه مدرسو المساقات, بحيث تشمل عرض ما يمكن عرضه من و سائل معينة لصور ثابتة و متحركة وغيرها, علما بأن هذا البند يمكن أن يوضع في التصور المقترح لمجال الإمكانيات .

- استخدام أساليب تدريس حديثة مثل ( التعليم التعاوني , التعلم التشاركي ) ومحاولة الاستفادة منها قدر المستطاع في تدريس مهارات الجميز .

### ثانيا : تصورات مقترحة للتغلب على صعوبات مجال العوامل النفسية :

-العمل على تقسيم الطلبة الى مستويات بعد إنهائهم لمساق جميز (1) وذلك لرفع الحرج الذي قد يؤثر نفسيا على الطلبة منخفضي المستوى نظرا لتكرار فشلهم الناتج عن خبرة سلبية سابقة أثناء تطبيقهم للجميز العملي, والتعامل مع المجموعات كل حسب مستواه .

-العمل على تضمين الجانب النظري لمساق الجميز و بالذات جميز (1) ما يتعلق بتغيير تلك القناعات الخاطئة حول إصابات الجميز و التي يغلب على الطلبة فيها الاعتقاد السائد و الخاطئ بأن إصابات الجميز لا تشفى .

-زيادة عدد الأجهزة المساعدة و الأمانة في الجميز و جعلها متوفرة بين يدي الطلبة, وذلك لكسر حاجز الخوف من الأجهزة الأصلية و الأساسية للجميز و التي يخشى الطلبة لا سيما الطالبات التعامل معها كونهم يمارسون النشاط عليها لأول مرة .

- ضرورة أن يطبق المدرس أو من ينوب عنه نمودجا عمليا أمام الطلبة للمساعدة في كسر حاجز الخوف تدريجيا مع ضرورة التدرج الآمن وبحكمة مع تلك الأجهزة .

### ثالثا : تصورات مقترحة للتغلب على صعوبات مجال الإمكانيات :

-يعتقد الباحث أنه و بناءا على نتائج دراسته و كل الدراسات الأخرى المشابهة , و كذلك من واقع خبرته المحدودة في مجال تدريس الجميز, أن المشكلة العظمى التي تتسبب في كل الأزمات و وجود تلك الصعوبات, تكمن في نقص الإمكانيات, ومصطلح إمكانيات مصطلح ضخم يدخل في مضمونه كل شيء, سواء على مستوى الأشياء الحية أو على مستوى الجمادات, فنقص المدرسين يعتبر من نقص الإمكانيات, و نقص الأدوات يعتبر من نقص الإمكانيات, لذلك يرى الباحث بأن المخرج الأدق و الأوسع و الأشمل لأزمة و صعوبة الإمكانيات, هو في توفير صالة رياضية

قانونية من حيث المساحة و الارتفاعات خاصة بالجماز و تتناسب مع أعداد الطلبة, و تسمح باحتواء أكبر عدد ممكن من الأجهزة الخاصة بالجماز دون تكديس للأجهزة بجوار بعضها, الأمر الذي سيجعلها عائقا نفسيا لخوف الطلبة من الاصطدام بها عند التدريب أو الأداء , وكذلك يجب أن يتوفر في هذه الصالة أجهزة مساعدة أيضا كافية ومناسبة لأعداد الطلبة, مع ضرورة وجود متخصص في صيانة هذه الأجهزة عند خرابها و القيام بعمل صيانة دورية لها .

-إذا لم تتوفر مثل هذه الصالات فلا أقل من استئجار صالة تقي بالغرض و تضمن سلامة الطلبة, و لكن لا يجوز اللجوء إلى حلول مرحلية بحسب إمكانات المؤسسات المتواضعة مما سينعكس بالسلب على الطلبة ويزيد الصعوبات تعقيدا .

-هذا بالإضافة إلى تكرار الاقتراح الخاص بصعوبات طريقة التدريس و هو, العمل على تخصيص غرفة خاصة ومطورة بأحدث الوسائل التكنولوجية المساعدة على توضيح و شرح ما قد يعجز عن شرحه أو توضيحه مدرسو المساقات, بحيث تشمل عرض ما يمكن عرضه من و سائل معينة لصور ثابتة و متحركة وغيرها .

#### رابعا : تصورات مقترحة للتغلب على صعوبات مجال المنهاج :

-بما أنه لا يمكن تخفيف المهارات التي يدرسها طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة لا سيما الذكور , وذلك لأن المهارات بمضمونها العام ليست صعبة و يمكن أن تطبقها الأغلبية العظمى من الطلبة الذين الأصل أن تتوفر فيهم مواصفات الرياضيين, نظرا لتمكنهم من اجتياز اختبارات اللياقة العملية القبلية لطلبة تخصص التربية البدنية و الرياضة .

-زيادة عدد المحاضرات العملية و ذلك لإتاحة أكبر قدر ممكن من الفرص لتكرار المهارة مما سينعكس مباشرة على تحسين مستوى الأداء بنسب عالية, و بذلك تتناسب عدد ساعات التطبيق و التدريب العملي مع عدد المهارات في كل فصل .

-أما الطالبات فينصح الباحث بتقليل عدد المهارات المطروحة في كل مساق و محاولة حصرها بالمهارات الخاصة بجهاز الحركات الأرضية و بعض مهارات حسان القفز, كون الفتيات في مجتمعنا الفلسطيني الغزي و غالب العالم العربي محافظات, و يمنعهن محافظة و التزام المجتمع تارة, العادات الاجتماعية تارة أخرى من أن يمارسن النشاط الرياضي بالشكل الذي يهيئهن لممارسة هذا النوع من الرياضات الصعبة و المعقدة نسبيا, مما يجعل منهن كلهن تقريبا يمارسن الجماز لأول مرة في حياتهن, وهذا مما يزيد الأمور تعقيدا وصعوبة على الطالبات و المدرسات .

### خامسا : تصورات مقترحة للتغلب على صعوبات مجال عوامل الأمن و السلامة :

-يعتقد الباحث أنه إذا توفرت صالة الجمباز القانونية فإن العديد من هذه الصعوبات هذا إن لم يكن أغلب الصعوبات المتعلقة بالأمن و السلامة ستختفي, وذلك لأن الصالات القانونية أول ما يأخذ مصمموها في حسابهم, هو مراعاة عوامل الأمن و السلامة, إلا أن توفير الصالة الرياضية لا يمنع من إضافة بعض المقترحات التي تزيد الأمر أمناً و أماناً مثل :

-تدريس الطلبة آليات السند الصحيحة سواء الوقائي أو المساعد الخاص بكل مهارة, و تطبيقها عمليا تحت إشراف المدرس, وذلك لمساعدة الزملاء مع المدرس إذا لزم الأمر و توزعت المهام .

-توفير القوائم بعملية السند بجوار الطالب الممارس دون تأخير أو تقصير .

- توفير المواد الوقائية المساعدة الشخصية للطلبة مثل المانيزيا ( وهي بوردرة خاصة توضع على الأيدي قبل العمل على الأجهزة تمنع من التزحلق الناتج عن العرق ) أو استخدام واقي المفاصل و العظام و المشدات في بعض الأحيان .

-جعل ترتيب محاضرات الجمباز مناسبا بحيث لا تسبقها مادة عملية مجهدة تمنع الطالب من بذل المجهود المناسب و اللازم لكل مهارة, كما و يفضل الباحث بأن توزع محاضرات الجمباز على الجدول الخاص بالطالب بحيث تكون في الفترة الصباحية و الأولى منها .

-الاهتمام الجيد بالإحماء الخاص و العام جيدا, لا سيما إذا كنت محاضرة الجمباز هي المحاضرة العملية الأولى في جدول الطالب .

-توفير النقطة الطبية الخاصة بالإسعافات الأولية للتعامل مع أي طارئ أو إصابة قد تحدث أثناء تطبيق المهارات العملية في المحاضرات.

## توصيات الدراسة :

يعتقد الباحث بأن إجراء دراسته و العمل على تعميمها على المنطقة الجغرافية التي يحيا فيها وإيصالها إلى من يمكن أن تصل إليه من المعنيين, قد تسهم وتساعد في تجاوز الكثير من الصعوبات و المعوقات التي تقف كعقبة أمام رياضة الجمباز , مما سيؤدي الى تفاديها في المستقبل و بالذات عندما يضع أصحاب الشأن و المتخصصين في المناهج الحديثة هنا في بلادنا أو في أي مكان آخر قد تصل إليه الدراسة هذه التوصيات نصب أعينهم .

كما و يأمل الباحث أن تكون دراسته هذه سببا في نشر و تطوير هذه الرياضة الجميلة, لتكون فلسطين من الدول التي تنافس العالم في مثل هذه الرياضة لا سيما و أن الشعب الفلسطيني يملك عناصر و مقومات أساسية و مركزية و فاعلة في هذه الرياضة, ألا و هي عنصر الجراءة و الإصرار والإبداع رغم الجراح , وتحدي المستحيل والعزيمة والصبر الطويل على تحقيق الأهداف . و بالرغم من أن القليل من الباحثين قد تناولوا الصعوبات والمشكلات و المعوقات التي تواجه الطلبة و المدربين في ممارسة رياضة الجمباز بالذات، سواء في المدارس أو الجامعات أو في مراكز التدريب وبحثوا في كيفية التقليل أو التخلص من هذه الصعوبات والمعوقات، إلا أن الباحث يرى بأن إضافة هذه الدراسة إلى الدراسات الأخرى السابقة, وإجرائها على طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى قد يساعد في تقليل الصعوبات التي تواجه طلبة الكلية في جامعة الأقصى بشكل خاص, و كل المؤسسات التي تدرس تخصص التربية البدنية و الرياضة في بلادنا و التي بدأت تزداد في الفترة الأخيرة, ويعتقد الباحث بأن تلك المؤسسات ستستفيد من دراسته و بالذات تلك التي في قطاع غزة وذلك لتساوي فئاتها المستهدفة في الظروف الاقتصادية و الاجتماعية و الجغرافية, علما بأن هذه الدراسة ستكون الأولى من نوعها على مستوى قطاع غزة .

**في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج , يمكن للباحث أن يوصي بتواضع بما يلي :**

1- ضرورة توفير المنشآت و الصالات الخاصة بالجمباز بكل ما تحتويه من مرافق و غرف خاصة بتبديل الملابس, و توفير الأدوات المساعدة اللازمة لعملية تدريس مساقات الجمباز بما يتناسب و أعداد الطلبة, والعمل على صيانة وإصلاح أجهزة الجمباز الأساسية و المساعدة أولا بأول من قبل مختصين في هذا المجال, مع ضرورة مواكبة التطور الدائم لكل ما هو حديث في مجال الأدوات و الأجهزة الواقية بما يتناسب مع أعمار ومهارات الطلبة لوقايتهم من شر الإصابات المحتملة .

2- العمل على زيادة عدد الساعات الدراسية و اللقاءات العملية و التطبيقية المعتمدة لكل مساق من مساقات الجمباز بحيث لا تقل عن لقاءين أسبوعيا بدل لقاء عملي تطبيقي واحد .



- 3- توجيه المدرسين لاستخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة و بأكثر من طريقة مما يساعد في سرعة تعلم المهارات وإتقانها و زيادة فاعلية درس الجمباز مع ضرورة الموازنة بين الشرح النظري و التطبيق العملي للمهارات أثناء تدريس مسابقات الجمباز .
- 4- وضع منهاج موحد لرياضة الجمباز لجميع المؤسسات التي تهتم بتدريس الجمباز يراعى فيه مبدأ الفروق الفردية .
- 5- العمل على تخفيف حدة الصعوبات النفسية التي تواجه الطلبة بدراسة الجمباز من خلال توفير الراحة النفسية والاهتمام بالإعداد النفسي للطلبة وتجاوز كل عائق نفسي قد يقف أمام استمرار تعلمه لمهارات الجمباز, وذلك إما بتفعيل التعاون بين عناصر العملية التعليمية (المدرس, و الطالب, المنهاج), أو عن طريق تقسيم الطلبة لمجموعات متجانسة طبقاً لنتيجة الاختبارات العملية لآخر الفصل الأول الذي يدرس فيه الطالب مساق جمباز ( 1 ) .
- 6- توفير نقطة طبية و مختص للإسعافات الأولية في داخل الصالة الرياضية أو قريبة جداً منها أو من مكان ممارسة و تدريب مهارات الجمباز .
- 7- العمل على تطوير و زيادة أعضاء هيئات التدريس المختصة أكاديمياً في رياضة الجمباز وذلك بإقامة مؤتمرات خاصة سريعة ومكثفة برياضة الجمباز لتكون الشرارة التي تنطلق منها طفرة النشاط الخاص بالجمباز أملاً في أن تواكب باقي الألعاب الرياضية الأخرى, و دعم المكتبات الخاصة بمؤسسات التعليم العالي وتزويدها بالكتب العلمية المتنوعة في تدريس و تدريب الجمباز و كذلك إرقادها بالمراجع العلمية العربية و الأجنبية و كل ما يمكن توفيره عن طريق الشبكة العنكبوتية ( الإنترنت ) .
- 8- تنظيم بطولات بهذه الرياضة بين مختلف المؤسسات التعليمية التي تدرس تخصص التربية البدنية و الرياضة, و تكثيف اللقاءات على المستوى المحلي و الخارجي إن أمكن من أجل رفع مستوى الأداء و الإقبال على هذه الرياضة و حثّ الإعلام الرياضي الفلسطيني على الاهتمام بهذه البطولات و تغطيتها إعلامياً من أجل رفع درجة وعي المجتمع و ثقافته الرياضية .
- 9- العمل على زيادة الاهتمام برياضة الجمباز في مراحل التعليم الأساسي ليتعلمها التلاميذ في سن مبكرة مما يقلل من احتمالات تعرضهم لصعوبات دراسة مسابقات الجمباز و يقلل من الإصابات في حالة التحاقهم في كلية التربية البدنية و الرياضة, مع ضرورة اعتبار مادة التربية الرياضية مادة أساسية ( نجاح أو رسوب ) وذات مقرر عملي و نظري قائم بذاته في المدارس, وذلك لإخراج جيل مهياً نفسياً و بدنياً لمثل هذا التخصص .
- 10- إتباع الدقة أكثر في اختبارات قبول الطلبة في تخصص التربية البدنية و الرياضة في الجامعات والانتباه لمعيار القياسات الجسمية .

## مقترحات الدراسة :

- إجراء دراسات مماثلة أخرى في باقي المؤسسات التي تهتم بتدريس مسابقات الجمباز في قطاع غزة وباقي فلسطين لا سيما مؤسسات التعليم العالي .
- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة و تحت نفس العنوان بعد فترة زمنية لا تزيد عن خمس سنوات لمعرفة مدى الاستفادة من هذه الدراسة أو أي دراسة أخرى ,وذلك لإقامة الحجة على المعنيين في الأمر ووضعهم عند حقيقة مسؤولياتهم ,و لتشخيص السبب الحقيقي لتأخر رياضة الجمباز .
- إجراء دراسات مشابهة محلية في كل مجال من مجالات التربية البدنية و الرياضة يشعر المدرسون فيها بأزمة تواجههم عند تدريس مسابقاتهم, وعدم الاكتفاء بالقياس على نتائج و توصيات الدراسات الأخرى المشابهة في مناطق خارج فلسطين .

# قائمة المراجع

أول: قائمة المراجع العربية .

ثانيا : قائمة المراجع الأجنبية .

## أولا : المراجع العربية

### • القرآن الكريم.

- 1- ابن منظور, جمال الدين أبي الفضل (2000) : "لسان العرب" ط ( 1 ) , المجلد ( 8 ) , بيروت : دار صادر.
- 2- أبو طامع, بهجت (2006) : " الصعوبات التي تواجه طلبة أقسام التربية الرياضية في الكليات و الجامعات الفلسطينية في مساقات السباحة " مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات العدد (8) , فلسطين .
- 3- أبو عبيد, أنمار (1996): " المشكلات والمعوقات التي تواجه معلم التربية الرياضية المبتدئ بالمدارس الحكومية في قطر" مجلة دراسات , الجامعة الأردنية, المجلد (23), العلوم التربوية , العدد (2) عمان .
- 4- أحمد، حمد عواد (1992) : "تشخيص وعلاج صعوبات التعلم الشائعة في الحساب لدي تلاميذ الحلقة الأولى من مرحلة التعلم الأساسي" رسالة دكتوراه غير منشورة" كلية التربية ببها: مصر.
- 5- أمين, الخولي و آخرون (1998) : " التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية " , الطبعة الرابعة , القاهرة : دار الفكر العربي .
- 6- برهم , عبد المنعم (1995): " موسوعة الجمباز العصرية" , الطبعة الأولى , عمان : دار الفكر للطباعة و النشر .
- 7- بيوكر, تشارلز (1995) : " أسس التربية البدنية " , الطبعة الأولى , القاهرة : دار الفكر العربي .
- 8- الترمذي , محمد بن عيسى (1975) : " سنن الترمذي " , الجزء ( الرابع ) ط (2), مصر: مطبعة البابي الحلبي.
- 9- جابر، جابر عبد الحميد (1989) : "سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم"، الكويت، دار الكتاب الحديث.
- 10- الجامعة, دليل (2006) : " دليل جامعة الأقصى " مطبعة الجامعة : غزة .
- 11- حبيب, محمد و غانم ,غانم (1995): " معوقات تنفيذ منهاج الجمباز بمدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة " مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ( المؤتمر العلمي للتنمية البشرية و اقتصاديات الرياضة - التحديات و الطموحات ) .

- 12- حسن، نبيلة صبحي و هدايات ، أحمد حسنين (1985) : " دراسة حول الصعوبات الخاصة بالرياضة جمباز البنات من الناحية التخطيطية و التنفيذية في جمهورية مصر العربية " بحوث المؤتمر الدولي ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، مجلد ( 4 ) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة .
- 13- حمارشة، عبد السلام و الريماوي ، عمر ( 2011 ) : " المعوقات التي تواجه طلبة التدريب الميداني في دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس من وجهة نظر الطلبة " ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) ، مجلد (25) العدد ( 4 ) .
- 14- حمدان، أحمد (2011) : " مدى مواكبة كلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى / غزة لمعايير الجودة العالمية " مجلة جامعة الأزهر، غزة ، سلسلة العلوم الإنسانية ، مجلد (13) ، العدد (1) .
- 15- حمودة، حسين احمد الحاج (2010) : " تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمباز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية" اتحاد مكنتبات الجامعات العربية ، رسالة ماجستير منشورة، تصنيف: مصر .
- 16- حنتوش، معيوف دنون و عامر محمد سعدي ( 1988 ) : " المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال " ، الموصل ، الجمهورية العراقية : مديرية دار الكتب للطباعة و النشر .
- 17- خطابية، أكرم (1995) : " الألعاب الرياضية أحكامها و ضوابطها في الفقه الإسلامي " ، الطبعة الأولى ، عمان : دار الفكر للطباعة و النشر .
- 18- الخولي، أمين (2002): " أصول التربية البدنية - الجزء الثاني " ، الطبعة الأولى ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 19- الخولي، أمين (2001): " أصول التربية البدنية - الجزء الأول " ، الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 20- الخولي، أمين و بيومي، عدلي ( 1991 ) : " الجمباز التربوي للأطفال و الناشئة" ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 21- خنفر، وليد ( 2010 ) : "معيقات تنفيذ البرامج الرياضية خلال انتفاضة الأقصى في مدارس محافظة نابلس " ، مجلة الجامعة الإسلامية- غزة(سلسلة الدراسات الإنسانية) ، مجلد(12) العدد الأول .

- 22- خنفر، وليد ( 2004 ) : "معوقات ممارسة كرة القدم لدى طالبات تخصص التربية البدنية في الجامعات الفلسطينية " ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) ، مجلد (24).
- 23- خنفر، وليد ( 2003 ) : "الصعوبات التي تواجه طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعات و المعاهد الفلسطينية في مساق كرة السلة" ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، العدد ( 41 ) .
- 24- دياب، سهيل (2008): " مناهج البحث العلمي " ، الطبعة الثانية، غزة : جامعة القدس المفتوح .
- 25- درويش، السكري (1987) : " عوامل اغتراب الفتيات لممارسة الجمناز و ألعاب القوى ، وعلاقتها بالمدرجات الخاطئة للوالدين " مجلة جامعة حلوان ، المؤتمر العلمي الأول ، التربية الرياضية و البطولة ، مجلد (5) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .
- 26- الزعبي، زهير و حتامله ، محمود و أبو طنبجة ، عبد المنعم (2008) : " المعوقات التي تواجه الحركة الرياضية في أندية محافظة الزرقاء من وجهة نظر الإداريين واللاعبين " ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية) ، جامعة النجاح ، المجلد ( 22 ) ، العدد (5) .
- 27- الزيات، فتحي(1998) : "صعوبات التعلم الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية"، القاهرة: دار النشر للجامعات ، ط1.
- 28- سالم، مصطفى وسعيد لافي (1998) : "تشخيص صعوبات تعلم النحو لدى تلاميذ الأول الإعدادي"، الجمعية المصرية للمناهج، كلية التربية، جامعة عين شمس ، القاهرة، .
- 29- سعادات، موفق (2010) : "سعادات (2010) : "معوقات الرياضة المدرسية في مديريات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر وعلمي و معلمات التربية الرياضية " مجلة جامعة الخليل للبحوث ، المجلد (5) ، العدد(2) .
- 30- شحاتة، محمد و الشاذلي، أحمد (2010) " دليل الجمناز للجميع " ، الإسكندرية : منشأة المعارف .
- 31- شحاتة، محمد ( 2003 ) : " أسس تعليم الجمناز " ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، الطبعة الأولى، القاهرة : دار الفكر العربي.
- 32- شعراوي، إحسان (1985) : "الرياضيات أهدافها واستراتيجيات تدريسها" ، القاهرة: دار النهضة العربية.

- 33- الطنطاوي, رمضان والغنام, محرر (1991): "دراسة تشخيصية لصعوبات تعلم الكيمياء, بالمرحلة الثانوية بالسعودية", الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس, المؤتمر العلمي الخامس: نحو تعليم ثانوي أفضل, القاهرة, 2-5 أغسطس, المجلد (2).
- 34- عبد الحق, عماد ( 2003 ) : " الصعوبات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في مساقات الجباز", مجلة جامعة بيت لحم , فلسطين, مجلد(22) .
- 35- عبد القادر, نادية (1994) " دراسة تحليلية لصعوبات التعلم المصاحبة للأداء المهاري في الجباز " مجلة كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة الإسكندرية, العدد (6)
- 36- عبد القادر, نادية (2004) " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الموانع على قلق الامتحان و الأمان النفسي و مستوى الأداء على أجهزة الجباز " مجلة دراسات في التعليم الجامعي, عين شمس , العدد (6) .
- 37- عبد المنعم, منصور أحمد (1989): "تقويم صعوبات تعلم الجغرافيا المرتبطة بمهارات قراءة الخرائط في المدرسة الثانوية" مجلة دراسات تربوية, مجلد (4), الجزء التاسع عشر: القاهرة .
- 38- عبد ربه , السيد (2006): " أثر استخدام الوسائط التعليمية المتعددة على أداء بعض مهارات الجباز لتلاميذ المرحلة الإعدادية" , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين, الإسكندرية : مصر .
- 39- عدس, محمد عبد الرحيم (1998): "صعوبات التعلم", الطبعة الأولى, الأردن: , دار الفكر للطباعة والتوزيع.
- 40- عثمان, سيد أحمد (1990): "صعوبات التعلم", القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- 41- عدس, محمد (2000): " صعوبات التعلم" , الطبعة الأولى , عمان : دار الفكر للطباعة و النشر .
- 42- علي, عادل (2004): " أسس و نظريات الجباز الحديث" , الطبعة الأولى ,الإسكندرية: المكتبة المصرية .
- 43- علي, عادل (2004): " الجباز الفني (بنين و بنات)" , الطبعة الأولى ,الإسكندرية: المكتبة المصرية .
- 44- علاوي , راتب (1999): " البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي" , عمان : دار الفكر للطباعة و النشر .

- 45- الصباغ، أسامة ( 2001 ) : " كل شيء عن فنون رياضة الجمباز " القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- 46- القواسمة، خليل طه (1998): "الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في مسابقات الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية : الأردن.
- 47- القشيري, مسلم( ب ت) : " صحيح مسلم " الجزء ( الرابع ) , حديث رقم (2664), بيروت : دار إحياء التراث.
- 48- الكاشف، عزت، ( 1990 ) : " أهم المشكلات الإدارية التي تواجه مدرب الجمباز بمراكز تدريب الناشئين " ، دراسات تربوية ،المجلد ( 5 ) ، الجزء ( 23 ) ، القاهرة.
- 49- كاشف, عزت (1987): " الانتقاء في رياضة الجمباز " , الطبعة الأولى , القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- 50- الكندري, عبد الله, رمضان, خيرية, رياض, آمال (1992) : " الصعوبات التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية عند حل المسائل اللفظية بدولة الكويت), مستقبل التربية العربية, المجلد الثاني, العدد(6).
- 51- اللقاني, الجمل (1999) : " معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المنهاج وطرق التدريس " , الطبعة الثانية , عالم الكتب .
- 52- اللقاني, أحمد والجمل, علي(1996) : "معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس", القاهرة: عالم الكتب, ط1.
- 53- مسمار, بسام (2001): " المشكلات والمعوقات التي تواجه معلم التربية الرياضية المبتدئ بالمدارس الحكومية في قطر" مجلة دراسات , الجامعة الأردنية, عمان ,الجلد الأول, العلوم التربوية , العدد (28) .
- 54- مكسيموس, وديع (1968) "الصعوبات الهامة التي تصادف تلاميذ الصف الثاني الإعدادي في حل تمارين الهندسة النظرية ووضع خطة لعلاجها", رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية, جامعة عين شمس: مصر.
- 55- الموسوعة الرياضية (1996): "الجمباز و رفع الأثقال" , الطبعة الأولى, لبنان: دار الشمال .
- 56- الموسوي ,حمد (2008) : " تقييم عوامل الأمان في الجمباز الفني للرجال و أثرها على معدل الإصابات للاعبين بدولة الكويت " , رسالة ماجستير غير منشورة ,الإسكندرية : مصر .



- 57- المومني، زياد و خصاونة، أمان ( 2007 ) : " الصعوبات التي تواجه التربية المدرسية في مديرية تربية اربد الأولى من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية "، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، المجلد (23)، العدد (4)، الأردن
- 58- المومني، زياد علي (1993) : " معوقات ممارسة رياضة الجمباز لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية " رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية : الأردن.
- 59- النجار ، هشام و عطا الله ، يحي (2003) " معوقات التدريب الميداني للطلاب المعلمين من شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية بطنطا " عالم التربية ، العدد (10) مكتبة الجامعة الإسلامية .
- 60- النداف، عبد السلام (2001) : " معوقات استخدام بعض أساليب التدريس في التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسي و مدرسات التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في محافظة الكرك " مؤتة للبحوث و الدراسات، مجلد ( 16 ) العدد ( 4 ) ، جامعة مؤتة ، الأردن .
- 61- هندام، يحيي وجابر، جابر(1966) : "تدريس الحساب أسسه النفسية والتربوية" ، القاهرة: دراسة النهضة العربية.
- 62- يعقوب، فوزي و سليمان ، محمود (1995) : " الجمباز التعليمي للرجال " ، الطبعة الأولى، القاهرة : فرسان الكلمة .
- 63- يعقوب، فوزي و رزق، عبد البصير (1990) : " النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز " ، الطبعة الأولى ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 64- يوسف ، أحمد (2010) : " أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي " ، الطبعة الأولى ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 65- يونس، علي (2003) : " المناهج المعاصرة في التربية الرياضية " ، الطبعة الأولى، عمان : دار النفائس .

ثانياً : المراجع الإنجليزية :

1-Arter, J.A., and Jenkins ,J.R (1979): **Differential Diagnosis – Prescriptive Teaching** , Acritical appraisal , Review of Educational Research, Vol. 49, P.517.

2- Radmore, M. (2007) **A Step by Step Guide to the Teaching of Gymnastics**, p.1,2. [www.valsabinpublications.com](http://www.valsabinpublications.com).

3-Royal Navy. (1990) :**gymnastics**. Education and Youth Limited, London, p 5.

4-Terry,G.P.& Thomas,J.P.(1977):**International Dictionary of .education**,Nikols publishing company,New york,P.131.

5-Martens .R. and Samon .G(. 1976): **Comparason of three Predictors of state Anxiety in competitive 3 Situation rese arch** Quarterly 97 . 1976 P. 381 – 387.

6-Gordon, L.U. (1988). **Teaching and Learning in Physical Education: A social Psychological Perspective**. Philadelphia: The Falmer Press. Colfer, 1986 p.23, 38 .

7-Wikipedia (2012): **gymnastics** ,Wikipedia the free encyclopedia. Viewed on 05 10, 2012 <http://www.wikipedia.org> .

## قائمة الملاحق

## ملحق رقم ( 1 )

بسم الله الرحمن الرحيم

سؤال مفتوح موجه للطلبة حول صعوبات تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجميز  
أخي الطالب / أختي الطالبة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته و بعد :

يقوم الباحث عماد الدين عبد الرحمن ياسين المناهج و تكنولوجيا التعليم بالجامعة الإسلامية

بعمل بحث تربوي لنيل درجة الماجستير, ويهدف البحث للتعرف على "الصعوبات التي تواجه  
طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجميز بجامعة الأقصى  
بغزة" .

و أمامك تساؤل مفتوح يرغب الباحث أن تجيب عليه بكل صدق و أمانة وموضوعية من أجل  
البحث العلمي و تحسين مستوى الأداء في الجميز لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة في  
جامعة الأقصى .

شاكرًا لكم اهتمامكم و متمنيا لكم التوفيق

يرجى تعبئة هذه الاستبانة بهدوء في البيت و إرجاعها للباحث عماد الدين عبد الرحمن ياسين .  
( ما هي الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب  
العملية لمساقات الجميز بجامعة الأقصى بغزة ؟ ) .

.....\_1

.....\_2

.....\_3

.....\_4

.....\_5

.....\_6

.....\_7

.....\_8

.....\_9

.....\_10

## ملحق رقم(2)

### قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة

م	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
-1	عزو عفانة	أستاذ دكتور	مناهج وطرق تدريس/رياضيات	الجامعة الإسلامية
-2	عماد صالح عبد الحق	أستاذ دكتور	تربية رياضية	جامعة النجاح الوطنية
-3	زياد سليمان مقداد	أستاذ مساعد	مناهج وطرق التربية الرياضية	جامعة الأقصى
-4	رمزي رسمي جابر	أستاذ مشارك	علم النفس الرياضي	جامعة الأقصى
-5	أحمد يوسف حمدان	أستاذ مشارك	مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية	جامعة الأقصى
-6	هشام علي الأقرع	أستاذ مساعد	التدريب الرياضي	جامعة الأقصى
-7	محمد العجوري	أستاذ مساعد	التدريب الرياضي	جامعة الأقصى

معلومات عن المحكم	
	الاسم
	الدرجة العلمية
	المؤهل
	جهة العمل

الباحث : **عماد الدين عبد الرحمن ياسين**

جوال : 0598878

بريد إلكتروني: emad.1974@hotmail.com

### ملحق رقم (3)

## ديباجة و أداة الدراسة ( المقابلة ) قبل التحكيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجامعة الإسلامية-غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الدكتور/ \_\_\_\_\_ حفظه الله .

يقوم الباحث حالياً بإجراء دراسة بعنوان "الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز بجامعة الأقصى بغزة" .  
وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج و طرق التدريس بالجامعة الإسلامية ، وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز بجامعة الأقصى بغزة.

وصممت أداة الدراسة في المجالات الخمس التالية:

1. الصعوبات الخاصة بطريقة التدريس.
2. الصعوبات الخاصة بالعوامل النفسية.
3. الصعوبات الخاصة بالإمكانات.
4. الصعوبات الخاصة بالمنهاج.
5. الصعوبات الخاصة بعوامل الأمن والسلامة.

ولمكانتكم العلمية وخبرتكم في هذا المجال ، يرجو الباحث من سعادتكم التكرم بالاطلاع على أداة الدراسة وتحكيم عباراتها، بوضع علامة " √ " أمام كل فقرة منها تحت الخانة التي تعبر عن وجهة نظرك، علماً بأن أداة الدراسة تستخدم المقياس الخماسي التالي:

موافق جداً	موافق	غير موافق	أعارض	أعارض بشدة
------------	-------	-----------	-------	------------

والباحث يقدم لكم سلفاً جزيل الشكر وعظيم الامتنان , ويسأل الله لكم العون والتوفيق .،،

الباحث: عماد الدين عبد الرحمن ياسين

## بطاقات التحكيم قبل تعديل المحكمين

أولا: الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس

الإقتراحات و التعديل	مدى المناسبة		مدى الانتماء		فقرات الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس
	مناسبة عبر	مناسبة	منتمية عبر	منتمية	
					عدم اهتمام المحاضر بالإحماء الكافي للمهارات بسبب قلة الوقت وكثرة الطلبة .
					لا يقوم المحاضر بشرح المهارة نظريا قبل البدء بتطبيقها عمليا
					لا يقوم المحاضر بتجزئة المهارة العملية ويعطيها بالطريقة الكلية .
					لا يؤدي المحاضر نموذجا عمليا للمهارات أمام الطلبة ويكتفي بالشرح اللفظي .
					لا يستعين المحاضر بالطلبة المتميزين لأداء نموذج عملي للمهارة ومساعدة زملائهم.
					عدم اهتمام المحاضر بتصحيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلبة أثناء التطبيق العملي .
					الزمن المخصص للمحاضرة لا يكفي بسبب كثرة خطوات تعليم كل مهارة .
					لا يعطي المحاضر الفرص الكافية للطلبة لتكرار المهارة لتحسين أدائه بسبب قلة وقت المحاضرة العملية .
					لا يعطي المحاضر الفرص الكافية للطلبة لتكرار المهارة لتحسين أدائه بسبب قلة الأجهزة وكثرة الطلبة.
					كثرة الطلبة في المحاضرة يقلل من فرصة الطالب في تكرار المهارات بما يكفي لإتقانها بالشكل المطلوب .
					لا يقوم المحاضر بسند اللاعب أثناء أداء المهارة .
					عدم وجود معيد مساعد مع المحاضر أثناء التطبيق العملي للمهارات .
					اهتمام المحاضر بالطلبة المتميزين عمليا على حساب الطلبة ضعيفي الأداء .
					لا يستخدم المحاضر التكنولوجيا التعليمية الحديثة لشرح المهارات و تبسيطها .

## ثانيا: الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة

الاقتراحات و التعديلات	مدى المناسبة		مدى الانتماء		فقرات الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة
	مناسبة	غير مناسبة	منتمية	غير منتمية	
					الإحماء القبلي غير كافي و غير مناسب .
					الصالة المخصصة للتطبيق العملي للجمباز غير صحية من حيث التهوية و الإضاءة .
					ارتفاع صالة الجمباز غير كافي مما يعيق أداء الطلبة أثناء التطبيق العملي .
					الأجهزة و الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق العملي غير صالحة.
					الأجهزة و الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق العملي غير آمنة .
					لا توجد مساحات آمنة وكافية حول الأجهزة .
					عدم ثبات البساط الأرضي ووجود فراغات بين المراتب مما يعرض الطلبة للإصابة .
					قلة الأدوات الخاصة بحماية الطلبة عند السقوط مثل المراتب الكبيرة .
					عدم وجود ساند مساعد بجوار الأجهزة عند تطبيق الطلبة للمهارات العملية .
					عدم الاهتمام بالزى الرياضي .
					عدم الاهتمام الدوري بصيانة الأجهزة المستخدمة .
					لا توجد نقطة إسعاف أولية للإصابات الرياضية في المكان أثناء التطبيق العملي

## ثالثا: الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج

الاقتراحات و التعديلات	مدى المناسبة		مدى الانتماء		فقرات الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج
	مناسبة	غير مناسبة	منتمية	غير منتمية	
					المادة التعليمية العملية المطروحة صعبة على الطلبة نظرا لممارستها لأول مرة .
					المادة التعليمية العملية لا تتناسب مع عمر الطلبة.
					تركيز المنهاج على الجانب العملي على حساب الجانب النظري .
					وجود بعض المهارات المركبة لا سيما المهارات المتقدمة في الجمباز .
					قلة عدد المحاضرات بالنسبة لعدد المهارات العملية المطروحة في كل مساق .
					عدد الساعات المعتمدة للتطبيق العملي لمساقات الجمباز غير كافية .
					لا يراعي المنهاج الفروق الفردية في القدرات البدنية بين الطلبة .
					عدم وضوح معايير تقييم أداء الطلبة في الاختبارات العملية .
					المادة التعليمية العملية المطروحة صعبة على الطلبة نظرا لممارستها لأول مرة .
					المادة التعليمية العملية لا تتناسب مع عمر الطلبة.
					تركيز المنهاج على الجانب العملي على حساب الجانب النظري .
					وجود بعض المهارات المركبة لا سيما المهارات المتقدمة في الجمباز .



## رابعاً : الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات

الاقتراحات و التعديل	مدى المناسبة		مدى الانتماء		فقرات الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات
	مناسبة غير	مناسبة	متنمية غير	متنمية	
					الصالة المخصصة للجمباز غير قانونية من حيث المساحة و الارتفاع ولا تتناسب مع رياضة الجمباز .
					حجم صالة الجمباز لا يتناسب مع عدد الطلبة أثناء التطبيق العملي .
					عدم توفر نقطة طبية أو طبيب مختص للإسعاف الأولي في صالة الجمباز .
					لا يوجد مكان مناسب لتغيير الملابس .
					عدد الأجهزة لا يتناسب مع عدد الطلبة في المحاضرة العملية .
					الأجهزة الأساسية و المساعدة غير صالحة .
					الأجهزة الأساسية لرياضة الجمباز غير كافية ولا تتناسب مع صالة الجمباز الموجودة.
					الأجهزة المساعدة على تعليم الجمباز وتحسين المستوى غير صالحة.
					الأجهزة المساعدة على تعليم الجمباز وتحسين المستوى غير متطورة ولا تفي بالغرض .
					عدم صيانة الأجهزة و الأدوات التالفة بشكل دوري .
					قلة الكتب و المراجع التعليمية المتوفرة و الخاصة برياضة الجمباز.
					عدم وجود مرافق خاصة برياضة الجمباز خارج الجامعة للاستفادة منها لتحسين الأداء العملي.
					سوء أرضية بعض الملاعب وصعوبة تطبيق التدريبات عليها
					عدم توفر ملاعب قانونية
					يختار الأنشطة تعليمية في ضوء الإمكانيات المتوفرة .

## خامساً : الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية

الاقتراحات و التعديل	مدى المناسبة		مدى الانتماء		فقرات الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفسية
	مناسبة غير	مناسبة	متنمية غير	متنمية	
					عدم الميل لرياضة الجمباز لعدم ممارستها و التعود عليها قبل دخول الجامعة .
					الخوف الدائم من التعرض للإصابة و الاعتقاد إصابات الجمباز لا تشفى .
					الشعور بالملل في المحاضرة بسبب ضعف أداء الطلبة .
					الخوف من أجهزة الجمباز نظرا لتعامل الطلبة معها لأول مرة .
					تعرض الطلبة لخبرة سلبية نتيجة تعرضهم للإصابة في بداية ممارستهم لرياضة الجمباز .
					عدم مراعاة الفروق الفردية نظرا لوجود بعض الطلبة المتميزين في الجمباز.
					الشعور بالحرج من الزملاء نظرا للفشل المتكرر في أداء لمهارات .
					عدم القدرة على التكيف مع مسابقات الجمباز نظرا لخطورة مهاراتها .
					النظرة السلبية للمجتمع لتخصص التربية البدنية والرياضة بشكل عام .
					لا يوجد في المجتمع المحلي ما يشجع و يحفز على الاهتمام برياضة الجمباز.

## ملحق رقم (4)

### أداة الدراسة ( المقابلة ) النهائية بعد التعديل التي أجريت مع عينة الدراسة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجامعة الإسلامية-غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم المناهج وطرق التدريس

عزيزي الطالب/ الطالبة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يرجى قراءة التعليمات التالية قبل البدء بالإجابة على أسئلة الدراسة :

- 1- تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن " الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز بجامعة الأقصى بغزة " .
- 2- أقرأ /ئي السؤال بعناية ودقة قبل الإجابة عنه.

ونظرا لعلاقتك المباشرة بدراسة الباحث كونك من الطلبة الذين يمثلون مجتمع الدراسة ، يرجو منك الباحث الاطلاع على أسئلة الأداة والإجابة عنها ، وذلك باختيار إجابة واحدة صحيحة فقط من بين الخيارات الخمس . بوضع الرمز (√) أسفل الإجابة الصحيحة التي تعبر عن وجهة نظرك، علماً بأن أداة الدراسة تستخدم المقياس الخماسي التالي:

موافق جداً	موافق	غير موافق	أعارض	أعارض بشدة
------------	-------	-----------	-------	------------

ملاحظة: هذا الاختبار لدراسة خاصة بالباحث وليس له علاقة بالدرجات الجامعية للطلبة.

الجنس: ذكر  أنثى  .

مساقات الجمناز التي أنهيتها : جمناز 1  جمناز 2  جمناز 3  .

المستوى : الأول  الثاني  الثالث  .

وبالبحث يقدم لك سلفاً جزيل الشكر وعظيم الامتنان ، ويسأل الله لك النجاح والتوفيق .،،

مع تحيات الباحث:

عماد الدين عبد الرحمن ياسين

## أولاً : الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس

الرقم	فقرات الصعوبات الخاصة بمجال طريقة التدريس	موافق جداً	موافق	غير موافق	أعارض	أعرض بشدة
1	المحاضر لا يولي الإحماء الاهتمام الكافي للمهارات بسبب قلة الوقت وكثرة الطلبة .					
2	المحاضر لا يقوم بشرح المهارة نظرياً قبل البدء بتطبيقها عملياً .					
3	المحاضر لا يقوم بتجزئة المهارة العملية ويعطيها بالطريقة الكلية .					
4	المحاضر لا يؤدي نموذجاً عملياً للمهارات أمام الطلبة ويكتفي بالشرح اللفظي .					
5	المحاضر لا يستعين بالطلبة المتميزين لأداء نموذج عملي للمهارة ومساعدة زملائهم.					
6	المحاضر لا يهتم بتصحيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلبة أثناء التطبيق العملي .					
7	الزمن المخصص للمحاضرة لا يكفي بسبب كثرة خطوات تعليم كل مهارة .					
8	المحاضر لا يعطي الفرص الكافية للطلبة لتكرار المهارة لتحسين أدائهم بسبب قلة الأجهزة وكثرة الطلبة.					
9	كثرة الطلبة في المحاضرة يقلل من فرصة الطالب في تكرار المهارات بما يكفي لإتقانها بالشكل المطلوب .					
10	أثناء التطبيق العملي للمهارات لا يوجد معيد مساعد مع المحاضر .					
11	اهتمام المحاضر بالطلبة المتميزين عملياً على حساب الطلبة ضعيفي الأداء .					
12	المحاضر لا يستخدم التكنولوجيا التعليمية الحديثة لشرح المهارات و تبسيطها .					

## ثانياً : الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفس

الرقم	فقرات الصعوبات الخاصة بمجال العوامل النفس	موافق جداً	موافق	غير موافق	أعارض	أعرض بشدة
1	الميل لرياضة الجمباز ضعيف لعدم ممارستها و التعود عليها قبل دخول الجامعة .					
2	الخوف الدائم من التعرض للإصابة و الاعتقاد بأن إصابات الجمباز لا تشفى .					
3	الشعور بالملل في المحاضرة بسبب ضعف أداء الطلبة .					
4	الخوف من أجهزة الجمباز نظراً لتعامل الطلبة معها لأول مرة .					
5	اكتساب الطلبة لخبرة سلبية نتيجة تعرضهم للإصابة في بداية ممارستهم لرياضة الجمباز .					
6	قلة الاهتمام بالطلبة ضعيفي الأداء نظراً لوجود بعض الطلبة المتميزين في الجمباز.					
7	الشعور بالحرص من الزملاء نظراً للقتل المتكرر في أداء بعض المهارات .					
8	القدرة على التكيف مع مسابقات الجمباز صعبة نظراً لخطورة مهاراتها .					
9	المجتمع المحلي لا يشجع ولا يحفز على الاهتمام برياضة الجمباز .					
10	إضفاء الطابع العسكري على جو المحاضرة أثناء التطبيق العملي للمحاضرة .					

### ثالثا: الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات

الرقم	فقرات الصعوبات الخاصة بمجال الإمكانيات	موافق جدا	موافق	غير موافق	أعارض	أعرض بشدة
1	الصالة المخصصة للجمباز غير قانونية ولا تتناسب مع رياضة الجمباز .					
2	في صالة الجمباز تتوفر نقطة طبية للإسعاف الأولي.					
3	لا يوجد مكان مناسب لتغيير الملابس .					
4	عدد الأجهزة لا يتناسب مع عدد الطلبة في المحاضرة العملية .					
5	الأجهزة الأساسية و المساعدة غير مناسبة .					
6	الأجهزة الأساسية لرياضة الجمباز غير كافية ولا تتناسب مع صالة الجمباز الموجودة.					
7	الأجهزة المساعدة على تعليم الجمباز وتحسين المستوى غير مناسبة.					
8	الأجهزة الغير صالحة لا يتم صيانتها بشكل دوري .					
9	قلة الكتب و المراجع التعليمية المتوفرة و الخاصة برياضة الجمباز .					

### رابعا : الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج

الرقم	فقرات الصعوبات الخاصة بمجال المنهاج	موافق جدا	موافق	غير موافق	أعارض	أعرض بشدة
1	المنهاج العملي المطروح صعب على الطلبة نظراً لممارستها لأول مرة .					
2	المنهاج العملي المطروح لا يتناسب مع عمر الطلبة.					
3	تركيز المنهاج على الجانب العملي على حساب الجانب النظري .					
4	وجود بعض المهارات المركبة لا سيما المهارات المتقدمة في الجمباز .					
5	قلة عدد المحاضرات بالنسبة لعدد المهارات العملية المطروحة في كل مساق .					
6	عدد الساعات المعتمدة للتطبيق العملي لمساقات الجمباز غير كافية .					
7	المنهاج لا يراعي الفروق الفردية في القدرات البدنية بين الطلبة .					
8	معايير تقييم أداء الطلبة في الاختبارات العملية غير واضحة .					
9	عدم التدرج في عرض المهارات من البسيط إلى المعقد .					

### خامسا : الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة

الرقم	فقرات الصعوبات الخاصة بمجال عوامل الأمن و السلامة	موافق جا	موافق	غير موافق	أعارض	أعارض بشدة
1	الإحماء غير كافٍ و غير مناسب .					
2	الصالة المخصصة للتطبيق العملي للجمباز غير صحية من حيث التهوية و الإضاءة .					
3	ارتفاع صالة الجمباز غير قانوني مما يعيق أداء الطلبة أثناء التطبيق العملي .					
4	الأجهزة و الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق العملي غير آمنة.					
5	المساحات الموجودة حول الأجهزة غير آمنة وغير كافية .					
6	البيسط الأرضي غير مثبت ووجود فراغات بين المراتب يعرض الطلبة للإصابة .					
7	قلة الأدوات الخاصة بعوامل الأمن و السلامة عند السقوط مثل المراتب الكبيرة .					
8	عند تطبيق المهارات العملية لا يوجد ساند مساعد للطلبة بجوار الأجهزة.					
9	عدم توافر الزي الخاص برياضة الجمباز .					
10	أثناء التطبيق العملي لا يوجد متخصص في الإصابات الرياضية.					
11	الصيانة الدورية للأجهزة و الأدوات المستخدمة غير كافية.					

ملحق رقم (5)

تسهيل مهمة الباحث

# ABSTRACT

## Study Abstract

This study aims to identify the difficulties facing the students of the Faculty of Physical Education and Sports in Aqsa University in learning the gymnastics courses in the University. To achieve this goal the study problem was defined in the following main question :

**What are the difficulties facing the students of the Faculty of Physical Education and Sports in Aqsa University in learning the gymnastics courses in the University?**

**The following sub questions arise from this main question :**

1-What are the difficulties facing the students of the Faculty of Physical Education and Sports in Aqsa University in the application of the practical aspects of the gymnastics courses ?

2 -Are there statistically significant differences at the level of  $(0.05 \geq \alpha)$  in the level of difficulties facing the students of the Faculty of Physical Education and Sports in Aqsa University in the application of the practical aspects of the gymnastics courses attributed to gender variable ( males, females ) ?

The researcher adopted the descriptive approach in view of its conformity with the nature of the study. The study was applied to a sample selected through the deliberate way which was consisting of ( 66 ) students from the Physical Training and Sport Faculty in Aqsa University and who have completed the gymnastics courses ( 1 ) , ( 2 ) and ( 3 ) in the second academic term of the academic year 2010-2011 AD. They were distributed as follows : (40 male students ) and (26 female students ) . To achieve the goals of the study, to answer its questions and to verify its branches the researcher built the study tool which was a verbal questionnaire depending on interviews . The questionnaire consisted of ( 49 ) paragraphs to define the difficulties. The tool was distributed to five areas divided as follows : Teaching method area which had (11) paragraphs, psychological factors area which had ( 10 ) paragraphs, potentials area which had ( 8 ) paragraphs, curriculum area which had ( 9 ) paragraphs and safety and security area which had ( 11 ) paragraphs ..

The data and results were analyzed by using percentages, arithmetic means, repetitions, deviations and ( T.test) to find the differences between the two sexes .

The results indicated that there were great difficulties in the areas as a whole The average percentages for all pivots reached the percentage of 75.84% . The most severe degrees in the difficulties were in the potentials areas as it came in a very difficult degree with a relative weight of 82.69% followed by the remaining areas with a great degree of difficulty and they were unified in their difficulty degrees but their relative weights were a little deferent . They were in the following order form top to bottom : The psychological factors area with a relative weight of 79.45%, then the curriculum area with a relative weight of 77.80%, then the safety and security area with a relative weight of 76.91% and at bottom of the ladder were the difficulties in the teaching methods area with a relative weight of 64.90% .

The results indicated that there were no statistically significant differences attributed to gender variable ( males, females ) except in the difficulties related to the safety and security factors in favor of male .

In the light of the results of the study the researcher stressed the need for reducing the difficulties related to the potentials and work to provide it in the institutions concerned with this sport in the degree that allows its presentation and to remove the psychological factors which prevent the students from applying the gymnastics skills without fear from the equipment

The researcher also calls for reconsidering the curriculum presented especially that which is related to females and work to maintain the available equipment on periodical basis to guarantee the safety of the students and reduce injuries resulting from the damage of the equipment stressing that the schools and the pre-university education specially the elementary and preparatory schools should have a greater role and more interest in the gymnastics sport .



