



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستك الابياعي وتشكيلات العروض للطلاب

### رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، وهي  
جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل:

**شهلاه عبد الهادي لهيمص**

بإشراف:

**أ. د عادل تركي حسن الدلوى**

2017 م

ـ 1438 هـ

سُورَةُ الْفَتْحٍ

آيَاتُهَا  
٢٩

تَرْتِيبُهَا  
٤٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا ﴿١﴾ لِيغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنِبِكَ  
وَمَا تَأْخَرَ وَيُتَمَّ نِعْمَتُهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيَكَ صِرَاطًا مُّسْتَقِيمًا ﴿٢﴾

الصلوة  
العظمى

سورة الفتح  
آية (٢-١)

## **إقرار المشرف**

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة:

### **(تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستك الایقاعي وتشكيلات العروض للطلاب)**

للطالبة (شلهاء عبدالهادي لهيمص)، قد جرى بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -  
جامعة القادسية، وهي من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

الإمضاء:

أ. د عادل تركي حسن الدلوى

التاريخ : / / 2017

بناء على التعليمات والتوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

الإمضاء:

أ. م. د. علي عطشان

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات

العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## **إقرار المقوم اللغوي**

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:

**(تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستك الاليقاعي وتشكيلات العروض للطالبات)**

للطالبة (شلاده عبدالهادي لهيمص)، قد تمت مراجعتها وتصحيحها، فأصبحت بلسانٍ عربيٍ سليمٍ خالٍ من الأخطاء والعبارات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

الإمضاء :

الاسم : م.د ثائر محمد البديري  
التاريخ : 2017 / /

## **إقرار لجنة المناقشة والتقويم**

نشهد نحن، أعضاء لجنة المناقشة، أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة:

**(تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستك الايقاعي وتشكيلات العروض للطلاب)**

وقد ناقشنا الطالبة (**شهلاً عبداللهادي لهيمص**), في محتوياتها وفيما لها علاقة بها، ونؤيد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

الإمضاء

أ. م .د بسمة توفيق

عضوًأ

2017 / /

الإمضاء

أ. د احمد عبد الزهرة

عضوًأ

2017 / /

الإمضاء

أ. د هدى ابراهيم رزوقى

رئيس اللجنة

2017 / /

الإمضاء

أ. د عادل تركي حسن الدلوى

عضوًأ ومشرفاً

2017 / /

صدقت في مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القadesia بجلسته المنعقدة

بتاريخ

2017 / /

الإمضاء

**أ. د هشام هنداوي هويدى**

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القadesia

الإهداء

إلى والدتي

أهدي ثمرة جلدي ...

الباحثة  
الباحثة

## الشكر والتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ "لَئِن شَكَرْتُمْ لِأَزِيدْنَكُمْ" صدق الله العلي العظيم، فالحمد والشكر لله العلي القدير، رب العرش العظيم . والصلاه والسلام على حبيبياً محمد (ص) وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين.

اتقدم بالشكر وفائق التقدير والاحترام لأستاذى ومشرفى الدكتور عادل تركى بما منحنى إياه من أفكاره النيرة وعطائه المميز، حتى يعجز قلبي ولسانى عن شكره ، لوقوفه إلى جانبي، واعترافاً مني بكرمه أدعوه ربي أن يحفظه وينحه مزيداً من الرفعة والتقدم.

وأتقدم بوافر الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وأساتذتها، وأخص بالذكر كلاً من عميدها الدكتور (هشام هندawi هويدى) الذي أدهشنا بإبداعه من خلال العمل الدائم على تطوير الكلية الغالية على قلوبنا ، وكماأشكر معاون العميد للشؤون العلمية الدكتور (علي عطشان المشرفاوي)، ومعاون العميد للشؤون الإدارية الدكتور (مشرق عزيز اللامي)، والهيئة التدريسية جميعها لما قدموه لنا من عونٍ وعلمٍ، فلهم مني كل الشكر والتقدير.

وأتقدم بشكري الى الاستاذة الغالية مربية الأجيال التي من خلالها عرفنا معنى الحنان والاخلاص الاستاذ الدكتور (لاء عبد الوهاب ) ، أنس الله سبحانه أن يمن عليها بالصحة وطول العمر.

ويسعدني أن أسجل أخلص آيات الشكر والتقدير الى اخي الغالي الاستاذ ( حسن عبد الهادي ) لمساندته وتشجيعه المستمر ، ولما قدمه لي من عمل ونصائح وارشادات سهلت انجاز هذا البحث فأنس الله سبحانه ان يمن عليه بالصحة والتوفيق .

وانقدم بالثناء والامتنان الى عينة البحث لما قدمن لي من مساعدة فشكراً جزيلاً لهم .  
ويجدر بي ايضاً أن اقدم الشكر الى زملائي في الدراسة بل هم اكثر من زملاء والى فريق العمل المساعد لمساعدتي في اجراءات البحث الميدانية، فجزاهم الله عنی خير الجزاء . ومن الوفاء ان اتقدم بجزيل شكري وامتناني إلى كل من صبر وثابر واعطى جهداً وشاركني في اكمال طريقي . اشكر والدتي واختوتي وكل من وقف بجانبي او أفادني بكلمة واحدة .  
وآخر دعوانا: أن الحمد لله رب العالمين .

## الباحثة

## **ملخص الرسالة**

### **(تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستك الایقاعي وتشكيلات العروض للطلاب)**

**الطالبة**

**شهلاء عبدالهادي لهيمص**

**المشرف**

**أ. د عادل تركي حسن الدلوi**

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض مهارات الجمناستك الایقاعي لطلابات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض تشكيلات العروض لطلابات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في تركيز هرمون (بيتا اندروفين) لطلابات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على فروق البيئات التعليمية في تعلم مهارات الجمناستك الایقاعي وتشكيلات العروض الرياضية ومستوى هرمون البيتا اندروفين داخل وخارج القاعة (اسلوب البيئات التعليمية المتعددة، واسلوب التعلم ضمن بيئة تعليمية واحدة).

في حين كانت فروض البحث هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في مهارات الجمناستك الایقاعي، وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في تشكيلات العروض، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في تشكيلات العروض، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات الجمناستك الایقاعي، وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (داخل القاعة)، ولصالح المجموعة التجريبية في تشكيلات العروض.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (بالاختبارات القبلية والبعدية) لملاءمتها طبيعة المشكلة، وتم تحديد مجتمع البحث، وهنّ طالبات السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي 2015 – 2016، وقامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث قبل البدء بتطبيق المنهج التجريبي، واستخدمت الباحثة الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة المناسبة في جمع البيانات ثم تم تحديد حركات الجمناستك الایقاعي بالشريط وفق صعوبة الحركة، على ان تكون الحركات قيد البحث هي (اثنا عشر مهارة)، ثم تم تحديد حركات العروض، على وفق ما جاء بالمنهج المقترن واعتمدت الباحثة الموسيقى الجاهزة، حيث قامت الباحثة بدمج مجموعة من المقاطع الموسيقية الخاصة بالجمناستك الایقاعي لتكوين مقطع موسيقى واحد مدته تتناسب مع مدة العرض، ثم تم اجراءات عملية سحب الدم من الطالبات مباشرة بعد الاداء للحصول على قياس هرمون إندورفين - بيتا ، ثم قامت الباحثة بأجراء ثلاث تجارب استطلاعية، وقبل البدء بالاختبار القبلي قامت الباحثة بإعطاء وحدتين تعريفيتين لطالبات المجموعتين، وكان هناك ثلاثة اختبارات قبلية، ثم تم تطبيق المنهج خلال مدة الفصل الدراسي الثاني، ثم تم اجراء الاختبار البعدي وتم تقييم الاداء المهاري وتقييم مهارات الجمناستك وتقييم العروض، واستخدمت الباحثة في استخراج النتائج، الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

اما اهم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة :

- اظهرت النتائج تطوير مستوى أداء أفراد العينة بقدر معين ويوضح ذلك من خلال الانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي كان اقل من الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج المتبعة عمل على تحسين اداء الافراد بشكل متبادر وهذا جعل هناك فروقاً في مستويات افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المنهج.
- اظهرت النتائج ارتفاعاً بالأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة لكل مهارة في الاختبارين وهذا يدل على أن المنهج التعليمي المتبعد قد أثر بأفراد العينة.

في حين كانت اهم التوصيات :

- الاستفادة من الدراسة في التوجه لجعل دروس الجمناستك الایقاعي وتعليم مهاراته في المرحلة الاولى او الثانية والتي يجب ان تسبق دروس العروض للطلابات .
- استخدام بيئات متعددة في تعليم الطلبة وذلك لما له من اثر ايجابي من جميع النواحي للطالبات
- اعداد وصقل كوادر متخصصة في العروض الرياضية لما لها من دور فاعل في المهرجانات والاحتفالات الوطنية.

## المحتويات

الصفحة	العناوين	
أ	العنوان	
ب	آلية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي	
ج	إقرار لجنة المناقشة	
ح	الإهداء	
خ	الشكر والتقدير	
د - ر	الملخص باللغة العربية	
ز - ص	قائمة المحتويات	
ض	قائمة الجداول	
ط	قائمة الأشكال	
الصفحة	الفصل الأول	ت
2	التعریف بالبحث	1
3-2	مقدمة البحث وأهميته	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
4	أهداف البحث	3-1
4	فروض البحث	4-1
5	مجالات البحث	5-1
الصفحة	الفصل الثاني	ت
7	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
7	الدراسات النظرية	1-2
7	البيئات التعليمية	1-1-2
8	أهمية البيئة التعليمية	2-1-2
9	متغيرات بيئة التعلم الحركي	3-1-2
9	أهم متغيرات بيئة التعلم الحركي	4-1-2
10	مواصفات بيئة لالتعلم الفعالة	5-1-2

11	الجناستك الايقاعي	6-1-2
11	مفهوم الجناستك الايقاعي	1-6-1-2
13	تشكيلات العروض	2-6-1-2
13	مفهوم العروض الرياضية	1-2-6-1-2
13	أهمية العروض	2-2-6-1-2
15	مميزات العروض	3-2-6-1-2
15	اهداف العروض	4-2-6-1-2
16	أغراض إقامة العروض	5-2-6-1-2
16	مستويات العروض	6-2-6-1-2
17	أنواع العروض الرياضية	7-2-6-1-2
19	تصميم العروض الرياضية وتنظيمها	8-2-6-1-2
21	المusicى المصاحبة للعرض الرياضي	9-2-6-1-2
21	أنواع الموسيقى المصاحبة للعرض الرياضي	-2-6-1-2 1-9
22	البيتا اندروفين	7-1-2
23	تأثير الجهد البني على تركيز الاندروفين في الدم	1-7-1-2
الصفحة	الفصل الثالث	ت
25	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
25	منهج البحث	1-3
25	مجتمع البحث وعيته	2-3
27	تكافؤ المجموعة	3-3
28	الأدوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في جمع البيانات	4-3
29	تحديد الحركات لمهارات الجناستك الايقاعي	5-3
36	العروض	6-3
39	الموسيقى	7-3
40	سحب الدم	8-3
42	التجربة الاستطلاعية	9-3
43	التجربة الرئيسية	10-3
43	الاختبار القبلي	1-10-3
44	المنهج التعليمي المقترن	2-10-3

45	الاختبار البعدى	3-10-3
45	تقييم الاداء المهارى بالجمناستك الايقاعي	11-3
46	تقييم العروض	1-11-3
46	الوسائل الاحصائية	12-3
الصفحة	الفصل الرابع	ت
48	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
49	عرض نتائج مهارات الجمناستك الايقاعي وتحليلها ومناقشتها	1-4
49	نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الايقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ( للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها )	1-1-4
51	نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الايقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ( المجموعة التجريبية ) وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
53	عرض نتائج المقارنة بين (المجموعة الضابطة - والمجموعة التجريبية) في الاختبار البعدى لمهارات الجمناستك الايقاعي ، وتحليلها ومناقشتها	3-1-4
56	عرض نتائج مهارات العروض للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	2-4
63	عرض نتائج هرمون (بيتا أندروفين) وتحليلها ومناقشتها	3-4
63	مقارنة نتائج هرمون (بيتا أندروفين) بين القياسين قبل الجهد ، بعد الجهد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ( داخل القاعة وخارجها ) وتحليلها ومناقشتها	1-3-4
64	مقارنة نتائج هرمون (بيتا أندروفين )) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين (بعد الجهد),(داخل القاعة وخارجها)	2-3-4
الصفحة	الفصل الخامس	ت
67	الاستنتاجات والتوصيات	5
67	الاستنتاجات	1-5

70	التوصيات	2-5
الصفحة	المصادر	
72	مصادر البحث	
الصفحة	الملاحق	الملحق
78	الخبراء والمختصون الذين قاموا بأعداد أستمارة الجمناستك	1
79	الخبراء والمختصين الذين قاموا بأعداد أستمارة العروض	2
80	الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقييم الاداء المهاري للجمناستك	3
81	الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقييم اداء العروض	4
82	فريق العمل المساعد	5
83	أستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات الجمناستك الاليقاعي بالشريط	6
84	أستمارة تقييم العروض	7
103-85	المنهج التعليمي	8
B-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

## قائمة الاشكال والصور التوضيحية

الصفحة	اسم الشكل الذي يوضح	ت
26	يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث	.1
29	يوضح المرجة بالمستوى الامامي ( الزخم ) و تؤدى من جهة اليسار لليمين	.2
30	يوضح المرجة ( الزخم ) بالمستوى الجانبي	.3
30	يوضح المرجة الافقية أمام الجسم	.4
31	يوضح الشكل الافعواني عمودياً أمام الجسم	.5
31	يوضح الشكل الافعواني أفقياً خلفاً وأمام الجسم	.6
32	يوضح الشكل الحزواني عمودياً أمام الجسم	.7
33	يوضح الشكل الحزواني بجانب الجسم	.8
33	يوضح الشكل مرجة الشريط بشكل رقم (8)	.9
34	يوضح حركة الحزوون حول الجسم ( لف الشريط حول الجسم )	.10
35	يوضح دوران الشريط مع الدوران حول المحور	.11
35	يوضح الشكل الافعواني من وضع الجلوس	.12
46	يوضح مسك شريطين و عمل شكل حزواني بيد والاخرى مرحة	.13
36	يوضح أداء العروض خارج القاعة	.14
40	يوضح جهاز تشغيل موسيقى العرض داخل وخارج القاعة	.15
42	يوضح اجراءات عملية سحب الدم	.16

## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول الذي يُبيّن	ت
26	وصف لعينة البحث والتجانس للمجموعة الضابطة والتجريبية	.17
27	تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	.18
49	وصف نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ( للمجموعة الضابطة )	.19
51	وصف نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ( المجموعة التجريبية )	.20
53	نتائج المقارنة بين(المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) في الاختبار البعدي	.21
56	وصف نتائج المقارنة بين الاختبار البعدي (خارج) للمجموعة الضابطة،والاختبار البعدي (خارج) للمجموعة التجريبية	.22
58	وصف نتائج المقارنة لمهارات العروض بين الاختبار البعدي (داخل) للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي (داخل) للمجموعة التجريبية	.23
63	وصف نتائج المقارنة بين القياسين (قبل الجهد ، بعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها)	.24
64	وصف نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين ( بعد الجهد ) ،(داخل القاعة وخارجها)	.25

## 1- التعريف بالبحث:

## ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التعليم هو تلك العملية المنظمة الهدافه والتي تسعى لغاية ترتبط بحاجات ومتطلبات المتعلم من جهة واهداف المؤسسة التعليمية التي يتعلم فيها من جهة اخرى، وهو يتوجى التخطيط الى زيادة خبرات المتعلمين من المعارف والمعلومات والمهارات لإغناء حياتهم، وذلك من خلال اختيار المواد التعليمية الملائمة لقدراتهم العقلية ومدراكاتهم الحسية والتي تبني على طرائق واساليب حديثة . وينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط، وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البناءية والحركية الراقصة والاكروبراتيك وفن الباليه مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها، ومن اجل الوصول الى هذا الهدف لابد من توفير بيئة تعليمية مناسبة .

، ولغرض اكمال هذه المسيرة العلمية عمدت الباحثة على اجراء بحثها والذي يتميز عن  
البحوث الاخرى باستخدام بيانات متعددة وبذلك سوف يساهم هذا البحث في تعزيز التعلم لألعاب  
الجمناستك الایقاعي والعروض الرياضية حيث سوف يستفيد من ذاك كل من معلمي العاب  
الجمناستك والعروض ومدربى هذه الفعاليات في المدارس والمراکز التخصصية ، لذلك لابد من  
الاهتمام بالبيئة التعليمية وخاصة فيما يتعلق بمكوناتها ومستلزماتها مثل (الاضاءة ودرجة الحرارة  
ومستلزمات وادوات الدرس، وغيرها)، اذ يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار دراسة مدى مساعدة البيئة  
التعليمية في اكساب المتعلمات المعلومات والخبرات التعليمية والمهارات وخلوها من مشتتات  
الانتباه مثل (الضوضاء الناتجة عن الاصوات المرتفعة داخل او خارج البيئة التعليمية).

ولقد أكدت الاتجاهات الحديثة في التربية والتعليم أن المتعلم هو محوراً العملية التعليمية واعتبار المؤسسات التعليمية بكافة عناصرها (المدرس، الاهداف التعليمية، المنهج الدراسي، طرائق واساليب التدريس، الوسائل التعليمية) تعمل على تطبيه حواس المتعلم واستثارة تصوراته

الذهنية والوجودانية وتعمل على تفاعلها مع مكونات هذه البيئة، فيثمر عن ذلك تحصيل معرفي واداء مهاري جيد وقد اهتم الباحثون في تحديد اهمية هذه البيئة التعليمية وعمل البحث .

فالمكان او ما نطلق عليه (البيئة التعليمية) يمثل عنصراً مهماً من عناصر العملية التعليمية بشكل عام وعملية الاتصال التي تحدث تفاعلاً بين (المعلم والمتعلم) بشكل خاص (وخاصة في اداء مهارات الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية)، وعلى العكس من ذلك، نلاحظ عدم الاهتمام ببيئات التعلم اثناء تعليم مهارات الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية للطلاب في دروس الجمناستك الإيقاعي، والعروض.

وتكمّن أهمية البحث في الحصول على الاستفادة الممكنة من جراء استخدام التمرينات (البيئات التعليمية) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي واستخدامها في تشكيلات العروض الرياضية، وتركيز هرمون البيتا اندروفين، لتحقيق الدمج بين مهارات الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية.

## **2- مشكلة البحث:**

انطلاقاً من أهمية البيئات التعليمية والاهتمام بها، وكيفية الارتقاء بها، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة وكذلك من خلال استطلاع اراء الخبراء والمحترفين في مجال الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية، تبين عدم تدريس مهارات الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية على وفق البيئات التعليمية وتتنوع الاماكن، وهذا ما يؤثر على العملية التعليمية بشكل سلبي. لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة من خلال اثر بعض التمرينات السمعية البصرية وفقاً لاماكن مختلفة لتعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي وتشكيلات العروض الرياضية وتركيز هرمون البيتا اندروفين للطلاب. وانطلاقاً من ذلك ارتأت الباحثة وضع التساؤلات لمشكلة البحث وهي:

1. هل البيئة التعليمية التقليدية حالياً لتدريس مهارات الجمناستك الإيقاعي ومهارات العروض الرياضية تسهم في تحقيق الأهداف التعليمية وتنمي المهارات لدى طالبات السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية؟
2. هل بمقدورنا رفع مستوى الأداء المهاري في العروض الرياضية لدى طالبات السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية من خلال تعليمهن مهارات على وفق بيئات تعليمية متعددة؟

3. هل ان تغيير البيئة التعليمية يؤثر في مستوى هرمون البيتا اندروفين اثناء اداء مادة العروض ؟  
وما هو مدى تأثير تغيير البيئة التعليمية على نسبة هرمون البيتا اندروفين نفسياً لدى عينة البحث .

امام هذه التساؤلات يبدو ان حجم المشكلة كبير ويحتاج الى عمل جاد من قبل الباحثة ومدرسات المادة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية، من دراسة هذه المشكلة بطريقة علمية فاحصة للواقع والمأمول.

### **3-1 أهداف البحث:**

**يهدف البحث إلى:**

1. التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض مهارات الجمناستك الاليقاعي لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .
2. التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض تشكييلات العروض لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .
3. التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في تركيز هرمون (بيتا اندروفين) لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .
4. التعرف على افضل البيئات التعليمية في تعلم مهارات الجمناستك الاليقاعي وتشكييلات العروض الرياضية ومستوى هرمون البيتا اندروفين داخل وخارج القاعة (اسلوب البيئات التعليمية المتعددة، واسلوب التعلم ضمن بيئة تعلية واحدة).

### **4-1 فروض البحث:**

**يفرض الباحث:**

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في مهارات الجمナستك الایقاعي.
2. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في تشكيلات العروض.
3. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في تركيز هرمون (بيتا اندروفين).
4. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات الجمナстك الایقاعي.
5. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (داخل القاعة)، ولصالح المجموعة التجريبية في تشكيلات العروض.
6. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (خارج القاعة)، ولصالح المجموعة التجريبية في تشكيلات العروض.
7. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (داخل القاعة)، ولصالح المجموعة التجريبية في تركيز هرمون (بيتا اندروفين).
8. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (خارج القاعة)، ولصالح المجموعة التجريبية في تركيز هرمون (بيتا اندروفين).

## 5-1 مجالات البحث:

**5-1 المجال البشري:** طالبات السنة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وعدهم ( 30 ) طالبة .

**5-2 المجال المكاني:** القاعات المغلقة ملعب كرة السلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية ، وملعب كرة القدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية.

**5-3 المجال الزماني:** المدة من 2016 / 12 / 20 ولغاية 2017 / 5 / 10 .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

### 1- الدراسات النظرية:

#### 1-1-1 البيئات التعليمية:

ان البيئة هي "المكان الذي يتعلم فيه المتعلم مهارة ويؤديها والتي تؤثر فيه بدرجة كبيرة، كما يشير مصطلح البيئة إلى الأداة أو الهدف الذي يتعامل معه المتعلم او خصائص المحيط الذي تؤدي فيه المهارة"<sup>(1)</sup>.

وتذكر (سهيله) أيضا ان بيئه التعلم هي "تلك العوامل المؤثرة في عملية التدريس وتسهم في خلق مناخ مناسب للتفاعل الجيد فيه، بشكل يسهل عملية حدوث التعليم والتعلم ويسهل للمعلم تأدية أدوار"<sup>(2)</sup>.

لقد أكدت انيسة محمد في التربية والتعليم يجب جعل المتعلم محوراً للعملية التعليمية واعتبار المؤسسات التعليمية بكافة عناصرها (المدرس، الأهداف التعليمية، المنهج الدراسي، طرائق وأساليب التدريس، الوسائل التعليمية) تعمل على تنبيه حواس المتعلم واستثارة تصوراته الذهنية والوجودانية وتعمل على تفاعلها مع مكونات هذه البيئة، فيثير عن ذلك تحصيل معرفي وأداء مهاري قد ينتج عنه عملاً مبتكرأً أو ابداعياً.<sup>(3)</sup>

ويرى (سعدي) "ان التخطيط الجيد الواعي والمنظم لمكونات العملية التعليمية له تأثير ايجابي في نجاح هذه العملية، وذلك لكونه يأخذ بنظر الاعتبار طبيعة المتعلم وظروف الادارة التعليمية والبيئة التعليمية التي يتعلم فيها ويتفاعل مع مكوناتها"<sup>(4)</sup>

وتوضح المحددات البيئية بأنها كل العوامل المحيطة بالأداء والتي تؤثر فيه بصورة ما، منها على سبيل المثال الظروف الجوية وأسطح الارضية والاضاءة وغير ذلك، اما محددات

1. ناهدة عبد زيد: مختارات في التعلم الحركي. عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016، ص.50.

2. سهيله محسن الفلاوي: تعديل السلوك في التدريس. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005، ص 65.

3. أنيسة محمد علي: ديناميكية التفاعل بين مراكز التقنيات التربوية والمؤسسات التعليمية ودورها في تكنولوجيا التعلم الذاتي. مجلة تكنولوجيا التعليم، العدد/14، السنة/ 7، الكويت: 1984، ص.56.

4. سعدي لغة: تكنولوجيا التعليم - الحقيقة التعليمية. المديرية العامة للأعداد والتدريب، وزارة التربية، مسحوب رونيو، مكتب ابو عمار، بغداد، 1984، ص.2.

الواجب الحركي فتشمل القوانين التي تحدد وتحكم ممارسة اللعبة او الفعالية والتي تؤثر بصورة اساسية في ديناميكية الحركة، أما محددات المتعلم فهي العوامل الخاصة به والتي تؤثر في امكانية النجاح في الاداء ، والتي قد تكون محددات بدنية او حركية او عقلية او وجدانية ، اما المتغيرات الخارجية فتفسر بأنها " المتغيرات التي تتحكم في تنظيم خصائص الحركة، اذ يسعى المتعلم الى ملائمة هذه المتغيرات البيئية الخاصة لتحقيق النجاح في التعلم او الاداء الحركي<sup>(5)</sup>.

وترى الباحثة ان التعليم عملية هادفة ومنظمة تسعى وترتبط بحاجة ومتطلبات المتعلم ورؤى المؤسسة التعليمية التي يتعلم فيها وهدفها في زيادة خبرات المتعلمين بالمعرفة والمعلومات والمهارات لاغناء حياتهم، وذلك من خلال اختيار المواد التعليمية الملائمة لقدراتهم العقلية ومدركاتهم الحسية والتي تبني على طرائق وأساليب حديثة.

## ١-٢ أهمية البيئة التعليمية :

أن التداخل في بيئه التعلم من خلال خبرات تنظيمية لاستثمار المكان هو عامل مساعد على تطوير منظور التعلم وزيادة تمكنه من السيطرة على الاداء ومتغيراته وفي الوقت يعد نفسه خطوة ضرورية تعليمية لاختبار واختيار افضل محیط للتعلم وهو مؤشر على امكانية ملائمة البيئة وتعليماتها و خلاصة القول ذكرتها، ان:<sup>(6)</sup>

- 1-ان المدرسين والمدربين الجيدین مستخدمو التنویع في اسالیب تدریسیهم او تدربیهم
- 2-تبديل وسائل المعلومات بما يناسب متطلبات المتعلمين ورغباتهم
- 3-الاسالیب المختارۃ تعکس المهارات الشخصية

وتؤكد (ناهدة عبد زيد) على " انه يجب مراعاة أهمية تركيبات أو خصائص البيئة المحيطة بالمتعلم بمثيراتها المختلفة وتأثيراتها في عملية التعلم والأداء الحركي، لأنها تشكل جزءاً كبيراً من مشاكل مدخلات التعلم والأداء الحركي (الأداء الفني والدقة) لدى المتعلم، وبذلك اشارت الى العديد من الدراسات والمصادر ذات العلاقة الى اهمية مراعاة تركيب البيئة المحيطة بالمتعلم

---

5.ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره، 2016، ص50-51.

Marilyn,leask,capel,and turner 2001,p.272,hhp/www.hyper change:com/ wite papers /

<sup>6</sup> – Elemen.com

والتعرف على آثارها المختلفة في التعلم والاداء الحركي<sup>(7)</sup>, اذ يرى البعض انه يجب على المتعلم ان يوطن او يكيف نفسه مع متطلبات عملية التعلم والاداء الحركي وان يقوى من قوى الدوافع والسيطرة لديه وينشطها, فضلاً عن ذلك تؤكد المصادر ايضاً على ان الاهتمام بالبناء التركيبي للبيئة المحيطة بالمتعلم يعني في الدرجة الاولى عدم اختلال المتعلم نتيجة تعرضه للمثيرات او المتغيرات غير المرتبطة بالواجب الحركي الذي يؤديه ومن ثم يجب ان نضعه في موقف يتطلب منه اختيار استجابات حركية معينة وسط العديد من تلك المثيرات الاخرى المحيطة به والتي قد تشوّش او تؤثر في الواجب الحركي الاساسي له, اذ ان تشويش الاشارات الحسية واختلالها انما يؤدي الى عدم تنفيذ الحركات بالدقة المطلوبة او قلة تنفيذها, اذ ان اهم مشاكل هذه المدخلات هو عملية اكتشاف المثيرات المناسبة في البيئة المحيطة وسط العديد من تلك المثيرات الاخرى المتواجدة والتي يجب تحديدها, اذ يؤثر هذا وبشكل كبير في الاداء الحركي الكف للمهارات الحركية لا سيما تلك التي تؤدي في بيئات مختلفة غير ثابتة, فتنوع المتغيرات البيئية تؤثر في عملية المدخلات وبالتالي تؤثر في كفاءة المخرجات وفعاليتها (الإنجاز) .

### **3-1-3 متغيرات بيئة التعلم الحركي:**

يتوقف نجاح أي تعليم على البيئة التعليمية التي يحدث فيها ذلك التعليم, فالبيئة التعليمية تلعب دوراً مهماً في تحقيق أهداف التعليم جنباً إلى جنب مع المنهج والمعلم وطرق التدريس الحديثة التي تُعمل دور المتعلم وتجعله في قلب العملية التعليمية، ولكي تتحقق أهداف التعليم، لابد أن تكون البيئة التعليمية جاذبة ومشوقة، يشعر فيها المتعلمون بالراحة والأمن والتحدي وتحفزهم على التعلم .8.

### **3-1-4 أهم متغيرات بيئة التعلم الحركي:**<sup>9</sup>

7 ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره، 2016، ص 51-52.

8 محمد بن صندت الحربي : البيئة التعليمية . الرياض . 2015.

9 ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره ، 2016، ص 53-63.

**اولاً: تواجد الجمهور (المشجعون):** تتضمن هذه الظروف العديد من المثيرات السمعية والبصرية التي تقع على عاتق المتعلم او اللاعب مثل هاتف الجمهور وتحركاته وألوان ملابسه ووميض وبريق وانعكاسات الأضواء والعديد من تلك المثيرات والتي تعد من العوامل البيئية المؤثرة في استجابات المتعلم او اللاعب وسلوكياته ومن ثم على الأداء المطلوب انجازه في هذه المواقف البيئية المتعددة، لذا فإنه من الضروري معرفة المتعلم او اللاعب بأهمية التكيف مع تواجد الجمهور، اذ يتم ذلك من خلال تعرضه لمثل هذه الظروف خلال مدة تعلمه.

**ثانياً: الضوضاء والضجيج:** تعد ضوضاء الملاعب وضجيجها وهتافات الجماهير واصوات ما يسمونه من ادوات موسيقية مختلفة من اهم المثيرات السمعية التي يلتقطها الجهاز السمعي للمتعلم او اللاعب في اثناء قيامه بتنفيذ واجباته المهاريه بالملعب.

**ثالثاً: الإضاءة والإبصار:** إن المثيرات البصرية المحيطة بالمتعلم او اللاعب من أهم المتغيرات البيئية التي تؤثر في عملية التعلم الحركي والتي تتدخل مع الهدف الأساسي للمتعلم او اللاعب فتشوش عليه.

ووصف (Bating, 1979) تأثير التداخل في بيئه التعلم بأنها "العملية التي نحصل عليها من خلال نتائج التمرين المتتنوع على الواجب وفي موقع مختلف للتمرين. وان درجة عالية من التداخل من الممكن ان تحدث عندما يتدرّب المتعلم على تمارين عدّة مختلفة وعلى مهارات مرتبطة اثناء مدة التمرين ذاتها ومن الناحية الثانية عندما يتدرّب المتعلم على مهارة واحدة اثناء مدة التمرين تظهر درجة واطئة من التداخل في بيئه التعلم وان الحصول على تداخل واطئ يقود الى بالمتعلم الى حالات مشابهة لحالات اللعب الحقيقية وان الحصول على تداخل واطئ يقود الى اولوية في الاداء المؤقت اثناء التمرين بينما التداخل يوصل بالمتعلم الى نتائج عاليه في الاحتياط ونقل الاداء .<sup>10</sup>

**رابعاً: طبيعة أسطح أرضيات الملاعب:**

تتعدد أسطح أرضيات الملاعب وأماكن المنافسة والمنافسة والمباراة مابين (تارتان واسفلت وبلاط وثيل طبيعي ورمليه... الخ) ... وتخالف درجات صلابة تلك الأسطح فيما بينها من حيث الخشونة والنعومة وما يترب عليها من اختلاف قوى رد الفعل والاحتكاك والارتداد والتي تؤثر بلاشك في سرعة الانطلاق أو تغيير الاتجاه أو التوقف المفاجئ أو الوثب أو القفز أو حتى استعمال أدوات وكرات اللعب نفسها، مما يؤثر في الأداء المهاري (الفنى والدقة) والخططي من ملعب إلى آخر، فضلاً عن اختلاف معاملات الاتزان والتحكم في الجسم من جهة واختلاف مستوى الانفعال والتوتر وباقى العمليات النفسية الأخرى المرتبطة بالأداء المهاري من جهة أخرى، اذ ان نجاح أي متعلم او فريق انما يتوقف على مدى اجادته للمبادئ الاساسية للعبة التي يمارسها، فضلاً عن حسن استعمال المهارات والخطط المتعددة في الوقت والمكان المناسبين.<sup>11</sup>

### ١-٥-١ مواصفات بيئة التعلم الفعالة :<sup>(12)</sup>

1. تتصف بتوفير اكبر فرصة للممارسة والأداء الحركي للمتعلمين لتحسين مهاراتهم الحركية.
2. التنظيمات والتشكيلات التي تستخدمن لا تستنفذ وقتاً طويلاً من وقت الدرس.
3. معظم وقت الدرس يستهلك في اداء النشاط ولا يقف الطلبة لانتظار الدور لأداء النشاط.
4. السلوك السيء من الطلبة غير متواجد.
5. الإعمال الحركية المختلفة تتناسب مع المستويات المختلفة للتلاميذ في الفصل الواحد وتراعي الفروق الفردية.
6. تساهم في رفع الكفاءة البدنية ولا تهمل الجوانب العقلية والعمل الذاتي.

---

<sup>11</sup> العتيبي، محمد عبد المحسن: المناخ المدرسي ومعوقاته ودوره في اداء المعلمين بمراحل التعليم العام، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الاسلامية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، 2007، ص 14

12.ميرفت علي، مصطفى السايج: مصدر سبق ذكره، 2008، ص 111

7. يكون دور المدرس في بيئة التعلم الفعالة هو موجه ومرشد ويتابع عمل الطلبة مع اعطاء التعليمات والتغذية الراجعة العامة والخاصة اذا ما تطلب الامر ذلك.

ان البيئة التعليمية تهتم بدراسة القausal بين المكونات المادية والبشرية لبيئة التعلم وتتأثرها في زيادة دافعية المتعلم وتنظيم مجاله الادراكي وتنمية مفاهيمه ومهاراته واتجاهاته التي يستخدمها في حياته اليومية الى اقصى حد ممكн تسمح به قدراته ، كما ان بيئة التعليم هي مجموعة الضروف والعوامل الخارجية المادية والبشرية التي تحبط عملية التعليم والتي تؤثر في سرعة وفعالية التعليم لديه.<sup>13</sup>

## **٢-١-٦-١-٢ الجناستك الإيقاعي:**

### **١-٦-١-٢ مفهوم الجناستك الإيقاعي:**

تعد لعبة الجناستك، أحدى الألعاب الفردية التنافسية، والحجر الأساس في عملية إعداد الرياضيات لكثير من الألعاب الرياضية الأخرى، كونها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده للإعداد الصحيح لممارسة أغلب أنواع الرياضة، فعن طريق ممارسة هذه الرياضة، يمكن تنمية اللعبة بدنياً ونفسياً واجتماعياً، وإكسابه القوام الجيد، من خلال تطوير وتنمية عضلات الجسم، وزيادة مرونة المفاصل وتطوير عملها أثناء القيام بالحركات المفاجئة، التي يتم فيها الشد والارتخاء، ومن ثم أداء حركات مفيدة تتصرف بالتواافق العضلي العصبي<sup>(14)</sup>، إضافة إلى أنه ينمي الإحساس بالتناسق وقوه الحركات، من خلال شعور اللاعب بالعلاقة بين الزمان والمكان، والإحساس بالحركة وдинاميكتها، كما يعمل على إكسابها القدرة على التخيل والإبداع، وإظهار قوة الشخصية والإرادة<sup>15</sup>.

وفي السنين الاخيرة تقدمت رياضة الجناستك الإيقاعي تقدماً ملحوظاً في اداء حركات جديدة مبتكرة، إذ تؤكد "الشواهد والدراسات التي اجريت على اللياقة البدنية ان حركات الجناستك

13 فهمي عاطف عدلي : مصدر سبق ذكره ،،2007،ص 13

14. نائرة عبد الرحمن العبد: التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها، دار المعارف، الإسكندرية، 1986، ص 18 .

15. عنایات محمد احمد: التمرينات الإيقاعية التنافسية والعرض الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 9.

لها شمولية كبيرة في تطوير الصفات البدنية، وتضفي تحسناً على القوام وتنمي الخصائص النفسية والعقلية والجرأة والشجاعة<sup>16</sup>

وُعرفت هذه الرياضة سابقاً بالتمرينات السويدية التي تعني تشكيلة من التمرينات البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية<sup>17</sup>.

وقد عرفت (اسيا كاظم) الجمناستك الاليقاعي بأنه "حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية"<sup>18</sup>.

كما عُرف على أنه "مجموعة من الحركات التي تؤدي مع مصاحبة موسيقية تعمل على تحسين عمل الأجهزة الحيوية الداخلية بالجسم من أجل الارقاء بمستوى أداء هذه الأجهزة مما يساعد على إكساب الجسم اللياقة البدنية العالية"<sup>19</sup>

وتتميز مهارات الجمناستك بالتنوع والجمالية وهذه المميزات وغيرها تساعد المتعلمين على تعلم هذه المهارات وإتقانها وتنمي لديهم القدرة على التعبير عن الانفعالات والأحساس وإظهار قوة الشخصية والإرادة والتخيل والإبداع<sup>(20)</sup>.

والجمناستك الإيقاعي بوصفه نوعاً من أنواع الجمناستك لم يظهر فجأة إنما تكون خلال سنوات طويلة، وهو من الرياضات الخاصة بالمرأة وذلك من حيث انسجامه مع الخصائص الطبيعية والباليوجية لها ومع ما تمتلكه من قدرة على التعبير الحركي<sup>(21)</sup>.

---

4. فوزي يعقوب وعادل عبد البصیر: النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص 36.

5. اسيا كاظم: الإيقاعات المختلفة وأثرها على التعلم في درس الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص 18.

1. اسيا كاظم: المصدر السابق, 1983, ص 18.

19 . رغداء حمزة السفاح: أثر برنامج مقترن لتعلم بعض الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي بحسب أنماط التعلم والتنكير، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999، ص 19.

3 . إقبال عبد الحسين: أثر استخدام الوحدات التعليمية لتطوير مهارات كرة اليد والجمناستك الفني للبنات في إثارة الإبداع الحركي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008، ص 35.

4. فاديء محروس جرجيس: أثر استخدام أسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الإبداعي ومستوى الأداء المهاري في الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002، ص 25.

وتعزفه الباحثة على انه "نشاط حركي يعمل على حركة الجسم وأجزائه بوزن حركي، ومصاحبة ذلك بالموسيقى، وهذا يؤدي إلى انسجام بين أجزاء الجسم وأقسام الحركة، حيث يمتاز هذا النشاط بالطبع الجمالي والتعبير الفني"

## **2-1-2 تشكيلاً العروض:**

### **2-1-2-1 مفهوم العرض الرياضية:**

العرض الرياضية هي مجموعة من التمرينات البدنية حرفة أو بالأدوات وضعت طبقاً للمبادئ العلمية والفنية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعة من الأفراد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية، وذلك بغرض عرضها أمام المشاهدين، وهي تعكس مدى ما وصل إليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية لإظهار فكرة معينة. كما عرفت بأنها مجموعة كبيرة من التمرينات مرتبطة ومنسجمة بتناسق في الأداء والتقويم، وهذا العمل الحركي ليس حركات تمثيلية ذات حركات سهلة جماعية تتناسب مع السن والجنس والمستوى والمناسبة التي تقام من أجلها، فهي تعبير عن مدى ما وصلت إليه جماعة من الأفراد من إتقان وبراعة في الأداء والتحكم في أجزاء الجسم والخفة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي عند أداء هذه الحركات.

كذلك هي الحركات البدنية المعدة والمكونة طبقاً للمبادئ التربوية والفيسيولوجية والحركية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية أو الغناء المعبر أو أي مصاحبة أخرى كالتصفيق وذلك بغرض عرضها أمام الجماهير

---

<sup>22</sup> الاء عبد الوهاب ، ضرام موسى : العرض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية . مطبعة نمير . الديوانية

او المشاهدين لكي تعبير اصدق عن مستوى المشتركين ومدى تطورهم في المجال الرياضي<sup>(23)</sup>.

## 2-6-1-2 أهمية العروض:

تعتبر العروض الرياضية انعكاساً حقيقياً لتطور الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم المتحضر، ومقاييساً لصحة النظم السياسية، والاجتماعية والاقتصادية لكل منها، فالعروض الرياضية في بلادنا ارتبطت بالهدف السياسي والقومي واتجاهات مجتمعنا وإبراز هذه الاتجاهات من خلال توظيفها لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها. ويمكن تلخيص أهمية العروض في النواحي التالية :

### اولاً: الأهمية القومية:

للعروض الرياضية أهمية بالغة من الناحية القومية وخاصة بالنسبة للعروض الرياضية التي تؤدي على المستوى القومي، إذ أنها عبارة عن عملية إظهار وعرض مدى التقدم الرياضي للدولة وانعكاساً حقيقياً لتطور الثقافة الرياضية التي تعتبر وبالتالي مقياساً لصحة النظم الاجتماعية والسياسية للدولة.

### ثانياً: الأهمية البدنية والحركية:

تعمل العروض الرياضية على الارتقاء بالمستوى الصحي للمشتراكين والمشتركين، وتؤدي إلى النمو الشامل المتنز وآلى تحسين القوام، ويتحقق ذلك عن طريق اختيار مختلف التمارينات البنائية

23. حمدي عجوة، وفريدة هرزاوي: التمرينات البدنية والعروض الرياضية، ط2، عمان، 1993، ص45.

24. عزيزات محمد احمد و فائز طه إبراهيم: التمرينات الإيقاعية (الجميز الإيقاعي) و العروض الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر ، 2004، ص56.

التي تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة مع مراعاة الخصائص التشريحية والفيسيولوجية والنفسية والصحية للمشتركات والمشترين.

### **ثالثاً: الأهمية التربوية:**

لا تنحصر أهمية العروض الرياضية بالنسبة للمشتركات على النواحي البدنية فقط بل لها أهمية كبيرة بالنسبة التربوية، إذ تسهم العروض الرياضية وما يرتبط بها من النواحي التربوية على إكساب المشتركات والمشترين مختلف السمات والصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وإنكار الذات ومساعدة الغير والشجاعة والتحمل وقوة الإرادة وغير ذلك من مختلف السمات التي تكتسبها الفتاة عن طريق اشتراكها في العرض الرياضي وفي إثناء التدريب والإعداد للعرض.

### **رابعاً: الأهمية الجمالية:**

إن العروض الرياضية من النواحي المهمة التي تكسب المشتركات الإحساس والتذوق الجمالي الناتج عن جمال ودقة الحركات والتشكيلات والتكونيات أو عن جمال الموسيقى أو الأناشيد أو الغناء، وعن روعة وتناسق الألوان والملابس، ولا تقتصر الأهمية الجمالية للعروض الرياضية على المشتركات فقط، بل تتعداها إلى المتفرجين الذين يحسون بالجمال وينعكس إثره على حماسهم وتشجيعهم للعروض الرياضية ذات القيمة الفنية العالية والتي تتميز بالطبع الجمالي المحبب إلى النفس.

### **خامساً: الأهمية العقلية:**

تسهم العروض الرياضية في التربية العقلية للمشتركات عن طريق حفظ الحركات المختلفة المتعددة والربط الذهني بين الحركات بعضها البعض الآخر، وبين الحركات والموسيقى، وعن طريق أدراك أنواع التشكيلات والتكتونيات، كما تعمل العروض الرياضية على سرعة التفكير والتصرف والاستجابة، وتعتبر العروض الرياضية من الوسائل المهمة التي تتمي حصيلة المشتركات بالنسبة للمعارف والمعلومات الرياضية.

### 3-2-6-1-2 مميزات العروض (25):

- .1 يحتاج العرض ملعاً مقتناً بل يمكن أداؤه في الملاعب الكبيرة والصغرى والحدائق العامة.
- .2 يمكن أداؤه بدون أدوات أو بأدوات يدوية أو على الأجهزة، وكلما كانت الأدوات مبتكرة كان أفضل، أي أنه لا يحتاج إلى أدوات معقدة أو أجهزة غالبية الثمن.
- .3 يمكن لجميع المراحل السنوية الاشتراك فيه.
- .4 يمكن ممارسته في مجموعات كبيرة وصغيرة.
- .5 يمكن ممارسته مع المصاحبة الموسيقية أو الإيقاعية أو الغنائية.
- .6 يؤدي دائماً علانية أمام الجماهير والمشاهدين.

### 26-1-2-6-4 أهداف العروض:

- .1 تحسين مستوى أداء الطالبات الحركي وإكسابهن حركات متاجنة طبيعية للوصول إلى أعلى مستوى من القدرات الحركية.
- .2 اكتساب الجسم القوام الجيد وذلك بأداء حركات متنوعة وشاملة للمجموعات العضلية لتنقيتها.

---

25. فراج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية تمرينات حمل العروض الرياضية، ج 1، الإسكندرية، دار الوفاء، 2007، ص 65.

26. موسى فهمي عادل: التمرينات والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار المعرفة، 1999، ص 48.

- .3. تتمية شعور الطالبات بالعلاقة بين المكان والزمان والإحساس بالحركة مع التوافق بين الجسم واستخدام الأداة إثناء الحركة.
- .4. تطور الإحساس بالإيقاع وخلق حاسة التسقى بين الموسيقى والحركة.
- .5. تتمية الخاصة الراقصة للتمرينات وتتأتى من الانسجام بين الحركة والموسيقى والتعبير باستخدام الأدوات المختلفة كالمشي والجري والوتب والدورانات والحركات الراقصة مما يعطي صورة تعبيرية جميلة.

#### 2-1-6-2-5 أغراض إقامة العروض<sup>(27)</sup>:

- .1. للتعبير عن فرحة شعب بانتصار أو أعياد قومية.
- .2. استقبال وترحيب برؤساء أو مؤتمرات أو وفود ويكون العرض ضمن برنامج ضيافة الوفود.
- .3. بغرض إقامة مؤتمرات أو دورات تتعقد في أحدى الدول لدراسة أهم التطورات الحديثة في التمرينات والجمباز في الدول المدعوة.
- .4. تقام في شكل أعياد للشباب بعرض زيادة التعارف لتوثيق المحبة والسلام بينهم عن طريق الرياضة ويعبر كل شعب عن أحدث ما وصل إليه.
- .5. نشر الوعي الرياضي بين الشعب والشباب بإقامة العروض الرياضية بهدف الرياضة.

#### 2-1-6-2-6 مستويات العروض<sup>(28)</sup>:

- 
27. مختار سالم: الفنون الاستعراضية والرياضية، ط١، بيروت، مكتبة المعارف، 1975، ص 47.
28. الاे عبد الوهاب ، ضرام موسى : العرض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية . مطبعة نيور . الديوانية 2016، ص
13. فتحي احمد إبراهيم: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2008، ص 69.

تؤدي العروض الرياضية على مستويات متعددة، فقد يكون العرض الرياضي على مستوى المدرسة أو المعهد أو المصنع، أو على مستوى المدينة أو المحافظة أو قد يكون على المستوى القومي.

#### 1. العروض الرياضية على مستوى المدرسة أو المصنع.

إيقاظ الوعي الرياضي بين أفرادها واجتذابهم نحو ممارسة الرياضة، كما تعكس مستوى كل من هذه المؤسسات في المجال الرياضي.

#### 2. العروض الرياضية على مستوى المدينة.

ومن أمثلتها العروض الرياضية التي تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة نسبياً من تلاميذ وتلميذات المراحل التعليمية المختلفة بالمدينة، وتشرف عليها غالباً أجهزة رعاية الشباب بالمدينة.

#### 3. العروض الرياضية على مستوى المحافظة.

وهي تشبه العروض الرياضية السابقة مع زيادة الإمكانيات المادية والبشرية وتشرف عليها غالباً الأجهزة المحلية بالمحافظة كجهاز رعاية الشباب مثلاً، ومن أمثلتها العروض الرياضية التي تقام في اعياد النصر.

#### 4. العروض الرياضية على المستوى القومي.

وهي العروض التي تتنظمها وتشرف عليها الأجهزة المركزية في الدولة، وتقام في المناسبات القومية ذات الصبغة الوطنية، وتعتبر هذه العروض الرياضية هي أعلى المستويات على الإطلاق نظراً لما يتوافر لها من الإمكانيات المادية والبشرية.<sup>29</sup>

### **7-3-6-1-2 أنواع العروض الرياضية:**

تنقسم العروض الرياضية إلى أنواع متعددة طبقاً لنوع وطبيعة الحركات المستخدمة، ومن أهم أنواع العروض الرياضية الشائعة كما يلي: (30)

#### **1. عروض التمرينات:**

وهي العروض التي تتكون مادتها من تمرينات وتوضع بهدف بيان مدى مستوى القدرات البدنية التي وصل إليها المشاركون في العرض والتي تتضح من خلال أداء مختلف الحركات وأوضاع التمرينات البدنية سواء كانت أساسية أو غرضية أو تمرينات فنية ذات مستوى أداء حركي عالي، ويمكن أداء هذا النوع من العروض بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات اليدوية وعلى الأجهزة الثابتة منها أو المتحركة.

#### **2. عروض الجمباز:**

هي العروض الرياضية التي تتكون مادتها من حركات وأوضاع الجمباز المختلفة سواء كانت بأداء الحركات الأرضية أو الحركات على مختلف أجهزة الجمباز .

#### **3. عروض التمرينات والجمباز:**

---

<sup>29</sup> فتحي احمد إبراهيم: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008، ص 69.

30. عنayasat محمد فرج: التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 67.

هي العروض التي ترتبط فيها حركات التمرينات بحركات الجمباز بصورة فنية متداخلة بشكل انسابي مشتملة على تشكيلات متعددة لأجهزة الجمباز مع أداء تمرينات مختلفة عليها أو تحتوي على تشكيلات مختلفة وأداء التمرينات خلالها، وتشكيل مصاحب للأجهزة مع أداء التمرينات عليها.

#### 4. عروض الرقص :

وهي العروض التي تتكون من أوضاع وحركات الرقص وتمرينات التعبير الحركي والرقصات الشعبية والتي تؤدي خلال تشكيلات جماعية مختلفة الأشكال.

#### 5. عروض المنازلات الرياضية :

وهي العروض التي تتكون مادتها من الحركات الخاصة بمختلف أنواع المنازلات الرياضية متمثلة في عرض السلاح، الكاراتيه ..... الخ.

#### 6. عروض(الاستعراضات) الألعاب الرياضية:

وهي العروض التي تتكون مادتها من الحركات والمهارات الأساسية في شكل تشكيلات متنوعة الأشكال لمختلف الأنشطة كعرض الكرة الطائرة أو كرة السلة أو اليد.

#### 7. العروض المائية (الباليه المائي -كرة الماء):

وهي العروض التي تؤدي داخل الماء في حمامات السباحة ويقوم بها السباحات بالصاحبة الموسيقية ومن خلال تشكيلات مختلفة بهدف إظهار براعة الأداء الفني لنختلف الحركات والمهارات في صورة فنية تعبيرية ذات مستوى فني عالي.

#### 8. العروض الرياضية المسائية:

تقام العروض في بعض الأحيان على الأضواء الصناعية وقد يكون هذا للأسباب الآتية :

أن يقع ميعاد العرض في جو شديد الحرارة.

- .2 يمكن اللعب بالأضواء خلال العروض.
- .3 قد يسبقها عرض عسكري ويستمر مدة طويلة.
- وبالرغم من تفضيلها ألا أن لها عيوبا منها:
  - .1 قد تطفأ الأنوار فجأة بسبب عطل.
  - .2 تكلف كثيرا جدا وخاصة إذا أديت بروفات كثيرة قبل الحفل الأخير.

## 9. العرض الرياضية المسرحية:

وهي العرض التي تقام على المسرح ويشارك فيها عدد يتناسب ومساحة المسرح ويحتاج هذا النوع إلى مستوى بدني خاص ومقدرة حركية عالية وتوافق حتى يتم داء حركات العرض بصورة عالية من الإتقان وتعتمد هذه لعروض غالبا على التمرينات الفنية ذات المستوى العالي وتتم بالمساعدة الموسيقية ذات الإيقاعات المناسبة للمستوى الذي يعرض.

### 1-2-6-2-8 تصميم العرض الرياضية وتنظيمها<sup>(31)</sup>:

يعتمد تصميم العرض الرياضي (التخطيط له وتنظيمه) على ناحيتين هامتين تتمثلان في الناحية الادارية والناحية الفنية وتتوقف كل منهما على المناسبة التي يقام من أجلها العرض والهدف منه.

ويدخل في نطاق تصميم العرض عدد المشتركين، واجزاء العرض وترتيبها، والזמן الذي يستغرقه كل جزء من اجزاء العرض، ونوع العرض الرياضي (عرض تمرينات، عرض جمباز، عرض تمرينات وجمباز... الخ) ونوع الاداة المستخدمة ومواصفاتها بالإضافة الى تحديد مكان

---

<sup>31</sup> . فتحي احمد ابراهيم: المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعرض الرياضية, الاسكندرية، دار الوفاء لدنیا الطباعة والنشر، 2008، ص215-218.

ومساحة الملعب المقام عليه، وزمان العرض ثم البدء في تصميم العرض تمهيداً لإخراجه وتنفيذـه.<sup>32</sup>

### اولاً : الناحية الادارية:

ويقصد بالناحية الادارية للعرض عملية الاشراف على كل مايساعد على تطبيق وتنفيذ الناحية الفنية وسهولة اخراجها ويدخل في نطاق الاعمال الادارية وتنظيم العرض "التسجيل والمشتريات والمناقصات والتغذية بجانب الاعمال التي تتصل مباشرة بالعرض وتشمل:

- ميزانية العرض وطرق الصرف واللجان الادارية.
- عدد المدربين المناسبين لتعليم المشتركين اجزاء العرض.
- الادوات والاجهزة المستخدمة في اداء تمرينات العرض.
- وسائل الاعلام.
- طرق النقل (المواصلات).
- التجمعات والبروفات.

### ثانياً : الناحية الفنية للعرض:

تعلق الناحية الفنية بمادة العرض وكيفية تعليمها والتدريب عليها وتنفيذـها ويقوم بالناحية الفنية بالعرض مدرب متخصص او اكثر في هذه اللجنة كل فيما يخصه مراعياً الاسس التي يجب على واضعي العرض مراعاتها عند وضع مادة العرض متمثلة في:

- الهدف والغرض من المناسبة التي يقاممن اجلها العرض.
- المرحلة السنوية للمشتركين في العرض لوضع التمرينات المناسبة لهم.
- المستوى البدني (الحركي) للمشاركين في العرض.
- عدد المشتكين.

---

<sup>32</sup> الاء عبد الوهاب ، ضرام موسى : العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية . مطبعة نيبور . الديوانية

- زمن العرض.
- مكان الحفل(والذى يجري فيه العرض).
- الملابس المستخدمة.
- الموسيقى.

### 2-1-6-2-9 الموسيقى المصاحبة للعرض الرياضي<sup>(33)</sup>:

تعتبر الموسيقى العامل الاساس في اظهار اداء التمرينات فكلاهما يعبر عن الاخر ويكمله حتى يكون هناك الانسجام التام بين حركات هذه التمرينات والموسيقى مما يؤدي الى اتقان الحركات، واختيارها يتم بناء على نوع التمرينات الموضوعة وسرعة ادائها. فاستخدام الموسيقى يتطلب الاحساس بالإيقاع باعتباره عامل اساسي لإتقان المهارات الحركية، واكتساب الایقاع الحركي مما يساعد ذلك على اكتساب القدرة على التعبير الحركي والوصول بالفرد الى مستوى التحكم في اداء الحركات.

### 2-1-6-2-9-1 انواع الموسيقى المصاحبة للعرض الرياضي<sup>(34)</sup>:

الموسيقى المصاحبة للعرض تتمثل في الاتي:

- موسيقى مؤلفة جاهزة.
- موسيقى موضوعة من اجل الحركة.
- موسيقى ارتجالية.

---

<sup>33</sup>. فتحي احمد ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 2008، ص223.

<sup>34</sup>. فتحي احمد ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 2008، ص223 - 225.

### اولاً : الموسيقى المؤلفة الجاهزة:

هي عبارة عن موسيقى معدة لأغانيات او أناشيد وطنية او مارشات تصلح لمصاحبة الحركات الاساسية للتمرينات متمثلة في المشي والجري واللوثب والحدب وبعض التمرينات السهلة البسيطة، ولكن هذا النوع لا يصلح مع التمرينات ذات الاليقاع الحركي او المتنوع او مع التمرينات المعقدة ذات الصعوبة العالية، فالتمرينات المعقدة المركبة تحتاج الى التبادل بين حركات الشد والارتخاء لكي تظهر الحركة انسابية ، ولهذا يجب عند اختيار الموسيقى المؤلفة الجاهزة لتمرينات العرض ان تكون مناسبة لاليقاع الحركي لهذه التمرينات.

### ثانياً: الموسيقى الموضوعة من اجل الحركة:

هي موسيقى خاصة مناسبة توضع للحركات وتعبر عنها لتحقيق التوافق بين الاليقاع الموسيقى والاليقاع الحركي، ويحتاج لوضع هذا النوع من الموسيقى الى مقدرة خاصة على التأليف الموسيقى بجانب المام العازف بديناميكية الحركة المؤداة اما العازف عدة مرات حتى يتم تفهم دقائق الحركة ويتم التعبير عنها بالموسيقى واما بالتعاون بين كل من مؤلف (مصمم) الموسيقى ومدرب (مصمم) تمارينات العرض.

### ثالثاً: الموسيقى الارتجالية:

هي موسيقى تصاحب الاداء الحركي دون سابق اعداد، ويناسب هذا النوع من الموسيقى الجمل الحركية، في دروس التمرينات في المدراس والكليات، فهي تعتمد على مهارة وخبرة وحسن تصرف عازف الموسيقى وقدرته على سرعة التأليف والموسيقى الذي يتلقى مع ايقاع الحركات نظراً للتغير المستمر وال سريع لأنواع مختلفة من الحركات خلال الجملة او تمارينات الدرس، ويساعد هذا النوع من الموسيقى على التشويق في اداء تمارينات الدرس. فضلاً عن ذلك يمكن تأليف مادة العرض ثم يبحث المؤلف بنفسه عن الموسيقى المناسبة لها دون الاستعانة بالمتخصصين وهذه اسوان

الطرق لعدم خبرته بالموسيقى الامر الذي يضطره في بعض الاحيان الى حذف جزء من الموسيقى او ان يعيد كتابة الموزاير وبذلك يختل التوقيت، وزيادة سرعة او بطئ التوقيت لايتاسب واداء الحركات المؤدلة في العرض. ولهذا يجي اختيار مؤلف واحد وذلك لاختلاف الطرق بين المؤلفين، ويفضل تنوع الطرق الموسيقية في العرض لتتناسب جميع امزجة المشاهدين، ومن المستحسن قبل بداية العرض ان تكون هناك مقدمة موسيقية بسيطة يبدأ بعدها اداء التمرينات مباشرة، اما في العروض الرياضية للأطفال تستخدم الموسيقى المرحة اما عند أداء الوثبات فتحتاج الى موسيقى خاصة، فمثلا في عرض الجمباز فتستخدم موسيقى الفالس، وفي العروض التي تستخدم فيها ادوات ثقيلة تستخدم موسيقى تعبر عن قوة اما في التمرينات الحديثة للبنات تستخدم كلاسيك او الموسيقى الحديثة اذا كانت التمرينات حرة.

## 2-1-7 البيتا اندروفين:

غالباً ما ترتبط الاستجابات البيوكيميائية لجسم الانسان بمقدار ما يبذله من جهد بدني سواء كان ذلك الجهد البدني عنيف او معتدل. ولذلك نلاحظ ان اغلب اطباء العالم يضعون ممارسة النشاط البدني في اولويات العلاج المقدم للمريض ومن بين اهم تلك الاستجابات هو زيادة افراز هرمون الاندروفين ففي الوقت الذي اكتشف فيه هذا الهرمون عن طريق الصدفة عام 1975 بات هذا الهرمون المسؤول عن تخفيف الشعور بالألم أي انه يعتبر كأحد المسكنات للألم، في الواقع، فإن الاندروفين يعتبر أحد مجموعة البيبيتيدات المتعددة والتي تتمثل مهمتها الرئيسية في توصيل الاشارات العصبية عبر الجهاز العصبي، اذ يصنع الاندروفين تحت المهداد ويفرز في الدم عن طريق الغدة النخامية (الفص الامامي) في حالات الاجهاد وكذلك الاحساس بالألم. حيث يؤدي الاندروفين تلك الوظيفة من خلال ارتباطه بمستقبلات الالم في الخلية العصبية، وبالتالي يخفف الشعور بالألم. وهي نفس الوظيفة التي تؤديها الادوية المخدرة (المصنعة كيميائياً) كالmorphine الا ان تعاطي تلك الادوية يؤدي الى حالة الادمان، اما بالنسبة للاندروفين فان افرازه يتم بشكل طبيعي في جسم الانسان، وحالياً يوجد في جسم الانسان حوالي عشرين نوع من الاندروفين قد تم التعرف عليها ومن بين اهم تلك الانواع هي (الفا اندروفين، بيتا اندروفين، كما

اندروفين، سكما اندروفين) الا ان (بيتا اندروفين) هو الاكثر فعالية وقوه من بين تلك الانواع، اذ يحوي على(30) حامض اميني في تركيبه<sup>(35)</sup>.

## **2-1-7-1 تأثير الجهد البدني على تركيز الاندروفين في الدم:**

ان احدى الاستجابات الكيميائية التي تلعب دوراً هاماً في عملية اكساب الجسم واجهزته الوظيفية التوازن فضلاً عن تخفيض الشعور بالألم الناتج عن ممارسة الانشطة البدنية هو افراز هرمون الاندروفين بشكل طبيعي من الغدة النخامية (الفص الامامي)، اذ ان الضغط النفسي او البدني له تأثير على افراز تلك الغدة لهرمون (ACTH) الذي ينبه الغدة الكظرية لإفراز هرمون الكورتيزول الذي له التأثير السلبي على الحالة الصحية والاكتئاب ولحسن الحظ فان الفص الامامي للغدة النخامية يفرز في الوقت نفسه مادة تسمى (ليبوترفين) اذ تقوم هذه المادة بتشكيل هرمون (بيتا اندروفين)، وقد اطلق على هذه المادة المورفين الذي يفرزه الجسم لما لها نفس الوظيفة التي تقوم بها الادوية المخدرة التي يستخدمها المدمنون. اذ ان هناك فروقاً بين الافراد عند ممارسة النشاط البدني حول الفترة الزمنية اللازمة لأطلاق الاندروفين في الجسم اذ اشارت بعض الدراسات الى ان (20 دقيقة) من الجهد البدني المعتدل الشدة يكون مسؤولاً عن افراز الاندروفين والبعض الآخر يشير الى ان فترة (5 - 10 دقيقة) هي الفترة التي تزيد من افراز الاندروفين، لكن على العموم فان تركيز الاندروفين يزداد (5) اضعاف تركيزه وقت الراحة عند ممارسة النشاط معتدل الشدة<sup>(36)</sup>.

---

35. هزاع بن محمد المهزاع: الاندروفين والجهد البدني, ط1, جامعة الملك سعود, 2005, ص2.

36. هزاع بن محمد المهزاع: مصدر سبق ذكره, 2005, ص3.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجاري بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (بالاختبارات القبلية والبعدية) لملاءمتها طبيعة المشكلة، إذ "إن استخدام المنهج التجاري يقلل من نسبة الخطأ والتحيز عند جمع البيانات؛ لأن جمع البيانات يكون عن طريق الاختبارات التي يجب أن يتتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية"<sup>(37)</sup>. ويهدف هذا المنهج التجاري إلى قياس واحد من المتغيرات المستقلة أو أكثر على متغير تابع واحد أو أكثر، وذلك من خلال التحكم أو السيطرة على العوامل كافة المحيطة بالظاهرة موضوع التجربة وبناء على ذلك يُعد هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية دقة في تحليل الظواهر والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية<sup>(38)</sup>.

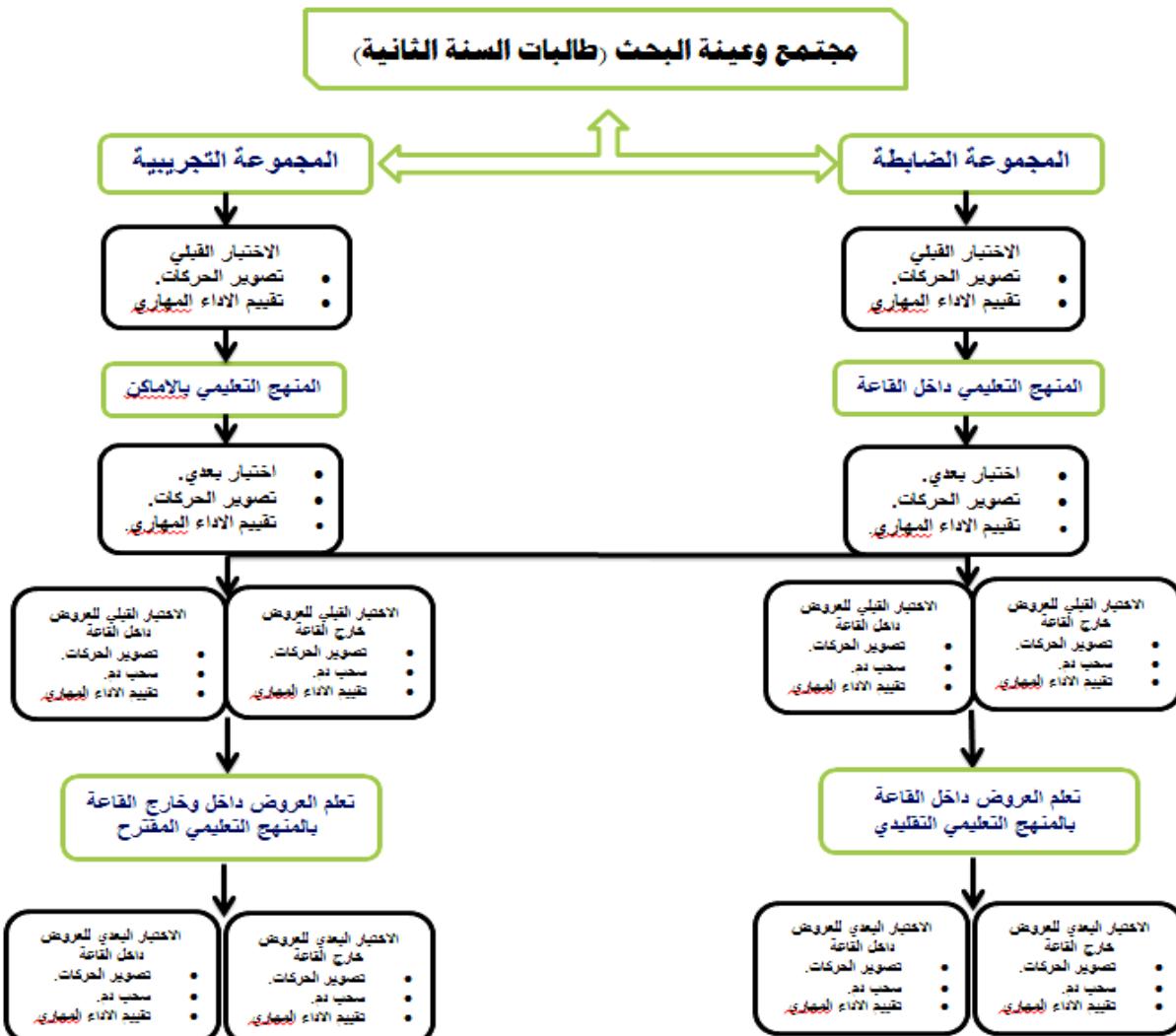
### 2- مجتمع البحث وعينته:

إن عملية اختيار العينة لها ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة؛ لأنها "الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو الأنماذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"<sup>(39)</sup>، وبغية تطبيق المنهج وتنفيذته بشكل علمي ودقيق يستند إلى أسس البحث العلمي، فقد تم تحديد مجتمع البحث، وهنّ طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي 2015 - 2016، بواقع شعبتين، وبمجموع (27) طالبة في شعبة (أ)، و (25) طالبة في شعبة (ج)، إذ تم اختيار عينة (بالطريقة العشوائية) تتكون من (15) طالبة من كل شعبة، كما تم تحديد الشعبة (أ) كمجموعة ضابطة والشعبة (ب) كمجموعة تجريبية (بالطريقة العشوائية) شكل رقم (1) كما وتم الاتفاق على أن تكون الباحثة مساعدة لمدرسة المادة وبدون التدخل بالوحدة التعليمية وجدول (1) يبين وصف العينة والتجانس للمجموعة الضابطة والتجريبية.

37. فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة: اسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مصر، مكتبة ومطبعة الاشاعع الفنية، 2002، ص59.

38. فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة: المصدر السابق، 2002، ص59.

39. وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001، ص163.



**(1)**

يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث.

**جدول (1)**

يُبين وصف لعينة البحث والتجانس للمجموعة الضابطة والتجريبية

المجموعة	المتغيرات	نداة القياس	سط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف*	عدد المجتمع	عدد افراد المجموعة	عدد افراد المستبعدين	عدد الطلاب	
الضابطة	الطول	سم	166,1	7.89	4.75	52	15	22	الضابطة	
	الوزن	كغم	64.49	8.069	12.512					
	العمر الزمني	سنة	19.3	0.8	4.14					
	الطول	سم	167	7.04	4.21		15	15		
	الوزن	كغم	63.8	7.66	12.006					
	العمر الزمني	سنة	19.7	0.6	3.045					
التجريبية	الطول	سم	166,1	7.89	4.75	52	15	22	التجريبية	
	الوزن	كغم	64.49	8.069	12.512					
	العمر الزمني	سنة	19.3	0.8	4.14					
	الطول	سم	167	7.04	4.21		15	15		
	الوزن	كغم	63.8	7.66	12.006					
	العمر الزمني	سنة	19.7	0.6	3.045					

\*كلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة (40).

### 3-3 تكافؤ المجموعات:

للشرع من خط واحد، ولضمان الضبط التجريبي، وعدم وجود متغيرات دخلية، قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث قبل البدء بتطبيق المنهج التجريبي، وللتتأكد من ذلك استخدمت الباحثة اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

#### يُبين تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتتجريبية

الدالة	درجة الحرية	T	الاختبار القبلي		عدد العينة	المجموعات	المهارة	
			ع	س				
.934	28	-.083	.74322	3.8667	15	المجموعة الضابطة	مرجحة بالمستوى الامامي (الزخم)	1
			.71733	3.8889		المجموعة التجريبية		
.874	28	.160	.71121	4.1556	15	المجموعة الضابطة	مرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي	2
			.80343	4.1111		المجموعة التجريبية		
.652	28	.455	.72063	3.7444	15	المجموعة الضابطة	المرجحة الافقية امام الجسم	3
			.61140	3.6333		المجموعة التجريبية		
.790	28	.269	.71493	3.9333	15	المجموعة الضابطة	شكل الافعواني عمودياً امام الجسم	4
			.63994	3.8667		المجموعة التجريبية		
.613	28	.511	.83778	4.0777	15	المجموعة الضابطة	الشكل الافعواني افقياً خلفاً واماً	5
			.70373	3.9333		المجموعة التجريبية		
.656	28	.450	.75593	4.0000	15	المجموعة الضابطة	شكل الحزووني عمودياً امام الجسم	6
			.73048	3.8778		المجموعة التجريبية		
.911	28	-.112	.82665	4.0333	15	المجموعة الضابطة	الشكل الحزووني بجانب الجسم	7
			.79881	4.0667		المجموعة التجريبية		
.968	28	-.041	.73966	4.3111	15	المجموعة الضابطة	شكل (8) بالمستوى الامامي	8
			.74660	4.3222		المجموعة التجريبية		
.771	28	.294	.70284	4.0140	15	المجموعة الضابطة	ون حول الجسم لف الشريط حول	9

(1) وديع ياسين التكريتي، وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, الموصى، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص161.

			.79881	3.9333	15	المجموعة التجريبية	(الجسم)	
.837	28	.207	.78629	4.1000	15	المجموعة الضابطة	دوران الشريط مع الدوران حول المحور	10
			.67686	4.0444	15	المجموعة التجريبية		
.658	28	.447	.56506	4.3444	15	المجموعة الضابطة	شكل افعواني من وضع الجلوس	11
			.52278	4.2555	15	المجموعة التجريبية		
.929	28	.090	.67612	4.2000	15	المجموعة الضابطة	ك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والآخر مرجحة	12
			.80101	4.1755	15	المجموعة التجريبية		

لبيان نتائج عملية التقييم لابد من وصف التقديرات الكمية التي تم الحصول عليها من المهارات المدروسة؛ إذ يتبيّن من خلال الجدول (2) أن قيم الأوساط الحسابية في الاختبارين القبليين للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارات الجمناستيك الاقياعي قيد البحث كانت متقاربة، الأمر الذي يجعلنا في مأمن من مسألة تشتت البيانات وعدم التجانس والتكافؤ، وهذا يدل على ان المجموعتين متكافئتين؛ إذ كما نلاحظ في الجدول (2) تقارب قيم الانحراف المعياري المعبّرة عن وصف مدى ابتعاد القيم عن وسطها الحسابي؛ وهذا يدل على عدم وجود قيم متطرفة من شأنها ان تعمل على تعظيم التباينات بين التقييمات لمهارات المدروسة. فضلاً عن المقارنة بين قيم المهارات المدروسة، وباستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة حسبما مُبين في الجدول (2). فإن المهارات جميعها لا تُظهر فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين؛ فعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة لِكل مهارة من المهارات المدروسة نجدها غير دالة، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبليين، وتعزو الباحثة هذه العشوائية في المقارنة الى التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وهذا سيساعدنا في قوة الحكم على المتغير المستقل والنتائج المتحققة من تأثيره.

### 3-14 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

بغية القيام بإجراءات البحث الميدانية، فقد تمت الاستعانة بالوسائل والأجهزة والأدوات الأكثر أهمية في موضوع البحث، وهي:

1. المقابلات الشخصية.
2. الملاحظة الشخصية.

استمارات الاستبيان.	.3
استماراة تقييم الاداء .	.4
الاختبارات والمقاييس.	.5
شبكة الانترنت.	.6
كاميرا	.7
مسجل صوت	.8
شريط قياس	.9
تيوبات	.10
ثلاجه لحفظ الدم بعد سحبه .	.11

### 3- تحديد الحركات لمهارات الجمناستك الايقاعي :

تم تحديد حركات الجمناستك الايقاعي بالشريط وفق صعوبة الحركة، فهناك حركات صعبة جداً، يصعب على المبتدئه ادائها. كما ان هذه الحركات الصعبة لا تدرس خلال فترة المنهج الدراسي نظراً لصعوبتها. لذا تم الاتفاق وبأخذ رأي بعض الخبراء \* ومدرسة المادة على ان تكون الحركات قيد البحث هي:

اولاً/ المرحمة بالمستوى الامامي (الرخم) وتنؤى من جهة اليسار لليمين:  
تقف اللاعبة بالمستوى الامامي مع ثني قليل بالركبتين ومد الذراعين للأمام وتم الحركة برسغ اليدين بتحريك الشريط من جهة اليسار الى اليمين وبالعكس. حسبما موضح في الشكل الآتي:

---

\* انظر ملحق رقم (1)



شكل (2)

يوضح المرجحة بالمستوى الامامي (الزخم) وتؤدى من جهة اليسار لليمين.

### ثانياً/ المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي:

تقف اللاعبة بالمستوى الجانبي، اي اتجاه الجسم للجانب، والجسم ممدود كاملاً مع رفعاً لدى الذراعين للأعلى ماسكة الشريط وتم المرجحة بيد واحدة للأعلى بالمستوى الامامي.

اما اذا كانت المرجحة للخلف تتم بسحب اليدين للخلف مع مرحلة الشريط من الخلف للأمام اي الذراعين تكون من الخلف الى الاسفل ثم الامام. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (3)

يوضح المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي.

### ثالثاً/ المرجحة الافقية امام الجسم:

تقف اللاعبة بالمستوى الامامي والذراعين ممدودتين واحدة للأمام والاخري للخلف، وتم المرجحة بالذراعين مع تحريك الرأس والجذع باتجاه المرجحة بالمستوى الافقى لليمين واليسار. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (4)

يوضح المرحمة الافقية امام الجسم.

#### رابعاً/ الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم:

تقف اللاعبة في وضع نصف الوقوف اي الركبتين مثبتتين والوقوف على الامشاط بالمستوى الجانبي والذراعين ممدودتين واحدة للخلف والاخرى ماسكة الشريط مع انشاء قليل بالذراع الامامية وتنم الحركة امام الجسم بحركة الشريط للأعلى والأسفل على شكل افعى عمودياً امام الجسم. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (5)

يوضح الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم.

#### **خامساً/ الشكل الافرعاني افقياً خلفاً وامام الجسم:**

تقف اللاعبة بالمستوى الامامي، والجسم ممدود مع تقديم رجل اليسار للأمام والآخرى للخلف على الامشاط، اما الذراعين تكون اليسرى للجانب ممدودة، اما الذراع اليمنى ماسكة وتمرجح الشريط من الاعلى بحركة اليمين واليسار. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (6)

يوضح الشكل الافرعاني افقياً خلفاً وامام الجسم.

#### **سادساً/ الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم:**

تقف اللاعبة بالمستوى الجانبي؛ مثل حركة الطعن بالمبارزة (نصف وقوف)، وتم الحركة بتقديم رجل اليسار للأمام واليمين للخلف اما الذراعين فتكون ذراع اليسار للأعلى ممدودة اما اليمين تكون بزاوية (90 درجة) ومسكة الشريط، وتم الحركة بعمل دوائر امام الجسم (شكل الحلزون). حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (7)

يوضح الشكل الحزواني عمودياً أمام الجسم.

#### سابعاً/ الشكل الحزواني بجانب الجسم:

تقف اللاعبة بشكل افقي، والجسم ممدود، والوقوف على المشطين مع فتح الساقين، وفتح الذراعين ممدودتين؛ اليسرى للأعلى او للجانب، واليمينى ماسكة الشريط، ويتم عمل دوائر اما من الجانب او من الاعلى دوائر حزونية للأسفل. حسبما موضح في الشكل الآتى:



شكل (8)

يوضح الشكل الحزواني بجانب الجسم.

### ثامناً/ مرجحة الشريط بالشكل (&):

تقف اللاعبة بالمستوى الامامي؛ بتقديم رجل اليسار للأمام واليمين للخلف، اما الذراعين فذراع اليسار ممدودة للجانب، واليمين مثبتة قليلاً للأمام ومسكة الشريط. ويتم عمل شكل (8) بالمستوى الافقى امام الجسم من الاعلى الى الاسفل.

او تتم الحركة بفتح الساقين والذراعين ممدودتين وعمل شكل (8) افقى امام الجسم وفوق الرأس.

حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (9)

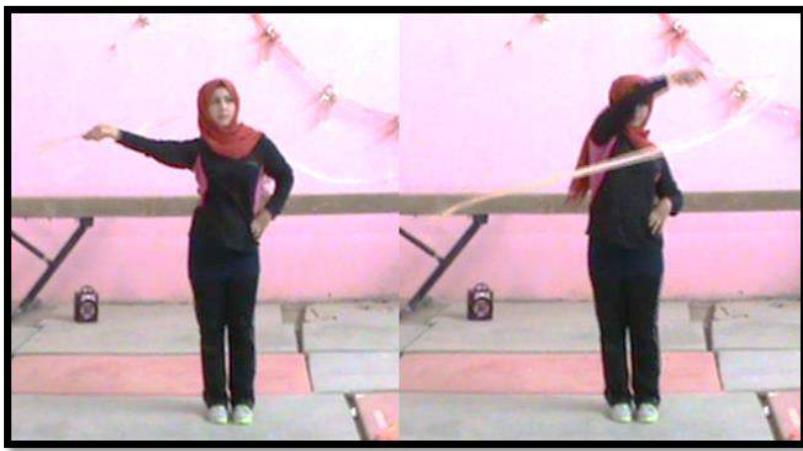
يوضح مرجحة الشريط بالشكل (&).

### تاسعاً/ حلزون حول الجسم (لف الشريط حول الجسم):

تتم الحركة او المهارة من الوقوف او البروك. حيث يكون الجسم ممدود، والوقوف على الامشاط وذراع اليسار للجانب ممدودة، اما ذراع اليمين مرفوعة اعلى الرأس ومسكة الشريط، وتعمل اللاعبة دوائر كبيرة حول الجسم بدون ان يمس الشريط الجسم (اي حول الجسم) من الرأس الى القدمين.

او تتم من وضع البروك اي الجلوس والركبتين مثبتتين والامشاط مرفوعة والجسم ممدود والذراع اليسار ممدودة للجانب واليمين ممدودة للأعلى فوق الرأس مع انشاء قليل ومسكة الشريط، وتتم

بعمل دوائر حول الجسم. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (10)

يوضح حركة الحزوون حول الجسم (لف الشريط حول الجسم).

#### **عاشرًا/ دوران الشريط مع الدوران حول المحور:**

تقف اللاعبة (الطالبة) في وضع الوقوف والجسم ممدود مع رفع الذراع اليمين للأعلى لدوران الشريط من الأعلى حول الجسم، والذراع الأخرى متثية او ممدودة الى جانب الجسم، والرأس مرفوع مع ثني قليل بالركبتين، وتم الحركة بدوران الشريط حول محور الجسم بدورات متتالية ومستمرة بانسيابية وإتقان في الاداء.



شكل (11)

يوضح دوران الشريط مع الدوران حول المحور.

#### **احد عشر/ شكل افعواني من وضع الجلوس:**

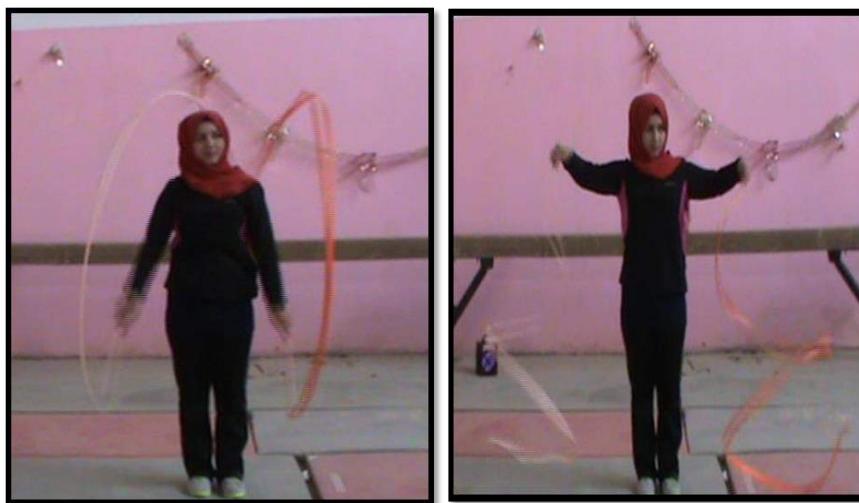
تم الحركة من وضع الجلوس على الركبتين، والجسم ممدود في وضع معتدل مع انحصار قليل للأمام، إحدى الذراعين ماسكة الشريط وعمل شكل الأفعى برفع وخفض الذراع من الرسغ امام الجسم بحركة مستمرة، والذراع الاخرى ممدودة لجانب، وامداد الحركة.



شكل (12)  
يوضح الشكل الافعواني من وضع الجلوس.

#### اثنا عشر/ مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرحة.

تم الحركة من الوقوف مع انحصار بسيط بالجسم للأمام والدوران بإحدى الذراعين وعمل شكل الحلزون إمام او جانب الجسم، والذراع الاخرى يتم فيها عمل المرحة ايضاً امام او جانب الجسم، وتم الحركة بتقديم احدى الساقين للأمام والاخرى للخلف.



شكل (13)  
يوضح مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرحة.

### 6-3 العروض:

تم تحديد حركات العروض، على وفق ما جاء بالمنهج المقترن لتشكيلات العروض من قبل الباحثة ، وتم تقييم اداء العروض على وفق استماره<sup>(41)</sup> معدّة تتضمن عدة فقرات، وهي: (وضع حركات العرض، التكوينات والتشكيلات، ربط الحركات بالموسيقى المصاحبة للعرض، ربط الحركات، ضبط الخطوات، الدخول لبداية العرض، نهاية العرض، الخروج عقب انتهاء العرض، مدة العرض).



شكل (14)

يوضح اداء العرض خارج القاعة.

يببدأ العرض بوقف الطالبات بتشكيل اربع فرق



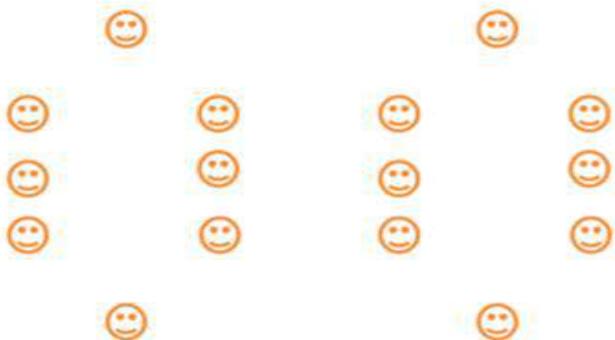
مع مسک الشريط وعند اعطاء الاشارة ببدء العرض وتشغيل الموسيقى تبدء الطالبات باداء المهارات الـ (12) بترتيب معين وتدرج من السهل الـ الصعب وتسلسل خاص بالتشكيل الرئيسي وتكرار كل مهارة 6 مرات وبالبعد ،

\* انظر ملحق رقم (2).

وفي داخل هذا التشكيل هناك تشكيل اخر حيث تسير الطالبات مع الحركة بالشريط واداء بعض التمرينات الجنائزية البسيطة لتشكيل اخر حتى يصبح بالشكل الاتي :



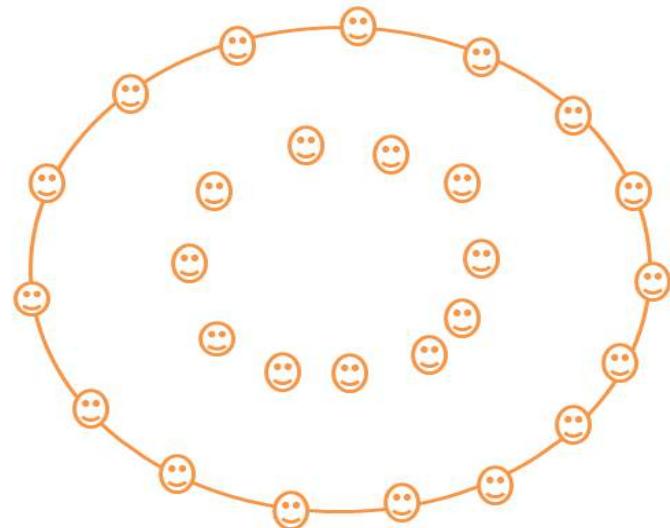
ومن ثم تنتقل الطالبات لتكوين التشكيل الثاني الرئيسي لتكون الطالبات تشكيل النجم



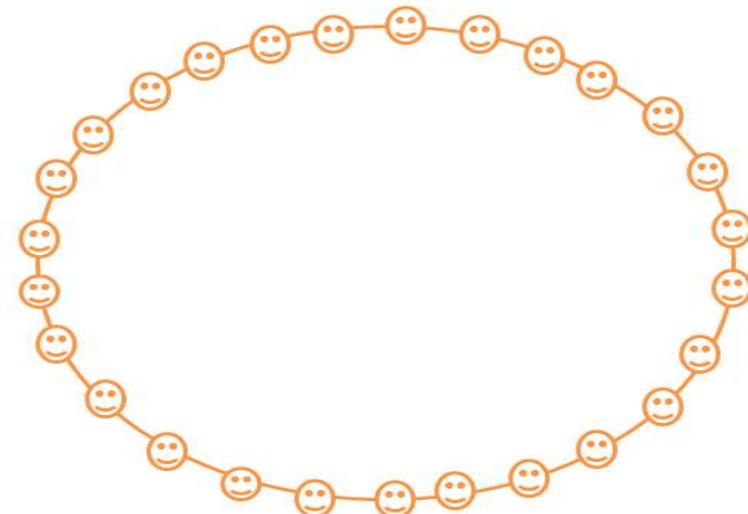
وتؤدي المهارات الـ(12) بترتيب اخر خاص بهذا التشكيل بالإضافة الى تكوين تشكيل اخر داخل هذا التشكيل وهو كالاتي :



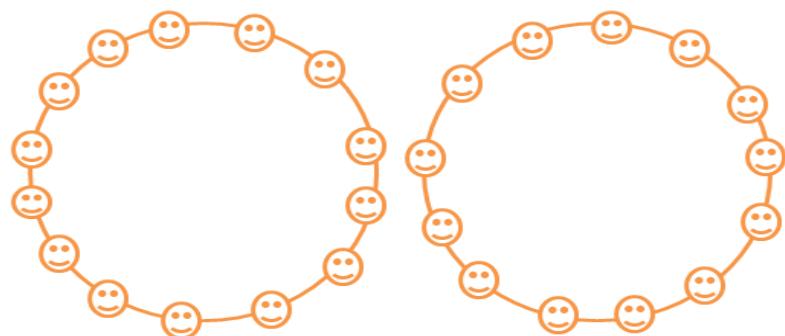
ومن ثم تقوم الطالبات بالانتقال الى التشكيل الثالث واداء المهارات بتسلسل خاص بهذا التشكيل



وبعد ذلك تنظم الطالبات لتشكل التشكيل التالي :



وتنتقل الطالبات لتكوين تشكيل اخر ضمن هذا التشكيل يكون كالتالي :



وبعد الانتهاء من اداء المهارات بالسير مع اداء بعض الحركات الجمبازية البسيطة لتشكيل اربع فرق للاستعداد لأنها العروض باداء قفزة القطة وبصوت واحد تحيا العروض الرياضية ومن ثم الانصراف .



### 7-3 الموسيقى:

اعتمدت الباحثة الموسيقى الجاهزة، حيث قامت الباحثة بدمج مجموعة من المقاطع الموسيقية الخاصة بالجمناستيك الاليقاعي لتكوين مقطع موسيقى واحد مدته تتناسب مع مدة العرض. كما روعي في ذلك التقارب في مستوى المقاطع المدمجة مع بعضها؛ ليشكلوا مقطعاً موسيقياً طويلاً متناقضاً لا توجد فيه توقفات او انتقال حاد من الدرجات العليا للصوت الى الواطئة او العكس. وتم تجهيز (فلاش) وجهاز صوتي (ستيريو) لتشغيل المقطع الموسيقي الخاص بالعرض، هذا الجهاز يعمل على البطاريات ولا حاجة لتوفير تيار كهربائي مباشر. كما كان المقطع الموسيقى ملائماً لتشكيل العرض من حيث التوقيت الحركي والانتقال من شكل الى اخر ومدة العرض النهائي.



شكل (15)

يوضح جهاز تشغيل موسيقى العرض داخل وخارج القاعة.

### 8-3 سحب الدم:

تم اجراءات عملية سحب الدم من الطالبات مباشرة بعد الاداء، ومكان عملية سحب الدم يكون في مختبر الفسلجة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية، بأشراف وعمل كادر متخصص\*. كما تم توفير كافة مستلزمات سحب الدم والمتطلبات الطبية. وتم وضعه في انبيب خاصة ومرقمة بشكل دقيق جدا بحيث تأخذ الطالبة كل طالبة رقم محدد من بداية الاختبارات الى نهايتها ليتسنى تحليله في المختبر للحصول على قياس هرمون إندورفين - بيتا. بعدها تم تحليل عينات الدم في احدى المختبرات الطبية المتخصصة؛ للحصول على البيانات التي تعبر عن هرمون (بيتا اندروفين). ومن الجدير بالذكر ان تركيز الهرمون بالدم بعد سحبه لا يتأثر بالوقت سريعاً وقد يدوم ليومنين حسب ما تحصل عليه من المختصين في مجال التحاليلات بعد ان تم استشارتهم في ذلك.

#### الية تحليل هرمون إندورفين - بيتا إجراءات التجربة:

1. ضمان الارقام المطلوبة المطلوبة جيدا على الحامل واضافة 100 ملليلتر من المواد الاساسية او النماذج تضاف الى الصحن المدعوم بالمضاد الحيوي. اضافة 100 ملليلتر من PBS (الاس الهيدروجيني 7.0-7.2) في الوعاء الضابط الفارغ.
2. اضافة 10 ملليلتر من محلول الموازن في 100 ملليلتر عينات، مزج الوعاء (ملاحظة هذه المرحلة مطلوبة حينما يكون المطلوب هو ناتج الخلية، سائل الجسم و النسيج الجيني اذا كان النموذج سائل او بلازما لابد من تجاوز هذه المرحلة).
3. اضافة 50 وحدة مدمجة لكل وعاء (ليس الوعاء الفارغ الضاغط) منزج الوعاء. مزج الوعاء جيدا وهي مرحلة مهمة. تغطي وتضع الوعاء لمدة ساعة بدرجة حرارة 37 درجة مئوية.
4. اغسل الاوعية المستعملة في النماذج المؤشرة في ادناء.  
أ- غسل يدوي: ازالة النسيج الحاضن برش مواد على الصحن في حوض او حاوية للتخلص من الاوساخ املا كل وعاء كاملا بمادة  $1\times$  ومن ثم تخلص من المحتويات بحوض او حاوية للنفايات. اعد هذا الاجراء خمس مرات لكي تكون خمس مرات غسل. وبعد الانتهاء من الغسل اقلب الاوعية ومن ثم ازالة البقع الملتصقة بالحرارة بواسطة الورق الماص او ورق التنظيف حتى يتم ازالة الرطوبة كاملا.

---

\* انظر ملحق رقم (3).

ب- الغسل الالي: غسل الصفيحة خمس مرات بمنظف سائل (400-350 مایکرولتر / وعاء غسل) استخدم المنظف الالي بعد اكمال تنظيف، والتجفيف كما مذكور اعلاه يوصى بجعل الى الغسيل تقع لمدة 10 ثوان ومن ثم ترج لمدة 5 ثوان لكل غسلة.

5. اضافة 50 مایکرولتر الركيزة A و 50 مایکرولتر الركيزة B لكل وعاء ومن ضمنها الوعاء الضابط الفارغ بالتتابع تغطي وتترك من 10-15 دقيقة 37 درجة مئوية (تجب اشعة الشمس اذا لم يكن اللون اسود، رجاءاً زيادة وقت الاحتضان ولكن اطول فترة هي 30 دقيقة).

6. اضافة 50 مایکرولتر من محلول المثبت لكل وعاء من ضمنها الوعاء الضابط الفارغ يمزج جيداً.

7. تحديد الكثافة البصرية المناسبة لكل 450 نانومتر باستخدام مايكرو بليت للقراءة الحالية  
8. حساب النتائج.

1- مستوى الانحراف يستعمل لتحديد كمية النماذج.

2- معدل نظائر القراءات لكل وحدة اساس ونموذج وكل قيم الكثافة البصرية تضرب بقيمة الوسيلة للضابطة الفارغة قبل استحصل نتائج التجربة. لا تضرب الكثافة البصرية بمعدل صفر.

3- انجاز الانحراف الاساسي من خلال معدل الكثافة البصرية لكل وحدة اساس طولياً X محاور مضادة للتركيز على المحاور العمودية ارسم منحني مناسب باستخدام التخطيط الورقي او الإحصائيات لإنجاز اربع محاور تعبويه (PL-4) منحني - مناسب او مخطط منحني. المحور X للكثافة العينية و Y للتركيز هو ايضاً خياري، المعطيات يمكن ان توضع بشكل خطي في التركيز الانعكاسي للكثافة العينية و افضل الخطوط يمكن ان يتم تحديدها من خلال التحليل من تحديد التحليل الانحصارى.

4- حساب التركيز للنماذج التي تتناسب مع مادة الامتصاص مع مادة المحور الاساسي.  
5- الانحراف الاساسي للأثبتات فقط.



شكل (16)

يوضح اجراءات عملية سحب الدم.

### ٩-٣ التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"<sup>(42)</sup>.

لذا قامت الباحثة بأجراء ثلاث تجارب استطلاعية، التجربة الاستطلاعية الأولى تسبق الاختبار القبلي الخاص بالمهارات في القاعة الداخلية للجمناستك تم اجرائها في يوم الخميس الموافق 2016/2/25 ، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً. والتجربة الاستطلاعية الثانية سبقت الاختبار القبلي للعروض (داخل القاعة) في يوم الخميس الموافق 2016/3/24 ، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً. اما التجربة الاستطلاعية الثالثة فكانت قبل الاختبار القبلي للعروض خارج القاعة (في الملعب) في يوم الخميس الموافق 2016/4/26، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً.

هذه التجارب الاستطلاعية تمت على (5) طالبات من مجتمع البحث وخارج نطاق العينة من طالبات المرحلة الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية . والغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يأتي:

1. تحديد وقت الاختبارات ويمكن التعرف على وقت البرنامج.
2. التأكد من صلاحية الادوات والوسائل المستخدمة في البحث.

---

<sup>42</sup>. محمد صبحي حسانين، وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة، ط2، 1997، ص204.

- .3 التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد (\*).
- .4 معرفة الاخطاء والمعوقات التي قد تحصل في اثناء تنفيذ البرنامج التعليمي لتجاوزها.
- .5 التأكد من مدى ملائمة الاقاعة الداخلية ومدى استيعابها لعينة البحث.
- .6 التعرف على الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثة وفريق العمل المساعد.
- .7 التعرف على البدائل اللازمة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي.
- .8 توزيع العمل وتنظيمه والحرص على انسيابيته.

### 10-3 التجربة الرئيسية:

#### 1-10-3 الاختبار القبلي:

قبل البدء بالاختبار القبلي قامت الباحثة بإعطاء وحدتين تعريفيتين لطالبات المجموعتين، في يوم الاحد الموافق 2016/2/14 و 2016/2/21 للضابطة، وفي يوم الثلاثاء الموافق 2016/2/16 و 2016/2/23 للتجريبية، ليتعرفن على المهارات وكيفية ادائها، بمساعدة فريق العمل المساعد.

(ان الاختبارات القبلية هي احدى وسائل التقويم والقياس والتخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية<sup>(1)</sup>).

كان هناك اختبار قبلي وهو كالاتي:

- اذ تم إجراء اختبار قبلي للمهارات على الاقاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاحد الموافق 2016/2/28 للمجموعة الضابطة، ويوم الاثنين الموافق 2016/2/29 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً.

---

\* انظر ملحق (3).

1.كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 276.

وتم توفير جميع متطلبات الاختبار وتهيئة الأدوات بشكل يضمن دقة أداء الاختبار، مع تهيئة الطالبات لإجراء الاختبار. إذ تم التأكيد على تثبيت الظروف المتعلقة بكل اختبار من حيث (الزمان، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة تنفيذ الاختبار، ملاك العمل المساعد) من أجل ضمان توافرها في الاختبارات البعدية.

وتم إجراء الإحماء وإعطائهن عدداً من المحاولات. وبعدها تم إجراء تصوير أداء عينة البحث، اذ تم تصوير محاولتين لكل طالبة. وفي الوقت نفسه تم إجراء الاختبار القبلي (الخاص بسحب الدم من الطالبات) لعينة البحث.

### 3-10-2-المنهج التعليمي المقترن \*

بعد الاطلاع على المصادر العلمية في الجuntasك الایقاعي والعرض، وإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين\*\* تقرر أن يكون عدد الوحدات التعليمية لهذه الحركات هو (8) وحدات تعليمية، (تسبعهن وحدتين تعريفيتين). وبواقع وحدة واحدة في الأسبوع. إذ تم تطبيق المنهج خلال مدة الفصل الدراسي الثاني، من قبل مدرسة المادة، وكان دور الباحثة هو الإشراف تطبيق المنهج المعّد. إذ كان زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة تم تقسيمها على أجزاء الوحدة التعليمية.

• **القسم التحضيري:** وبلغ زمنه الكلي (15) دقيقة، اذ اشتمل على جزء إداري مدته (5) دقائق، واشتمل أيضاً على تمارين (الإحماء) وتهيئة عامة وتمارين تهيئة تحضيرية خاصة. وبلغ زمن هذا الجزء (10) دقائق.

• **القسم الرئيسي:** وبلغ زمنه الكلي (65) دقيقة، في هذا القسم يقوم طالبات المجموعة الضابطة بالأداء وفق ما هو مقرر في القسم الرئيسي من المنهج التقليدي، أما طالبات المجموعة التجريبية، فيقومن بالأداء على وفق ما هو مقرر في القسم الرئيسي من حيث تنوع البيئات ، وقد تم اعداد

\*انظر ملحق رقم (4).

\*\*انظر ملحق (5).

منهج خاص بتشكيلات العروض تضمن 4 وحدات كل وحدة اشتملت على تشكيل رئيسي وتشكيلات فرعية .

- **القسم الختامي ( النهائي) :** وهو الجزء الأخير من الوحدة التعليمية الذي بلغ زمنه (10) دقائق من الوقت الكلي المخصص للوحدة التعليمية، وقد تضمن تمارين التهدئة والجزء الخاص بالانصراف وإنهاء الوحدة التعليمية.

ولا شك في أن توفير درجة كافية من الضبط يعد أمراً بالغ الصعوبة، إذ لا يخلو أي بحث تجاري من تعرضه لبعض المتغيرات الطارئة التي ترافق إجراء التجربة التي قد تكون خارج نطاق السيطرة. وعلى الرغم من محاولة تلافي ظهور بعض المتغيرات التي قد تؤثر أو لا تؤثر في سير التجربة، فقد تعرض المنهج في أحيان عدة إلى بعض هذه المتغيرات. وللأمانة العلمية لابد أن نذكر المتغيرات التي رافقت إجراء البحث لإعطاء صورة حقيقة عنها. إذ صادف حدوث أيام عطل ومناسبات خلال مدة تنفيذ المنهج التعليمي، فقد تزامنت هذه العطل والمناسبات مع وحدتين تعليميتين فقط؛ لذا تم تعويض الوحدات التعليمية في يوم آخر من الأسبوع نفسه، للعمل على إتمام تنفيذ الوحدات التعليمية المخصصة للمنهج التعليمي.

### **3-10-3 الاختبار البعدي:**

بعد أن تم تنفيذ الوحدات التعليمية كافة، تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والتي كانت ثلاثة اختبارات بعدية.

- تم اجراء الاختبار البعدي الاول في يوم الاحد الموافق 2016/3/27 للمجموعة الضابطة، ويوم الثلاثاء الموافق 2016/3/29 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً، بالقاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية؛ لقياس مدى تعلم الطالبات للمهارات موضوع البحث.

- وتم إجراء اختبار بعدى للعروض داخل القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاحد الموافق 1/5/2016 للمجموعة الضابطة، ويوم الثلاثاء الموافق 3/5/2016 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً.
  - وتم إجراء اختبار بعدى للعروض خارج القاعة الداخلية للجمناستك (في الملعب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاثنين الموافق 2/5/2016 للمجموعة الضابطة، ويوم الاربعاء الموافق 4/5/2016 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً. (مع سحب دم من الطالبات).
- وتم أتباع الظروف نفسها التي تم استخدامها في الاختبارات القبلية، وإجراء التصوير بالطريقة المتبعة في الاختبارات القبلية نفسها أيضاً. وفي الوقت نفسه تم إجراء الاختبارات البعدية (الخاص بسحب الدم من الطالبات) لعينة البحث.

### **11-3 تقييم الأداء المهاري بالجمناستك الایقاعي:**

تم إجراء التقييم القبلي قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، وذلك من خلال عرض التصوير الفيديوي على اربعة مقيّمات<sup>\*</sup>، لتقييم الأداء المهاري للطالبات عند أدائهن حركات الجمناستك الایقاعي بالشريط قيد الدراسة؛ وذلك عن طريق استماره<sup>\*\*</sup> تسجيل درجات المُقيّمات، وكان التقييم من (10) درجات.(ان دقة هذه الطريقة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الاداء الفني لتلك المهارة)<sup>(43)</sup>.

وتم التقييم من قبل اربع مقيّمات وحسب القانون الدولي في حساب الدرجة، وهي أسلم طريقة وتكون من خلال أخذ الدرجات الأربع، ويتم بعدها حذف اعلى درجة وأقل درجة، ويؤخذ مجموع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (2)<sup>(44)</sup>. لتكون الدرجة النهائية لكل مهارة.

#### **مجموع الدرجتين الوسطيتين**

---

\* انظر ملحق رقم (6).

\*\* انظر ملحق (7).

كذلك تم إعادة هذه العملية بعد إجراء الاختبار البعدى.

### **11-2 تقييم العروض:**

تم إجراء التقييم القبلي للعروض (داخل القاعة وخارجها للمجموعتين) قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي الخاص بالعروض، وذلك من خلال عرض التصوير الفيديوي على ثلاثة مقيمات<sup>\*</sup>، لتقييم أداء العروض؛ عن طريق استماره<sup>\*\*</sup> تسجيل درجات المقيمات اعدت على وفق النواحي الفنية التي يجب مراعاتها عند اداء العروض، وكان التقييم من (10) درجات. وتم إعادة هذه العملية بعد إجراء الاختبار البعدى للعروض (داخل القاعة وخارجها).

### **12-3 الوسائل الاحصائية:**

للتعرف على نتائج عينة الدراسة، استخدمت الباحثة في استخراج النتائج، الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، مستخرجتاً من خلالها الوسائل الاحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. (t-test) للعينات المترابطة.

4. (t-test) للعينات المستقلة.

5. معامل الاختلاف.

6. حجم الأثر.

7. النسبة المئوية.

<sup>\*</sup> انظر ملحق (8).

<sup>\*\*</sup> انظر ملحق (9).

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد إكمال جمع البيانات، والتي تم وضعها على شكل جداول؛ لتسهيل استخلاص الأدلة العلمية، ولكونها تمثل أداة توضيحية مناسبة للبحث، تمكنا من تحقيق فرض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي ادتها الباحثة. فقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المتراوطة والمستقلة؛ لمعرفة مدى دلالة الفرق بين متقطعين، وعند مستوى دلالة (0.05) الذي هو مستوى الشك، بمعنى أننا نثق بقرارنا المتخذ بنسبة 95% ونشك بنسبة 5%.

وتم استخدام الوسط الحسابي الذي يعد الطريقة المباشرة التي نلجأ إليها عند مقارنة مجموعتين، فضلاً عن استخدام الانحراف المعياري الذي يعد المعيار الأهم لتشتت البيانات عن وسطها الحسابي، إذ يستخدم لمعرفة تشتت نتائج الاختبار لعينة ما عن وسطها الحسابي.

وتم استخدام حجم الأثر؛ لأن الفروق المعنوية لا تعني بالضرورة أثراً حقيقياً عملياً لهذه الدلالة الإحصائية. ومن هنا كان لزاماً استخدام حجم الأثر للاطمئنان على موضوعية الدلالة الإحصائية؛ إذ لا يجوز الاكتفاء بنتيجة الاختبار الإحصائي. وإنما يجب التوسع بهذه النتيجة؛ لمعرفة الأثر الكامن خلفها. ومن الجدير بالذكر أن إحصائية حجم الأثر تعتبر إحصائية معيارية. بمعنى أنها تمكن الباحث من مقارنة أحجام الآثار المختلفة في التجارب المتعددة التي يعتمد كل منها على متغيرات مختلفة عن الآخر<sup>(45)</sup>. وقد أشار (محمد الياسري، وآخرون) إلى أن حجم الأثر الذي تكون قيمته (0.10-0.29) يمثل حجماً صغيراً، أما إذا وقعت بين (-0.30-0.49) فهو حجم متوسط، أما إذا كانت قيمته (-0.50- فما فوق) فهو حجم كبير<sup>(46)</sup>.

<sup>45</sup> محمد جاسم الياسري، وآخرون: الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق، العراق، الديوانية، دار الضياء، 2011م، ص 208.

<sup>46</sup> محمد جاسم الياسري، وآخرون: المصدر السابق، 2011م، ص 207.

## ٤-١ عرض نتائج مهارات الجمناستك الایقاعي وتحليلها ومناقشتها:

### ٤-١-١ نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الایقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى (المجموعة الضابطة) ، وتحليلها ومناقشتها:

#### **جدول (3)**

**يبين وصف نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الایقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى (المجموعة الضابطة)**

الرتبة	الدالة	درجة الحرية	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الاختبار	المهارة	
0.80	.000	14	-5.555	.74322	3.8667	15	قبلي	المرجة بالمستوى الامامي (الزخم)	1
				.64543	5.4644	15	بعدي		
0.72	.001	14	-4.278	.71121	4.1556	15	قبلي	المرجة (الزخم) بالمستوى الجانبي	2
				.92191	5.2696	15	بعدي		
0.86	.000	14	-6.552	.72063	3.7444	15	قبلي	المرجة الافقية امام الجسم	3
				.98520	5.6289	15	بعدي		
0.77	.000	14	-4.573	.71493	3.9333	15	قبلي	الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم	4
				.93315	5.3221	15	بعدي		
0.79	.000	14	-4.963	.83778	4.0777	15	قبلي	الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم	5
				.78607	5.3178	15	بعدي		
0.79	.000	14	-4.840	.75593	4.0000	15	قبلي	الشكل الحزواني عمودياً امام الجسم	6
				1.01480	5.3533	15	بعدي		
0.72	.002	14	-3.913	.82665	4.0333	15	قبلي	الشكل الحزواني بجانب الجسم	7
				.82183	5.1333	15	بعدي		
0.78	.000	14	-4.685	.73966	4.3111	15	قبلي	شكل (8) بالمستوى الامامي	8
				.95049	5.7222	15	بعدي		
0.64	.007	14	-3.184	.70284	4.0140	15	قبلي	حلزون حول الجسم (لف الشريط حول الجسم)	9
				1.02628	5.1644	15	بعدي		
0.67	.004	14	-3.440	.78629	4.1000	15	قبلي	دوران الشريط مع الدوران حول المحور	10
				.90591	5.2733	15	بعدي		
0.80	.000	14	-5.124	.56506	4.3444	15	قبلي	شكل افعواني من وضع الجلوس	11
				.79399	5.4111	15	بعدي		
0.76	.001	14	-4.492	.67612	4.2000	15	قبلي	مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد	12

وفي ضوء البيانات المستخرجة يُبين الجدول ( 1 ) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) للعينات المتربطة، اذ ان المقارنة بين قيم اداء المهارات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وباستخدام اختبار (T) للعينات المتربطة اظهرت أن جميع المهارات تُظهر فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. وهذا يعني أن المنهج المتبعة من قبل المدرس قد اثر في مستويات افراد العينة ، لأن التمرین وأن لم يتصرف بدخول مؤثرات تجريبية (من قبل الباحثة)، فإنه ادى الى تطوير مستوى أداء افراد العينة بقدر معين، ويوضح ان الانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي اقل من الاختبار البعدى وهذا يدل على ان المنهج المتبوع عمل على تحسين اداء الافراد بشكل متباین وهذا جعل هناك فروقاً في مستويات افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المنهج. وعندما ننظر الى الاوساط الحسابية لكل مهارة مع نفسها في الاختبارين نجد قد ارتفعت، وهذا يدل على أن المنهج التعليمي (المتبوع) المتبوع مع المجموعة الضابطة قد أثر بأفراد العينة ، وترى الباحثة ان استخدام المنهج المعتمد واتباعه من قبل مدرسة المادة يؤدي الى تعليم مستوى الاداء المهاري والوصول الى تعلم المهارة بمستوى معين وذلك بسبب عدم الالزام بعض الامور التي تؤدي الى الارتفاع بالمستوى المهاري لعملية التعلم ومنها عدم الاهتمام بالبيئة التعليمية وهذا ما اكدهت عليه (لمياء، حسين، 2016) ضمن الانتقادات الموجة للمنهج الضعيف (المتبوع) هو اقتصر دور المدرسة على الاهتمام بالجانب المعرفي فقط دون الالزام بالحساب التغيرات الحاصلة في البيئة<sup>(47)</sup>.

---

47.لمياء حسين، حسين فرحان: استبيان تصاميم المناهج الدراسية في التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2016 ص33.

**٤-١-٢ نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الاليقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى  
للمجموعة التجريبية، وتحليلها ومناقشتها:**

**جدول (4)**

**يُبين نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى (للمجموعة التجريبية)**

الرتبة	المهارة	العينة	الاختبار	العينة	النوع	T	الدالة	درجة الحرية	الاثر
1	المرجحة بالمستوى الامامي (الزخم)	15	قبلي	.71733	3.8889	-15.810	.000	14	0.97
		15	بعدى	.74322	7.5333				
2	المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي	15	قبلي	.80343	4.1111	-11.243	.000	14	0.94
		15	بعدى	.98561	7.4000				
3	المرجحة الافقية امام الجسم	15	قبلي	.61140	3.6333	-15.492	.000	14	0.97
		15	بعدى	.72375	7.6667				
4	الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم	15	قبلي	.63994	3.8667	-14.045	.000	14	0.96
		15	بعدى	.59651	7.0556				
5	الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم	15	قبلي	.70373	3.9333	-12.763	.000	14	0.95
		15	بعدى	.82808	7.6000				
6	الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم	15	قبلي	.73048	3.8778	-11.879	.000	14	0.95
		15	بعدى	.79881	7.2667				
7	الشكل الحلزوني بجانب الجسم	15	قبلي	.79881	4.0667	-10.986	.000	14	0.94
		15	بعدى	.63246	7.4000				
8	شكل (8) بالمستوى الامامي	15	قبلي	.74660	4.3222	-15.610	.000	14	0.97
		15	بعدى	.67612	7.2000				
9	حلزون حول الجسم (لف الشريط حول الجسم)	15	قبلي	.79881	3.9333	-11.047	.000	14	0.94
		15	بعدى	.68340	7.2777				

0.97	.000	14	-14.991	.67686 .70373	4.0444 7.2667	15 15	قبلي بعدى	دوران الشريط مع الدوران حول المحور	10
0.97	.000	14	-17.840	.52278 .63994	4.2555 7.4667	15 15	قبلي بعدى	شكل افعواني من وضع الجلوس	11
0.90	.000	14	-8.200	.80101 .84515	4.1755 7.0000	15 15	قبلي بعدى	مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والآخر مرحة	12

يتبيّن من خلال الجدول (4) ظهور اختلافات كبيرة بين الاختبار القبلي والبعدي في الأوساط الحسابية، إذ نلاحظ اختلافاً كبيراً بالنسبة لقيم الأوساط الحسابية عند مقارنة الاختبار القبلي مع الاختبار البعدى في كل مهارة من المهارات المدروسة، وهذا التغيير في قيم الأوساط الحسابية يعد مؤشراً لمدى تعليم مستوى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدى من حيث طبيعة الاداء الحركي للمهارات. فقد عمل المنهج المتبع من المجموعة التجريبية على رفع درجة تعلم الطالبات؛ بسبب ادخال المتغير التجاريبي (المستقل) في الوحدة التعليمية (وهو تغيير البيئة والمكان).

وهذا ما اكّدت عليه (المياء ، حسين، 2016) على "ان من اولويات اعداد المنهج هو الاهتمام بالأسس النفسية للمنهج ومنها تهيئة البيئة المناسبة لحدوث التعلم لذا ينبغي على ان يكون المنهج المعد ان يفي بحاجات المتعلم ورغباته الاساسية والنفسية وذلك لأنّه كأن جسمي ونفسي وعقلي وان الاهتمام في اعداد المنهج من قبل مدرس المادة والاهتمام بجميع العوامل التي تؤثّر على نتائج عملية التعلم ومنها تهيئة وتتنوع البيئات المناسبة للتعلم وبالتالي سوف يؤدي الى الوصول للهدف المنشود من عملية التعلم بالرضا والقبول"<sup>(48)</sup>.

كما يُبيّن الجدول(4) المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وباستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة، اذ أن جميع المهارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزّز الباحثة هذه الفروق المعنوية الظاهرة بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الى المنهج التعليمي بشكل عام والى المتغير المستقل (البيئة والمكان) بشكل خاص، إذ نلاحظ أن المنهج المتبع مع المجموعة التجريبية قد أثر بشكل حقيقي وعملي في تطوير

مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية. لأن "اختلاف مكان التعلم يعد من الاسس التي تشكل توقع المتعلم او اللاعب للنتائج، كما ان مكان اللعب والادوات المستعملة تساهم بقدر كبير في التأثير في الاداء حيث ان ارضية الملعب وسطحه تساعد المتعلم في اداء مهامه بما يحقق اهدافه المسبقه".<sup>(49)</sup>

#### 4-1-3 عرض نتائج المقارنة بين (المجموعة الضابطة - والمجموعة التجريبية) في الاختبار البعدى لمهارات الجمناستك الایقاعي، وتحليلها ومناقشتها:

##### **جدول (5)**

**يُبيّن نتائج المقارنة بين(المجموعة الضابطة- والمجموعة التجريبية)في الاختبار البعدى**

حجم الاشر	الدلاله	درجة الحرية	T	الاختبار البعدى		عدد العينة	المجموعات	المهارة	
				ع	س				
0.83	.000	28	-8.140	.64543	5.4644	15	المجموعة الضابطة	المرجة بالمستوى الامامي (الزخم)	1
				.74322	7.5333	15	المجموعة التجريبية		
0.75	.000	28	-6.114	.92191	5.2696	15	المجموعة الضابطة	المرجة (الزخم) بالمستوى الجانبي	2
				.98561	7.4000	15	المجموعة التجريبية		
0.77	.000	28	-6.456	.98520	5.6289	15	المجموعة الضابطة	المرجة الافقية امام الجسم	3
				.72375	7.6667	15	المجموعة التجريبية		
0.77	.000	28	-6.062	.93315	5.3221	15	المجموعة الضابطة	الشكل الافرعاني عمودياً امام الجسم	4
				.59651	7.0556	15	المجموعة التجريبية		
0.82	.000	28	-7.742	.78607	5.3178	15	المجموعة الضابطة	الشكل الافرعاني افقياً خلفاً وامام الجسم	5
				.82808	7.6000	15	المجموعة التجريبية		

0.73	.000	28	-5.738	1.01480 .79881	5.3533 7.2667	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	الشكل حلزوني عمودياً أمام الجسم	6
0.84	.000	28	-8.465	.82183 .63246	5.1333 7.4000	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	الشكل حلزوني بجانب الجسم	7
0.67	.000	28	-4.907	.95049 .67612	5.7222 7.2000	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	شكل (8) بالمستوى الامامي	8
0.78	.000	28	-6.638	1.02628 .68340	5.1644 7.2777	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	حلزون حول الجسم (لف الشريط حول الجسم)	9
0.79	.000	28	-6.730	.90591 .70373	5.2733 7.2667	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	دوران الشريط مع الدوران حول المحور	10
0.82	.000	28	-7.807	.79399 .63994	5.4111 7.4667	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	شكل افعواني من وضع الجلوس	11
0.65	.000	28	-4.534	.94952 .84515	5.5119 7.0000	15 15	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والآخر مرجحة	12

يبين الجدول (5) الاوساط الحسابية للاختبار البعدى في المجموعتين والذي يتضح ان ارتفاع الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الضابطة، هذا يدل على الفارق الكبير في مستوى تعلم المهارات من قبل المجموعة التجريبية. على العكس من ذلك نجد الانحرافات المعيارية مرتفعة في المجموعة الضابطة ومنخفضة الى النصف تقريباً في المجموعة التجريبية، وهذا ما يُجذب الوصول اليه.

كما يبين الجدول (5) المقارنة بين تقييم اداء المهارات قيد الدراسة في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية، وباستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة حسبما مُبين في الجدول أعلاه، ومن خلال ملاحظة (الدلاله) نلاحظها تدل على وجود فروق معنوية في المهارات المدروسة جميعها بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ان هذه الفروق تدل على فاعلية المنهج التعليمي المستخدم من المجموعة التجريبية، لما يحتويه هذا المنهج على متغير الاماكن الذي كان لهُ الاثر الكبير في تعلم مهارات الجمناستك الاليقاعي واتقانها بشكل صحيح، حيث تذكر ناهدة عبد زيد انه "كلما زاد شعور المتعلم او اللاعب بالأمن والاطمئنان لأرضية الملعب نفسها ساعدته ذلك في التهيئة للأداء الجيد والقيام بأداء الحركات الاكثر صعوبة وبالجرأة والشجاعة دونما خوف من الاصابة او الانزلاق الذي

يؤدي الى أحجامه اصلاً عن اداء تلك المهارات<sup>(50)</sup>. فضلاً عن أن المنهج التعليمي يجعل الطالبة تتعلم في بيئات تعليمية مختلفة.

فإن تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود إلى اداء المجموعة التجريبية بأماكن مختلفة واعتبارها وسيلة تعليمية جديدة، ما أثر بشكل مباشر في مستوى تعلم مهارة الجماستك الایقاعي.

اذ يذكر (يوسف قطامي، وآخرون) "تؤثر البيئة التي تحدث بها عمليتا التعلم والتعليم على اداء تعلم الطالب، وحتى يتم فهم الطالب، ومن اجل الوصول الى تشخيص دقيق وفهم كامل له، ينبغي ان يتم تقويم طبيعة البيئة التي يمارس فيها الطلبة نشاطاتهم وتعلمهم، اذ ان للعوامل البيئية تأثيراً مباشراً وغير مباشراً على سلوك المتدربين والطلبة المتعلمين"<sup>(51)</sup>.

ويلاحظ أيضاً من الجداول (5) أن فارق التقدم للمجموعة التجريبية كان كبير نسبياً، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى البيئات التعليمية (الاماكن) قد شكل تدافعاً للطالبات في بداية التعلم، مما أثر بصورة مباشرة في توجيه سلوكهم الحركي نحو أداء الحركات بشكل افضل.

ويتضح من ذلك أن التحسن الأكبر والأسرع في مستوى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة يعود إلى استخدام البيئات التعليمية، فالبيئات التعليمية قد سهلت عملية التعلم، لأن تعدد الارضيات للملعب (ثيل، تارتان، اسفلت) واختلاف صلابة تلك الاسطح من حيث الخشونة والنعومة وما يترب علىها من قوى رد الفعل والاحتكاك مما يؤثر في الاداء المهاري (الفنى والدقة)<sup>(52)</sup>، مما أدى إلى تحسّن دقة الأداء الحركي للمهارات من قبل الطالبات.

كذلك ان المتغيرات البصرية المحيطة بالتعلم من اهم متغيرات البيئة التي تؤثر في عملية التعلم الحركي لذا يتطلب تثبيت نظره وتركيزه على نقطة واحدة اثناء القيام بالمهارات او الحركات<sup>(53)</sup>.

وعند ملاحظة حجم الاثر، نجد ان هناك حجوم آثار كبيرة في المهارات المدروسة جميعها، اذ ان في هذا الجدول (5) حجم الاثر لا يدل على قيمة التأثير التي تحدث بين

---

50. ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره، 2016، ص 61.

51. يوسف قطامي، وآخرون: تصميم التدريس، ط 3، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص 682.

52. ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره، 2016، ص 59.

53. ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره، 2016، ص 56.

الاختبار القبلي والبعدي، بل يدل على الفرق في التأثير بين المنهجين (المتبع والمقترح) وهنا التأثير يُعزى إلى الاختبار البعدي ذو الوسط الحسابي الأعلى. وهذا يعني أن المنهج المقترن هو صاحب التأثير الأكبر في مستوى التعلم.

#### 4- عرض نتائج مهارات العروض للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

##### **جدول (6)**

يبين وصف نتائج المقارنة بين الاختبار البعدي (خارج) للمجموعة الضابطة، والاختبار البعدي (خارج) للمجموعة التجريبية.

نوع المجموعات	العينة	الرقم	الدلالية	نوع المجموعات	النوع	نوع المجموعات	نوع المجموعات	نوع المجموعات	نوع المجموعات
						نوع المجموعات	نوع المجموعات	نوع المجموعات	نوع المجموعات
وضع حركات العرض	15	.74322	28	الاخبار البعدي خارج	T	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.5333	8.6000	15	15
التكوينات والتشكيلات	15	.73679	28	.77460	-11.210	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.8.6667	8.6667	15	15
ربط الحركات بالموسيقى المصاحبة للعرض	15	.79881	28	.56061	-12.170	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.7333	8.8000	15	15
ربط الحركات	15	.79881	28	.51640	-11.401	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.7333	8.5333	15	15
ضبط الخطوات	15	.83381	28	.79881	-9.615	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.8667	8.7333	15	15
دخول لبداية العرض	15	.70373	28	.63246	-10.916	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.9333	8.6000	15	15
بداية العرض	15	.77460	28	.72375	-9.255	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.8000	8.3333	15	15
نهاية العرض	15	.79881	28	.48795	-11.309	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.9333	8.6667	15	15
خروج عقب انتهاء العرض	15	.74322	28	.51640	-11.127	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.5.8667	8.4667	15	15
مدة العرض	15	.96115	28	.59362	-9.142	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
						.6.0667	8.7333	15	15

عند النظر في الجدول (6)، الذي يُبيّن نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعدين (خارج قاعة الجماستك)، نلاحظ ظهور فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أوضحته قيمة (T) التي دلت على معنوية الفروق بين المجموعتين، وبأحجام آثار كبير جدًا. إذ يذكر (يعرب، 2010) "من المعروف أن الفرد إذا لم يتمكن من أداء مهارة لا يمكن أن نطلق عليه صفة المتعلم، لأن التعلم يقاس عن طريق الأداء"<sup>(54)</sup>. ومن هذا المنطلق عملت الباحثة على إجراء تقييم لأداء العروض الذي يعد مؤشرًا حقيقياً يعبر عن مستوى أداء الطالبات من خلال أدائهم الحركات المطلوبة.

<sup>54</sup>يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010، ص48.

وتعزو الباحثة هذه الفروق بين المجموعتين الى المنهج التعليمي المتبعة من المجموعة التجريبية الذي عمل على تسهيل عملية التعلم وجعل المتعلمات يقومن بأداء العروض بشكل متواافق ومتزامن بين أجزاء الجسم. لأن التعلم على وفق البيئات التعليمية يعمل على تنمية قدرات المتعلمات وميلهن واستعداداتهن وجوانب التذوق الفني والجمالي لديهن وهو ما حسن الأداء المهاري لأداء العروض بشكل واضح.

حيث تشير (الآء، وضرام، 2016) الى "إن العروض الرياضية من النواحي المهمة التي تكسب المشتركات الإحساس والتذوق الجمالي الناتج عن جمال ودقة الحركات والتشكيلات والتكونيات أو عن جمال الموسيقى أو الأناشيد أو الغناء، وعن روعة وتناسق الألوان والملابس، ولا تقتصر الأهمية الجمالية للعروض الرياضية على المشتركات فقط بل تتعداها إلى المتفرجين الذين يحسون بالجمال وينعكس إثره على حماسهم وتشجيعهم للعروض الرياضية ذات القيمة الفنية العالية والتي تتميز بالطابع الجمالي المحب إلى النفس، وهكذا نجد إن العروض الرياضية تعمل على التربية الجمالية سواء للمشتراكات في العرض أو بالنسبة للجماهير حيث تتعكس على حياتهم خاصة العروض ذات القيمة الفنية العالية والتي تتميز بالطابع الجمالي المحب إلى النفس والمرتبط بعاداتهم وتقاليدتهم والتي تشير وجدهم" (55).

فقد ظهر للبيئات التعليمية الأثر الكبير في تسهيل عملية التعلم أمام المبتدئات، وتشير الباحثة أيضاً إلى أن عامل الرغبة والتسويق الذي رافق طالبات المجموعة التجريبية طوال مدة المنهج التعليمي المتميز بالعمل على وفق البيئات التعليمية جعل المتعلمات يتخلون بدافع قوي نحو تعلم اداء العروض، اذ يؤكد (يوسف، وآخرون، 2009) "ان احد الاساليب الهامة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في التعليم والتدريب هو التسويق والاثارة، وتزداد الحاجة اليها عند القيام بتعليم الحركات والمهارات الرياضية، ومن الاهمية ان نهيئ للمتعلم الجو المملوء بالتسويق والاثارة لممارسة اللعبة؛ من اجل التخفيف من حد العبء البدني والنفسي الواقع على كاهل المتعلم نتيجة لقيامه بعملية التدريب، وحتى تزداد لديه الرغبة في التعلم، وان الاساس الهام هو ان

---

55.آء عبد الوهاب، ضرام موسى عباس: العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية، ط1، 2015، ص.6.

المتعلم سوف يتعلم بشكل افضل وبتفوق في ممارسة اللعبة اذا استثيرت دوافعه من خلال التشویق والاثارة، الامر الذي يجعل المتعلم ينظر الى التعليم او التدريب باعتباره شيء ممتع ويبعث لديه النشاط والحيوية. فالتعلم المبني على اساس الاستيعاب والفهم الواضح يتيح فرصة جيدة لتعديمهها وتطبيقاتها على المواقف الاخرى الجديدة التي يتعرض لها المتعلم خلال التعليم او التدريب، وزيادة قدرته على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع واتخاذ القرارات المناسبة<sup>(56)</sup>.

لذلك فقد اصبح التركيز على المتعلم والتعرف على مستوى قدراته و حاجاته ومتطلباته واساليب تعلمه اساساً لخطيط تلك البيئة والعمل على تهيئة انماط متعددة من الخبرات والمواد التعليمية التي تدفعه وتسانده في تعلمه.

اذ ان التحدي الاكبر الذي يواجه المعلم يتمثل في تصميم بيئة تعليمية تراعي الفروق الفردية وتساهم في زيادة مستوى تحصيل الطلبة، اذ يختلف الطلبة في انماط تعلمهم ومستواها، ويتوقف اختيار بيئة التعلم على تصميم خبرات التعلم التي تمثل في كيفية تقديم العمل الحركي وعرض المهارة بطريقة مناسبة واستخدام كافة الوسائل والسبل التي من شأنها ان توضح المهارة<sup>(57)</sup>.

وبات واضحًا أن تفوق المجموعة التجريبية يعود إلى استخدام البيئات التعليمية الامر الذي جعلها عاملًا مساعدًا في عملية التعلم.

## جدول (7)

---

56. يوسف لازم كماش، آخرون: *التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم*, ط1، مطبعة النخيل، 2009، ص62-63.

57. ميرفت علي، مصطفى السايج: مصدر سبق ذكره، 2008، ص109 - 110.

يُبيّن نتائج المقارنة لمهارات العروض بين الاختبار البعدى (داخل) للمجموعة الضابطة، والاختبار البعدى (داخل) للمجموعة التجريبية.

حجم الاثر	الدلاله	درجة الحرية	T	الاختبار البعدى داخل		عدد العينة	المجموعات		
				ع	س				
0.53	.003	28	-3.313	.79881	6.9333	15	المجموعة الضابطة	وضع حركات العرض	1
				.74322	7.8667	15	المجموعة التجريبية		
0.46	.009	28	-2.806	.91548	6.8667	15	المجموعة الضابطة	التكوينات والتشكيلات	2
				.61721	7.6667	15	المجموعة التجريبية		
0.37	.043	28	-2.117	.83381	6.8667	15	المجموعة الضابطة	ربط الحركات بالموسيقى المصاحبة للعرض	3
				.50709	7.4000	15	المجموعة التجريبية		
0.37	.041	28	-2.138	.83381	7.1333	15	المجموعة الضابطة	ربط الحركات	4
				.48795	7.6667	15	المجموعة التجريبية		
0.45	.011	28	-2.714	.83381	6.8667	15	المجموعة الضابطة	ضبط الخطوات	5
				.63246	7.6000	15	المجموعة التجريبية		
0.56	.001	28	-3.581	.88372	6.7333	15	المجموعة الضابطة	دخولبداية العرض	6
				.48795	7.6667	15	المجموعة التجريبية		
0.39	.028	28	-2.324	.77460	6.8000	15	المجموعة الضابطة	بداية العرض	7
				.63246	7.4000	15	المجموعة التجريبية		
0.46	.010	28	-2.750	.81650	6.6667	15	المجموعة الضابطة	نهاية العرض	8
				.63246	7.4000	15	المجموعة التجريبية		
0.52	.003	28	-3.257	.79881	6.7333	15	المجموعة الضابطة	الخروج عقب انتهاء العرض	9
				.51640	7.5333	15	المجموعة التجريبية		
0.39	.030	28	-2.286	.96115	7.0667	15	المجموعة الضابطة	مدة العرض	10
				.59362	7.7333	15	المجموعة التجريبية		

عند النظر في الجدول (7) ، الذي يُبيّن نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعدين (داخل قاعة الجمباز)، نلاحظ ظهور فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أوضحته قيمة (T) التي دلت على معنوية الفروق بين المجموعتين، وبأحجام آثار تتراوح بين متوسطة وكبيرة.

اذ ترى الباحثة ان هذا التقارب في قيم الاوساط الحسابية وكذلك انخفاض حجم الاثر عنما ظهر في المقارنة بين الاختبارين البعدين (خارج قاعة الجمباز) الى ان المنهج متتشابه في الاداء داخل قاعة الجمباز، فانحصر اداء المجموعة الضابطة بمنهاها داخل القاعة فقط.

في حين ان المجموعة التجريبية تتبع الاداء بين الداخل والخارج. ولهذا نجد هناك تباين كبير في المقارنة بين الاختبارين البعدين خارج القاعة، وتقرب كبير في المقارنة بين الاختبارين البعدين داخل القاعة. وهنا عملت البيئات التعليمية على صنع الفارق بين المجموعتين من خلال دخولها عنصر اساسي ضمن المنهج التعليمي المقترن، رغم صعوبة تصميم وادارة منهجية الاداء ضمن هذه البيئات التعليمية.

يشير (ميرفت، ومصطفى، 2008) الى "ان واحد من اهم المدخلات المادية وخاصة في تعليم الرياضة هو بيئة الممارسة وما يتوفّر بها من ملاعب خاصة او صالات مغلقة، وبيئة التعلم او مكان الممارسة عنصراً خطيراً فهو اما يساعد على اتمام وتحديث التعلم او قد يكون بتصميمه عملاً معوقاً يحول دون ذلك.. لذا يجب ان يصمم مكان الممارسة بشكل يساعد في تحقيق الاهداف ويسمح باكتساب الطلاب الخبرات التربوية والحركية المرغوبة"<sup>(58)</sup>. فالمكان او ما نطلق عليه (البيئة التعليمية) يمثل عنصراً مهماً من عناصر العملية التعليمية، ولأجل المحافظة على هذا العنصر وجعله فعالاً و يؤدي الى نجاح هذه العملية، لابد من الاهتمام بتصميم هذه البيئة التعليمية وخاصة فيما يتعلق بمكوناتها ومستلزماتها مثل (الاضاءة ودرجة الحرارة ومستلزمات العمل، وغيرها)، اذ يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار دراسة مدى مساعدة البيئة التعليمية في اكساب المتعلم المعلومات والخبرات التعليمية والمهارات الفنية وخلوها من مشتتات الانتباه مثل (الضوضاء الناتجة عن الاصوات المرتفعة داخل او خارج البيئة التعليمية).

ويؤكدوا ايضاً (ميرفت، ومصطفى، 2008) على "ان ترتيب وتنظيم المكان يجب ان يتم بناء على تخطيط من المدرس؛ لأنّه قد يحتاج الى تقليل او زيادة صعوبة العمل الحركي وهذا يمكن ان يحدث بتغيير حجم ومساحة المكان المخصص لنشاط معين، فالحاجة للمكان الكبير يجب ان تتوافق مع حاجة اقصى للنشاط. فالترتيبات التي يقوم بها المدرس لاستخدام المكان تعتبر امراً هاماً تؤثر في درجة انجاز العمل"<sup>(59)</sup>.

---

58. ميرفت علي، مصطفى السايج: مصدر سبق ذكره، 2008، ص107.

59.ميرفت علي، مصطفى السايج: مصدر سبق ذكره، 2008، ص117.

وتري الباحثة ان التدريس ببيئات تعليمية متعددة يتطلب توافر عناصر مهمة متمثلة بوجود (مدرس) كفؤ يمتلك الكفايات التعليمية التي تؤهله لتدريسيها، وكذلك وجود (منهج) يسير المدرس على وفق مكوناته، فضلاً عن توفير البيئة التعليمية المناسبة لممارسة المهارات الحركية المختلفة التي يتضمنها المنهج.

كما تشير الباحثة الى افتقار البيئة التعليمية المتبعه التي انحصر اداء المجموعة الضابطة بها الى العديد من الموصفات التي يُحبذ توفرها ضمن بيئة التعلم منها (الاضاءة "الطبيعية والصناعية"، التهوية الصحية، والادوات والمساحة وغيرها). وهذا من شأنه ان يجعل المجموعة الضابطة بتعليم بسيط مقارنة بالمجموعة التجريبية.

وقد اثبتت الدراسات، ان هناك علاقة بين انواع البيئة التعليمية السائدة اثناء التدريس، اذ ان توفر المناخ الذي يشيع فيه الشعور بالراحة والدفء والصدقة في العلاقات يساعد على بلوغ الكثير من الاهداف التي يسعى المعلم الى تحقيقها، كما يساعد على تعزيز مستوى دافعية الطالب للتعلم ومبادرتهم، ومشاركتهم الايجابية في كل ما تحتويه الحركة العملية التعليمية من انشطة. ولهذا يجب علينا ان نعنى بتوفير البيئة المناسبة للطلبة لما لها من اثر على الطالب والمعلم، ذلك انها تساعد على تكوين شخصية الطالب، وتباور سلوكه، واسلوب تفكيره، وتقويه من تفاعله، وتعزز من ثقته بنفسه<sup>(60)</sup>.

اذ يشير (محمد، 2004) الى "ان عمليات التعليم تصبح اسهل عند توسيع قاعدة البيئة التعليمية في مصادر التعلم المختلفة، وهذه تزيد من امكانية المثيرات التعليمية، وتعدد المصادر التعليمية، وتتنوع الخبرات التعليمية، كما تشكل حالة من الاهتمام باقتصاديات التعليم، عن طريق الغاء ظاهرة التكرار في الخدمات، والنهوض بمستوى الخدمات التعليمية، وتجويد التعليم واتاحة امكانية تكافؤ الفرص التعليمية امام المتعلمين، وتعزيز ديمقراطية التعليم، والانتباه الى طبيعة العلاقات الشبكية المتبادلة، بين الطالب وعناصر البيئة"<sup>(61)</sup>.

---

60. مصطفى الكسواني، وآخرون: ادارة التعليم الصفي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان، 2005، ص 40.

61. محمد محمود: اسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2004، ص

كما ان المجموعة التجريبية تميزت بالتناغم الحركي في ادائها للعرض وهذا يعد امراً مهماً في اداء العرض، اذ يشير (موسى، 1999) الى "إننا كثيراً ما نشاهد في الاستعراضات الرياضية واللوحات الراقصة أن بعض اللاعبين أو الراقصين يقومون بأداء عدة حركات معينة، بينما يقوم البعض الآخر بأداء حركات أخرى غير التي يقوم بها اللاعبون الآخرون، ولكن نلاحظ أن هذه الحركات تتألف من حركة رئيسية واحدة أفرادها يعملون على توقيت زمني واحد، وبالرغم من وجود الاختلاف في شكل الحركات التي تؤديها المجموعتان أو ربما ثلاثة أو أكثر حسب طبيعة التصميم الفني للوحات الاستعراضية، ويمكن القول بأن التناغم الحركي هو أن يكون هناك ملائمة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية، ويمكن القول بأن درجة التناغم الحركي تتوقف أساساً على درجة التكوين динاميكي المكاني الزمني للحركة"<sup>(62)</sup>.

كما تميزت طالبات المجموعة التجريبية اثناء اداء العرض بالانسيابية وسهولة الانتقال بين الحركات ودقة الایقاع الحركي مع الموسيقى المفعّلة اثناء الاداء، اذ اصبح الاداء بتكوين ديناميكي يشير الى مدى الانسجام بين الطالبات في اداء الحركات، وتوكّد (الآء، ضرام، 2016) على "ان أي تمرين من التمرينات الاستعراضية يتكون من حركة أو من عدة حركات، ربما تكون حركة وحيدة أو متكررة لعدة مرات بسيطة أو مركبة، ويحدث أثناء أداء التمرين انقباض وانبساط للعضلات العاملة وهذا يعني التبادل الفوري بين العمل والراحة، وكلما كان هذا التبادل بين الانقباض والاسترخاء انسيابياً كلما كان مسار القوى المستخدمة انسيابياً، وكلما كانت الحركة أيضاً انسيا比ة بمعنى أن مسار القوة بالنسبة لزمن أداء تغيير هذه الحركات المتلاحقة هو مساو لها"<sup>(63)</sup>.

كما تميزت المجموعة التجريبية بدقة الانتقال (انتقال الجسم، انتقال اجزاء الجسم، انتقال المجموعة) وضبط الحركات على وفق المساحة المحددة وهذا ما جعل الاداء يتميز بالجمالية والانسيابية، اذ تذكر (الآء، ضرام، 2016) أن لكل حركة اتجاه خاصاً يقطعه الجزء القائم بهذه الحركة ويل المدى الحركي على مقدار ما تقطعه الحركة من مسافة أو مساحة، كما أن لكل

---

62.موسى فهمي عادل: التمرينات والعرض الرياضية، الإسكندرية، دار المعرف، 1999، ص 17.

63.آء عبد الوهاب، ضرام موسى عباس: العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية، ط 1، 2015، ص 18.

حركة الشكل الخاص بها بحيث يتناسب مع نوع الحركة نفسها والغرض منها، إن عنصر التكوين المكاني للتمرين لا يتحقق مطلقاً إلا إذا كان هناك اهتمام بأوضاع الجسم أثناء الأداء الصحيح لأن دقة الأوضاع وسلامة الأداء الحركي منذ بداية التمرين حتى نهايته من متطلبات التناغم الحركي السليم لذلك لا بد لنا من مراعاة وجود عنصر التكوين المكاني في أي حركة استعراضية حتى لا تفقد رونقها أو قيمتها الفنية<sup>(64)</sup>.

ومن هذا ترى الباحثة أن المكان (البيئات التعليمية) يعتبر ضرورة لازمة لمزاولة المعلمات لنشاطاتهن بالشكل الطبيعي.

---

64.آلاء عبد الوهاب، ضرام موسى عباس: العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية، ط١، 2015، ص18.

#### 4-3 عرض نتائج هرمون (بيتا اندروفين) وتحليلها ومناقشتها:

4-3-1 مقارنة نتائج هرمون (بيتا اندروفين) بين القياسين(قبل الجهد، وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها)، وتحليلها ومناقشتها:

#### **جدول (8)**

**يُبين وصف نتائج المقارنة بين القياسين (قبل الجهد، وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها).**

حجم الاثر	الدالة	درجة الحرية	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	القياسات	المجاميع
0.72	.001	14	-3.994	143.28815	680.2667	15	قبل الجهد	التجريبية خارج القاعة
				68.71106	835.7333	15	بعد الجهد	
0.69	.003	14	-3.643	139.67933	676.8000	15	قبل الجهد	التجريبية داخل القاعة
				107.40701	790.1333	15	بعد الجهد	
0.82	.000	14	-5.507	114.48922	667.9333	15	قبل الجهد	الضابطة خارج القاعة
				80.15449	767.8000	15	بعد الجهد	
0.82	.000	14	-5.481	114.48922	667.9333	15	قبل الجهد	الضابطة داخل القاعة
				101.92355	727.8667	15	بعد الجهد	

يبين الجدول (8) وجود فروق معنوية بين الاختبارات قبل الجهد وبعده، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة. ويعود سبب ذلك الى طبيعة النشاط الرياضي المنفذ لكلا المجموعتين . اذ ان النشاط البدني يدعوا الجهاز العصبي الى الاستثارة تحت المهداد لافراز هرمون البيتا اندروفين، الغرض من ذلك هو لإعطاء الجسم امكانية اكبر وافضل لممارسة النشاط البدني، والاستمرار لأطول فترة ممكنة اذ يزداد تركيز هرمون البيتا اندروفين خلال الجهد

البدني المعتمل الشدة، اذ يزيد من الفرح والسرور وتحفيض الالم الناتج عن الجهد البدني ولذلك يطلق عليه هرمون السعادة كونه يبعث على الاسترخاء وعليه فأن الزيادة ناتجة عن طبيعة النشاط البدني الذي مارسه افراد المجموعتين من حركات تمتاز بالدقة والاعتدال في التطبيق . ولهذا فأن رد فعل الجسم بزيادة على تحفيز الغدة النخامية لإفراز المزيد من هرمون الاندروجين من خلايا بيته. اذا ما علمنا ان النشاط البدني استمر حوالي (20) دقيقة من حركات الجمانتك الايقاعي التي تعد احد مفردات تدريس الطالبات ضمن المنهاج المعد من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والذي تعتمد عليه الجامعات بالإضافة الى ما تم اعداده من قبل الباحثة .

يدكر (هزاع, 2005) "انه غالباً ما ترتبط الاستجابات البيو كيميائية لجسم الانسان بمقدار ما يبذله من جهد بدني سواء كان ذلك الجهد البدني عنيف او معتمل... اذ يصنع الاندروجين تحت المهد ويفرز في الدم عن طريق الغدة النخامية (الفص الامامي) في حالات الاجهاد وكذلك الاحساس بالألم. حيث يؤدي الاندروجين تلك الوظيفة من خلال ارتباطه بمستقبلات الالم في الخلية العصبية، وبالتالي يخفف الشعور بالألم. وهي نفس الوظيفة التي تؤديها الادوية المخدرة (المصنعة كيميائياً) كالmorphine الا ان تعاطي تلك الادوية يؤدي الى حالة الادمان، اما بالنسبة للاندروجين فان افرازه يتم بشكل طبيعي في جسم الانسان (65) .

### 4-3-2 مقارنة نتائج هرمون (بيتا اندروفين) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين (بعد الجهد)، (داخل القاعة وخارجها)، وتحليلها ومناقشتها:

#### **جدول (9)**

يُبين وصف نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين (بعد الجهد)،  
(داخل القاعة وخارجها)

المجاميع	القياسات	عدد	الوسط الحسابي	الانحراف	درجة	الدلالة	حجم
----------	----------	-----	---------------	----------	------	---------	-----

. 65. هزاع بن محمد المهزاع: الاندروجين والجهد البدني، ط1، جامعة الملك سعود، 2005، ص2.

الاثر		الحرية		المعياري		العينة		
0.42	.019	28	2.492	68.71106	835.7333	15	بعد الجهد تجريبية	خارج القاعة
				80.15449	767.8000	15	بعد الجهد ضابطة	
0.29	.115	28	1.629	107.40701	790.1333	15	بعد الجهد تجريبية	داخل القاعة
				101.92355	727.8667	15	بعد الجهد ضابطة	

يبين الجدول (9) وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. في تركيز الاندروفين بعد الجهد عند ممارسة النشاط الرياضي خارج القاعة. ويعود سبب ذلك الى ان ممارسة النشاط الرياضي له الاثر الكبير الواضح على زيادة تركيز الاندروفين خلال النشاط البدني سواء كان الترويحي او النشاط البدني الممارس لأغراض الانجاز. الامر الذي يؤدي الى زيادة تنشيط الغدة النخامية لإفراز هرمون البيتا اندروفين بما يتلاءم ونوع وزمن النشاط البدني المؤدى. وعليه لاحظنا زيادة ملحوظة في تركيز الاندروفين عند اداء النشاط البدني خارج القاعة خلال الوحدات التعليمية الامر الذي اعطى دافعاً للأداء بشكل بعيد عن الروتين داخل القاعة. بالإضافة الى اعطاء الغدة النخامية الاستعداد الكامل لإفراز المزيد من الاندروفين عند اداء اي نشاط بدني وهذه احد التغيرات الانية المتراكمة لإفراز الاندروفين عند اداء اي نشاط بدني خارج القاعة مقارنة بداخل القاعة التي كانت سبب في الزيادة في التركيز بعد الجهد للمجموعتين بمستوى واحد بدون فروقاً ملحوظة.

ويشير (هزاع، 2005) الى "ان احدى الاستجابات الكيميائية التي تلعب دوراً هاماً في عملية اكساب الجسم واجهزته الوظيفية التوازن فضلاً عن تخفيض الشعور بالألم الناتج عن ممارسة الانشطة البدنية هو افراز هرمون الاندروفين بشكل طبيعي من الغدة النخامية (الفص الامامي)، اذ ان الضغط النفسي او البدني له تأثير على افراز تلك الغدة لهرمون (ACTH) الذي يبني الغدة الكظرية لإفراز هرمون الكورتيزول الذي له التأثير السلبي على الحالة الصحية والاكتئاب ولحسن الحظ فان الفص الامامي للغدة النخامية يفرز في الوقت نفسه مادة تسمى (ليبوترفين) اذ تقوم هذه المادة بتشكيل هرمون (بيتا اندروفين)، وقد اطلق على هذه المادة المورفين الذي يفرزه الجسم لما لها نفس الوظيفة التي تقوم بها الادوية المخدرة التي يستخدمها المدمنون. اذ ان هنالك فروقاً بين الافراد عند ممارسة النشاط البدني حول الفترة الزمنية اللازمة

لأطلاق الاندروفين في الجسم, اذ اشارت بعض الدراسات الى ان (20 دقيقة) من الجهد البدني المعتدل الشدة يكون مسؤول عن افراز الاندروفين والبعض الاخر يشير الى ان فترة (5 – 10 دقيقة) هي الفترة التي تزيد من افراز الاندروفين, لكن على العموم فان تركيز الاندروفين يزداد (5) اضعاف تركيزه وقت الراحة عند ممارسة النشاط معتدل الشدة<sup>(66)</sup>.

---

66. هزاع بن محمد المهزاع: مصدر سبق ذكره, 2005, ص.3

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- اظهرت النتائج تطوير مستوى أداء أفراد العينة بقدر معين ويتحقق ذلك من خلال الانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي كان اقل من الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج المتبع عمل على تحسين اداء الافراد بشكل متبادر وهذا جعل هناك فروقاً في مستويات افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المنهج.
- 2- اظهرت النتائج ارتفاعا بالاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة لكل مهارة في الاختبارين وهذا يدل على أن المنهج التعليمي المتبع قد أثر بأفراد العينة.
- 3- اظهرت النتائج ظهور اختلافات كبيرة بين الاختبار القبلي والبعدي في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل مهارة من المهارات المدروسة، وهذا التغير في قيم الاوساط الحسابية يعد مؤشراً لمدى تطور مستوى افراد المجموعة التجريبية في رفع درجة تعلم الطالبات بسبب إدخال المتغير التجاريبي (المستقل) في الوحدة التعليمية (وهو تغير البيئة والمكان).
- 4- اظهرت المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وباستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة اذ أن جميع المهارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 5- اظهرت النتائج ارتفاع الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الضابطة في مستوى تعلم المهارات على العكس من ذلك نجد الانحرافات المعيارية مرتفعة في المجموعة الضابطة ومنخفضة إلى النصف تقريباً في المجموعة التجريبية
- 6- اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المهارات المدروسة جميعها بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبيةان هذه الفروق تدل على فاعلية المنهج التعليمي المستخدم من المجموعة التجريبية
- 7- اظهرت النتائج أن فارق التقدم للمجموعة التجريبية كان كبير نسبياً، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى البيئات التعليمية (الأماكن) قد شكلت دافعاً للطالبات في بداية التعلم وهذا ما يبينه

حجوم آثار كبيرة في المهارات المدروسة جميعها، إذ ان حجم الاثر لا يدل على قيمة التأثير التي تحدث بين الاختبار القبلي والبعدي، بل يدل على الفرق في التأثير بين المنهجين (المتبوع والمقترح) بين المجموعتين وهنا التأثير يُعزى إلى الاختبار البعدي ذو الوسط الحسابي الاعلى. وهذا يعني ان المنهج المقترح هو صاحب التأثير الاكبر في مستوى التعلم .

8- اظهرت النتائج أن الاوساط الحسابية لتقدير الأداء العروض منخفضة بشكل واضح في الاختبارين القبلي والبعدي خارج القاعة للمجموعة الظابطة، على الرغم من معنوية قيم ( $T$ ) المحسوبة، وهذه المعنوية اتت من فرق التطور في اداء العروض.

9- أظهرت النتائج معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لتقدير اداء العروض داخل القاعة للمجموعة الظابطة. ان المعنوية لا تعني التطور بشكل كبير او صغير بل تدل على ان هناك تباين بين التقييم القبلي والتقييم البعدي بغض النظر عن حجم هذا التطور، ويتبين لنا حجم التطور، من خلال ملاحظة قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، الذي تعد مؤشراً حقيقياً على مدى التطور الحاصل. ومن هذا نلاحظ عدم التطور الكبير المرغوب الوصول اليه، بل نلاحظ ان الاختبار البعدي ارتفع درجتين عن الاختبار القبلي.

10- اظهرت النتائج معنوية الفروق لقيم ( $T$ ) المحسوبة كانت معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتقدير اداء العروض للمجموعة التجريبية خارج القاعة.

11- اظهرت النتائج نجد ان جميع قيم ( $T$ ) المحسوبة كانت معنوية، كما نجد أن الاوساط الحسابية لتقدير الأداء المهاري للعروض قد ارتفعت بشكل واضح في الاختبار البعدي (كما هو الحال في الاختبار البعدي خارج قاعة الجمانتك)، وكذلك نلاحظ انخفاض واضح في قيم الانحرافات المعيارية في الاختبار البعدي (داخل قاعة الجمانتك). يدل هذا الى ان المنهج المقترح (البيئات التعليمية) قد اثر بشكل ملموس بمستوى تعلم الطالبات في اداء العروض وجعل أداؤهن يتميز بالانسيابية وتناغم أجزاء الجسم جميعها في إثناء أداء حركات العروض.

- 12- اظهرت نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعدين (خارج قاعة الجمناستك)، نلاحظ ظهور فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أوضحته قيم (T) التي دلت على معنوية الفروق بين المجموعتين، وبأحجام آثار كبير جداً.
- 13- نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعدين (داخل قاعة الجمناستك)، نلاحظ ظهور فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أوضحته قيم (T) التي دلت على معنوية الفروق بين المجموعتين، وبأحجام آثار تتراوح بين متوسطة وكبيرة.
- 14- اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات قبل الجهد وبعده، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة لهرمون (بيتا اندروفين) بين القياسين(قبل الجهد، وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها) ولصالح المجموعة التجريبية.

## 5-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من الدراسة في التوجّه لجعل دروس الجمناستك الایقاعي وتعليم مهاراته في المرحلة الأولى او الثانية والتي يجب ان تسبق دروس العروض للطلابات .
- 2- استخدام بيئات متعددة في تعليم الطلبة وذلك لما له من اثر ايجابي من جميع النواحي للطالبات
- 3- اعداد وصقل كوادر متخصصة في العروض الرياضية لما لها من دور فاعل في المهرجانات والاحتفالات الوطنية
- 4- استخدام الاساليب المقترحة قيد البحث في استخدام البيئات التعليمية والاستفادة منها في تعليم مختلف الفئات او المراحل الدراسية وباحتصاصات مختلفة
- 5- الاستفادة من نتائج الدراسة ومعرفة واجراء دراسات لمتغيرات نفسية او هرمونية اخرى للطلابه .

## **المصادر العربية والإنكليزية:**

### **أولاً: المصادر العربية:**

- القران الكريم
- الاء عبد الوهاب ، ضرام موسى : العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية . مطبعة نيبور . الديوانية ، 2016.
- الاء عبد الوهاب، ضرام موسى عباس: العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية, ط1, 2015.
- اسيا كاظم: الآيقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الآيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983.
- اعداد الاتحاد العربي السوري. (ترجمة) رباب الحارس: قواعد التقويم الدولي للنساء ، 2006.
- إقبال عبد الحسين: اثر استخدام الوحدات التعليمية لتطوير مهارات كرة اليد والجمناستك الفني للبنات في إثراء الإبداع الحركي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد,2008.
- أميرة عبد الواحد، وشيماء عبد مطر: أسس تعلم الجمناستك الآيقاعي، بغداد، مكتب النور ، 2010.
- أميرة عبد الواحد، وشيماء عبد مطر: مصدر سبق ذكره، 2010.
- أنيسة محمد علي: ديناميكية التفاعل بين مراكز التقنيات التربوية والمؤسسات التعليمية ودورها في تقنية التعلم الذاتي، مجلة تكنولوجيا التعليم، العدد/14 ، السنة/ 7 ، الكويت: 1984.
- ت. س ليستيسكايا: الجمناستك الحديث، ترجمة ، إبراهيم رحمة، البصرة، مطبعة جامعة البصرة,1988.
- حمدي عجوة، وفريدة هرزاوي: التمرينات البدنية والعروض الرياضية ، ط2، عمان ، 1993.
- رغداء حمزة السفاح: أثر برنامج مقترن لتعلم بعض الحركات الأساسية في الجمناستك الآيقاعي بحسب أنماط التعلم والتذكير، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999.

- سعدي لغة: **تكنولوجي التعليم - الحقيقة التعليمية**، المديرية العامة للأعداد والتدريب، وزارة التربية، مسحوب روني، مكتب ابو عمار، بغداد، 1984.
- سهيله محسن الفلاوي: **تعديل السلوك في التدريس**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005.
- صادق محمود، واخرون: **التربية الفنية .. اصولها وطرق تدريسها**، ط1، دار الامل، عمان : 1992.
- العتيبي، محمد عبد المحسن: المناخ المدرسي ومعوقاته ودوره في اداء المعلمين بمراحل التعليم العام، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الاسلامية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، 2007.
- عنيات محمد احمد، وفائز طه إبراهيم: **التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي)** و **العروض الرياضية**، ط1، القاهرة ،دار الفكر ،2004.
- عنيات محمد أحمد: **التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية**، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1995.
- فاديه محروس جرجيس: اثر استخدام أسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الإبداعي ومستوى الأداء المهاري في الجمانتك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002، ص25.
- فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة: **اسس ومبادئ البحث العلمي**، ط1، مصر، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، 2002.
- فتحي احمد ابراهيم: **المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية**، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،2008.
- فراج عبد الحميد توفيق: **موسوعة التمرينات البدنية تمرينات جمل العروض الرياضية**، ج1، الإسكندرية، دار الوفاء، 2007.
- فهمي عاطف عدلي : **بيئة تعلم الطفل** ،عمان ، دار الميسرة ، ط 2 ،2007.
- فوزي يعقوب وعادل عبد البصیر: **النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز**، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين؛ **اللياقة البدنية مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس**، ط 1،القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص276.

- لمياء حسين، حسين فرحان: استبيان تصاميم المناهج الدراسية في التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع ،2016.
- محمد بن صنت الحربي : البيئة التعليمية . الرياض . 2015.
- محمد جاسم الياسري، آخرون: الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق، العراق، الديوانية، دار الضياء,2011م.
- محمد صبحي حسانين، وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة، ط2،1997.
- محمد محمود: اسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2004.
- مختار سالم: الفنون الاستعراضية والرياضية،ط1،بيروت، مكتبة المعرف،1975.
- مصطفى الكسواني، واخرون: ادارة التعلم الصفي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع- عمان، 2005.
- موسى فهمي عادل: التمرينات والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار المعارف .1999،
- ميرفت علي، مصطفى السايج: المدخل الى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،2008.
- ناهدة عبد زيد: مختارات في التعلم الحركي، عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016.
- نائرة عبد الرحمن العبد: التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها، دار المعرف، الإسكندرية، 1986.
- نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي أحمد : مبادئ التعلم الحركي ، ط2 : ( النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010م ) .
- هزاع بن محمد المهزاع: الاندروفين والجهد البدني، ط1، جامعة الملك سعود، 2005.
- وجيه محجوب، أسيما كاظم: الجمناستك الحديث ( الجمناستك الرياضي الإيقاعي)، بغداد، مطبعة دارالحكمة،1991.
- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1،عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- وجيه محجوب: التحليل الحركي، ط 2،بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987.

- وديع ياسين التكريتي، وحسن محمد العبيدي: **التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**, الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- يعرب خيون: **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**, ط2، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010.
- يوسف قطامي، وأخرون: **تصميم التدريس**, ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- يوسف لازم كماش، وأخرون: **التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم**, ط1، مطبعة النخيل، 2009.

**ثانياً: المصادر الانكليزية:**

- Elliot , B., and Brian : **A three dimensional analysis of tennis serve**, journal of Biomechanics, vol 1,2, 1986.
- hhp/www.hyper change:com/ wite papers / Elemn.com
- Marilyn,leask,capel,and turner 2001,p.272,hhp/www.hyper change:com/ wite papers / Elemn.com

## ملحق (1)

### **الخبراء والمختصين الذين قاموا بأعداد استماره الجمناستك**

اللقب العلمي	الاسم	الشهادة	التخصص	مكان العمل
استاذ رزوقى	د. هدى ابراهيم رزوقى	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
استاذ علي	د.لاء عبد الوهاب علي	دكتوراه	التدريب الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
استاذ	د. هدى شهاب	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
استاذ مساعد	د. بسمة توفيق	دكتوراه	جمناستك اجهزة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (2)

### الخبراء والمختصين الذين قاموا بأعداد استمارة العروض

اللقب العلمي	الاسم	الشهادة	التخصص	مكان العمل
استاذ	د.هدى ابراهيم	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	د.الاء عبد الوهاب علي	دكتوراه	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
استاذ مساعد	د.بسمة توفيق	دكتوراه	جمناستك اجهزة	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ مساعد	ضرام موسى	ماجستير	العاب مضرب	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

### ملحق (3)

#### **الخبراء والمتخصصين الذين قاموا بتقييم الأداء المهاري للجمناستك**

اللقب العلمي	الاسم	الشهادة	التخصص	مكان العمل
استاذ	د هدى ابراهيم	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	د الا عبد الوهاب علي	دكتوراه	تدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	د هدى شهاب	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ مساعد	د بسمة توفيق	دكتوراه	جمناستك اجهزة	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

#### ملحق (4)

#### **الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقييم اداء العروض**

اللقب العلمي	الاسم	الشهادة	التخصص	مكان العمل
استاذ	د.اميرة عبدالواحد	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	د.لاء عباس الوهاب علي	دكتراه	تدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	د.هدى شهاب	دكتوراه	جمناستك ايقاعي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ مساعد	د.بسمة توفيق	دكتوراه	جمناستك اجهزة	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

## ملحق (5)

### يبين اسماء فريق العمل المساعد

اللقب العلمي	الاسم	الشهادة	مكان العمل
استاذ	الاء عبد الوهاب علي	دكتراه	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	فلاح حسن	دكتراه	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
استاذ	احمد عبد الامير	دكتراه	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
مدرس	حسن عبد الهادي	ماجستير	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
	ارشد وسام	ماجستير	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
	مروة عزيز	بكالوريوس	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

## **ملحق (6)**

### **استماراة تقييم مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجمناسنك الاليقاعي بالشريط**

**الملعب :**

**اسم المقيم :**

**التاريخ:**

**اللقب العلمي:**

**توقيع المقيم:**

**اسم الطالبة:**

**رقم الطالبة:**

<b>التقييم من (10)</b>	<b>المهارات</b>	<b>ت</b>
------------------------	-----------------	----------

	المرجحة بالمستوى الامامي (الزخم)	1
	المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي	2
	المرجحة الافقية امام الجسم	3
	الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم	4
	الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم	5
	الشكل الحزووني عمودياً امام الجسم	6
	الشكل الحزووني بجانب الجسم	7
	شكل (8) بالمستوى الامامي	8
	حزون حول الجسم (لف الشريط حول الجسم)	9
	دوران الشريط مع الدوران حول المحور	10
	شكل افعواني من وضع الجلوس	11
	مسك شريطين وعمل شكل حزووني بيد والاخري مرجحة	12

## ملحق (7)

### استماراة تقييم العروض

السيد /ة ..... المحترم /ة:

تحية طيبة ..

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم:

**انتربيانات تعليمية مختلفة في بعض مهارات الجمناستك الابياعي وتشكيلات العروض  
وتركيز البيت اندروفين للطلابات**

ونظراً لمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سعادتكم إبداء  
تقييمكم لأداء العرض.

- يوجد (CD) مرفق يحتوي على فيديوهات عن اداء العروض للمجموعة الضابطة  
والتجريبية.

## مع فائق الشكر والتقدير

التوفيق:

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

الاختصاص:

**الباحثة**

**شهماء عبدالهادي لهيمص**

**طالبة ماجستير**

الدرجات											فقرات التقييم	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
										وضع حركات العرض	1	
										التكوينات والتشكيلات	2	
										الموسيقى المصاحبة للعرض	3	
										ملابس العرض	4	
										الكلمات المصاحبة للعرض	5	
										الدخول لبداية العرض	6	
										بداية العرض	7	
										نهاية العرض	8	
										خروج عقب انتهاء العرض	9	
										خلفية العرض	10	

### ملحق (8) المنهج التعليمي

الوحدة التعليمية/ التعريفية الاولى (جمناستك ايقاعي)  
زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة)

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبية ب

عدد الطلبات / 25  
الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط الشعاني  
الهدف التربوي/

الهدف التربوي/

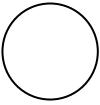
الملحوظات	التشكيلات	التنظيم		الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
		المهارات الحركية			
	خط مستقيم	سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما . الهرولة مع القفز عاليا والهبوط .		20 د	القسم الإعدادي

	***** دائرة  او وضع العروض ***** ***** *	المشي على الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم + الوقوف .  - الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين. - (الابطاح)الذراعان مثنية جانبا-مد الذراعين لرفع الجذع عاليًا (العد 8) . - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) القفز عاليًا مع مد الجسم والذراعين عاليًا . - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما والثبات بالوضع (8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الآخر.	10 د	الإحماء العام الاحماء الخاص
	***** * * * * * * * * * * * * * * * *	- في هذا القسم تم شرح واعطاء الوصف الكامل للشريط وقياساته. - وكيفية الاداء به مع الموسيقى بالانسيابية والدقة المطلوبة بالأداء . - وكيفية انسيابية اداء الشريط المطلوبة للأداء من الذراع الماسكة للشريط، وذلك على ان لا يؤدي الى عمل عقد في نهاية الشريط. - وبعد ذلك تم اعطاء تعداد وشرح سريع للمهارات المدرosaة، التي سوف تعطى للطلابات اثناء المنهج.	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
	***** ***** ***** *	- في هذا القسم تم تطبيق اداء المهارات من قبل مدرسة المادة بشكل كامل وعرض كيفية الاداء للطلابات . - وبعد ذلك تم اعطاء الاشرطة للطلابات للتعرف عليها والقيام بالأداء مع مدرسة المادة مهارة تلو الاخرى. بغرض التعرف على المهارات.	20 د	النشاط التعليمي
	***** ----- *	لعبة ترويحية الوقوف وأنهاء الدرس .	40 د	النشاط التطبيقي
	***** ----- *		10 د	ثالثا- القسم النهائي
			5 د	
			5 د	

الوحدة التعليمية/ التعرفيـة الثانية (جمـنـاستـك ايـقاعـي)  
زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة)

الـصف والـشـعبـة / السـنة الثـانـيـة/ شـعبـة بـ  
عـد الطـلـابـات / 25  
الـهـدـفـ التـعـلـيمـي / تـعلم حـركـات بالـشـرـيطـ الشـعـبـاني  
الـهـدـفـ التـرـبـويـ /

الملحوظات	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
	خط مستقيم *****	سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما . الهرولة مع القفز عاليًا والهبوط . المشي على الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم + الوقوف .	20 د	الـقـسـمـ الإـعـادـيـ
			10 د	الـإـحـمـاءـ العـامـ

التأكيد على مرحمة الذراعين.	دائرة 	- الوقوف (الذراعان جانبا) مرحمة الذراعين. - (الانبطاح)الذراعان مشتبه جانبا-مد الذراعين لرفع الجذع عاليا (العد 8) . - ( الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) القفز عاليا مع مد الجسم والذراعين عاليا . - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما والثبات بالوضع (8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الأخرى.	10 د	الاحماء الخاص
التأكيد على مد الجسم.	او وضع العروض ***** ***** *	- (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما والثبات بالوضع (8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الأخرى.	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
	***** *	- في هذا القسم تم شرح وعرض المهارات المدروسة، المقرر تعليمها ضمن المنهج التعليمي المعد للطلابات في كل المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من قبل مدرسة المادة.	20 د	النشاط التعليمي
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	- في هذا القسم تم اداء المهارات المدروسة من قبل مدرسة المادة امام الطالبات. - وبعد ذلك قيام الطالبات بأداء المهارات المدروسة بعد التعرف عليهم من قبل مدرسة المادة.	40 د	النشاط التطبيقي
	***** ----- *		10 د	ثالثا-القسم النهائي
		لعبة ترويحية	5 د	
		الوقوف وأنهاء الدرس .	5 د	

الوحدة التعليمية/ الاولى (جمناستك ايقاعي).  
زمن الوحدة التعليمية ( 90 دقيقة )

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25

الهدف التعليمي/ تعلم مهارات (مرحمة الشريط بالمستوى الامامي، المرحمة بالمستوى الجانبي، المرحمة الافقية امام الجسم).  
الهدف التربوي/

الملحوظات	الراحة بين المجاميع	الكرار	التشكيلات	التنظيم		الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية			
			خط مستقيم *****	سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما. الهرولة مع القفز عاليا والهبوط . المشي على الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم + الوقف .		20 د	أولاً- القسم الإعدادي
						10 د	الاحماء العام

التأكيد على مرجعة الذراعين.			دائرة او وضع العروض ***** * *	- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجعة الذراعين. - (الانبطاح)الذراعان مثنية جانبا-مد الذراعين لرفع الجدع عليا (العد 8 ) . - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) القفز عليا مع مد الجسم والذراعين عليا . - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما وثبتات بالوضع (8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الاخرى.	10 د	الاحماء الخاص
- اثناء شرح المهارة من قبل المدرسة يتنمن جلوس الخطرين الاماميين للطلابات ووقف الخطوط الثلاثة الاخيرة - يتم تصحيح الاداء للطلابات من قبل المدرسة والتأكيد على الاداء الصحيح للطلابات	1 د	10 تكرارات	*	تعلم الحركات بالشريط الشعبي للمهارات الثلاثة الاولى وحسب التسلسل 1. مرجعة الشريط بالمستوى الامامي. 2. المرجحة بالمستوى الجانبي. 3. المرجحة الافقية امام الجسم.	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
	1 د	10 تكرارات	* * * * * * * * *		20 د	النشاط التعليمي
- يتم التأكيد على تطبيق التمارين للمهارات بالأداء الصحيح والتغذية الراجعة الغورية من قبل المدرسة مع التكرارات للمجاميع بنسب صحيحة مع العد	2 د	*10 3	* * * * * * * * *	1. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة مرجحة الشريط من المستوى الامامي امام الطالبات ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.  2. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة المرجحة بالمستوى الجانبي امام الطالبات ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.  3. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة المرجحة الافقية امام الجسم امام الطالبات ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.	40 د	النشاط التطبيقي
		***** *		لعبة ترويحية الوقوف وأنتهاء الدرس	10 د	ثالثا-القسم النهائي
					5 د	

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب

عدد الطالبات / 25

دقيقة

الوحدة التعليمية/ الثانية (جمناستك ايقاعي)  
زمن الوحدة التعليمية/ 90

الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط التعباني (المرجحة الاقفية امام الجسم، الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم، الشكل الافعواني افقياً وخلفاً وامام الجسم).

الهدف التربوي/

الملحوظات	الراحة بين المجام يع	النكرار	التشكيلات	التنظيم	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
			خط مستقيم *****	المهارات الحركية سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما . الهرولة مع القفز عاليا والهبوط . المشي على الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم + الوقف .	20 د	أولاً- القسم الإعدادي
					10 د	الإحماء العام

<p>التأكد على مرجعة الذراعين.</p> <p>التأكد على مد الجسم.</p>		<p> دائرة او وضع العروض</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>*</p>	<p>- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجعة الذراعين.</p> <p>- (الانبطاح)الذراعان مثنية جانبا-مد الذراعين لرفع الجذع عاليا (العد 8) .</p> <p>- (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) القفز عاليا مع مد الجسم والذراعين عاليا .</p> <p>- (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما والثبات بالوضع 8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الأخرى.</p>	<p>10 د</p>	<p>الاحماء الخاص</p>
<p>جلسات الطالبات والقيام بشرح المهنارات، والتطبيق من قبل مدرسة المادة برفقة الباحثة.</p> <p>- اثناء شرح المهارة من قبل المدرسة يتم جلوس الخطين الاماميين للطالبات ووقف خطوط الثلاثة الاخيرة</p> <p>- يتم تصحيح الاداء للطالبات من قبل المدرسة والتأكد على الاداء الصحيح للطالبات</p>	<p>1 د</p> <p>1 د</p> <p>1 د</p>	<p>10 تكرارات</p> <p>10 تكرارات</p> <p>10 تكرارات</p>	<p>* * * *</p> <p>* * *</p> <p>*</p>	<p>60 د</p> <p>20 د</p>	<p>ثانيا- القسم الرئيسي</p> <p>النشاط التعليمي</p>

<p>- يتم التأكيد على تطبيق التمارين للمهارات بالأداء الصحيح والتغذية الراجعة الفورية من قبل المدرسة مع التكرارات للمجاميع بنسق صحيح مع العد</p>	<p>٢ ٣ * 10</p> <p>***** *</p> <p>٢ ٣ * 10</p>	<p>١. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات، ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات. ٢. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات، ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات. ٣. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات، ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p>	<p>٤٠</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
	<p>***** *</p>	<p>لعبة ترويحية الوقوف وأنهاء الدرس</p>	<p>١٠ د ٥ د ٥ د</p>	<p>ثالثا-القسم النهائي</p>

الوحدة التعليمية/ الثالثة (جمناستيك ايقاعي).  
عدد الطالبات / 25  
الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط التعباني (الشكل الحلواني عمودياً امام الجسم، الشكل الحلواني بجانب الجسم، الشكل (8) بالمستوى الامامي).  
الهدف التربوي/

الملحوظات	الراحة بين المجاميع	النكرار	التشكيلات	التنظيم		الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية	التنظيم		
			<p>خط مستقيم *****</p>		<p>سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما. الهرولة مع القفز عاليا والهبوط . المشي على الأربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم+ الوقوف .</p>	٢٠ د	أولاً- القسم الإعدادي
						١٠ د	الإحماء العام

			دائرة			
التأكد على مرجحة الذراعين.						
التأكد على مد الجسم.			او وضع العروض ***** ***** *			
-جلوس الطالبات والقيام بشرح المهنـارات، والتطبيق من قبل مدرسة المادة برفقة الباحثة.	د 1	10	تكرارات	* * * * * * * * *		10 د
-اثناء شرح المهارة من قبل المدرسة يتمن جلوس الخطين الاماميين للطالبات ووقف الخطوط الثلاثة الاخيرة - يتم تصحيح الاداء للطالبات من قبل المدرسة والتأكد على الاداء الصحيح للطالبات	د 1	10	تكرارات	*		60 د
	د 1	10	تكرارات			ثانيا- القسم الرئيسي
- يتم التأكيد على تطبيق التمارين للمهارات بالاداء الصحيح والتغذية الراجعة الفورية من قبل المدرسة مع التكرارات للمجاميع بنسق صحيح مع العدد	د 2	3 * 10	*			20
	د 2	3 * 10	***** * ***** *			النشاط التعليمي
	د 2	3 * 10	* ***** * * * * * * * * * *			40
			*****			10 د
						ثالثا-القسم النهائي

	*		لعبة ترويحية	د 5	
			الوقوف وأنهاء الدرس	د 5	

الوحدة التعليمية / الرابعة (جمناستك ايقاعي).  
 زمن الوحدة التعليمية / ( 90 دقيقة )  
 عدد الطالبات / 25  
 الهدف التعليمي / تعلم حركات بالشريط الشعابي (الشكل الحلواني حول الجسم، الشكل الافرعاني من وضع الجلوس، مسك شريطين وعمل شكل حلواني بيد وبالأخرى مرحة).  
 الهدف التربوي /

الملحوظات	الراحة بين المجاميع	الكرار	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
			خط مستقيم *****	سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما. الهرولة مع القفز عاليا والهبوط . المشي على الأربع عند الإشارة القفز بمد الجسم+الوقف .	د 20	أولاً- القسم الإعدادي
					د 10	الإحماء العام

			دائرة			
التأكد على مرجحة الذراعين.				<p>- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين.          - (الابطاح)الذراعان مثنية جانبا-مد الذراعين لرفع الجذع عاليا          . (العد 8)          - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) القفز عاليا مع مد الجسم والذراعين عاليا.          - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما          والثبات بالوضع (8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الآخر.</p>	د 10	الاحماء الخاص
التأكد على مد الجسم.			او وضع العروض	<p>*****          *****          *</p>		
-جلوس الطالبات والقيام بشرح المهنـارات، والتطبيق من قبل مدرسة المادة برفقة الباحثة.	د 1	10 تكرارات		<p>تعلم حركات بالشريط التعباني          1. الشكل الحزاوني حول الجسم.          2. الشكل الأفعواني من وضع الجلوس.          3. مسك شريطين وعمل شكل حزاوني بيد وبالآخر مرجحة.</p>	د 60	ثانيا- القسم الرئيسي
-اثناء شرح المهـارات يتنـمن المدرسة جلوس الخطين الامـاميين للطلابـات ووقف الخطوط الثلاثـة الاخـيرة - يتم تصحيـح الادـاء للطلابـات من قبل المدرسة والتأكد على الادـاء الصـحيح للطلابـات	د 1	10 تكرارات			د 20	النشاط التعليمي
- يتم التأكـيد على تطبيق التمارين للمهـارات بالادـاء الصـحيح والتغذـية الراجـعة الفـورية من قبل المدرـسة مع التـكرارات للمجامـيع بنـسق صـحيح مع العـد	د 2	3 * 10	* * * * * * * * * * * * * * *	<p>1. يتم مـسك الشرـيط وتطـبيق المـهـارـة اـمام الطـالـبـات، وـمن ثـم يتم تـطـيـقـها من قـبـلـ الطـالـبـات.</p> <p>2. يتم مـسك الشرـيط وتطـبيق المـهـارـة اـمام الطـالـبـات، وـمن ثـم يتم تـطـيـقـها من قـبـلـ الطـالـبـات.</p> <p>3. يتم مـسك الشرـيط وتطـبيق المـهـارـة اـمام الطـالـبـات، وـمن ثـم يتم تـطـيـقـها من قـبـلـ الطـالـبـات.</p>	د 40	النشاط التطبيقـي
			***** *	لعبة ترويجية	د 10	ثالثـا- القـسم النـهائي
					د 5	
					د 5	
				الوقوف وأنـهـاء الـدـرـس		

ملاحظة/ لم تتدخل الباحثة بالجزء التحضيري والختامي بل كان عملها في الجزء الرئيسي فقط، وقد تم شرح جميع الأجزاء ليظهر العمل بشكل متكامل للقارئ لمعرفة حياثات المنهج.

الوحدة التعليمية/ التعريفية الاولى (العروض)  
زمن الوحدة التعليمية ( 90 دقيقة )

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
الهدف التعليمي /  
الهدف التربوي /

النظام	الوحدة التعليمية	الزمن بالدقائق	الكلمات الدالة	الأنشطة التعليمية	الوقت
الخطط	الوحدة التعليمية	الوقت	الكلمات الدالة	الأنشطة التعليمية	الوقت
الخط	الخط	الخط	الخط	الخط	الخط

- كان الهدف منها احساس الطالبات بأداء المهارات وشكيلها ضمن مقطع موسيقي مع العد بالترتيب من قبل المدرسة	د2 د2 د2 د2 د2	د8 د8 د8 د8 د8	* * * * * * * * * * * *	- القيام بتشكيلات مختلفة بأداء المهارات مع اعطاء الإيعازات بالعد للمهارات بالترتيب المطلوب من قبل المدرسة بعد مع الموسيقى.	40 النشاط التطبيقي

الوحدة التعليمية/ الاولى (عروض).  
زمن الوحدة التعليمية/ (90 دقيقة)

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
الهدف التعليمي/ تعليم الطالبات النموذج الاول.  
الهدف التربوي/

الملحوظات	الراحة	النكرار	التشكيلات	التنظيم		أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية	ال الزمن بالدقائق	
التشكيل الاول يحتوي على (12) مهارة.			***** *	التشكيل الرئيسي الاول: 1. المرحمة بالمستوى الامامي. 2. المرحمة (الرخم) بالمستوى الجانبي. 3. المرحمة الافقية امام الجسم. 4. الشكل الافغوني عمودياً امام الجسم. 5. الشكل الافغوني افقياً خلفاً وامام الجسم. 6. الشكل الحزاوني عمودياً امام الجسم.	60 د	ثانية- القسم الرئيسي
شرح كيفية اداء التشكيل للطالبات من وضع الجلوس.					20 د	النشاط التعليمي

				<p>7. الشكل الحزواني بجانب الجسم.      8. شكل (8) بالمستوى الامامي.      9. حزون حول الجسم.      10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.      11. شكل افعواني من وضع الجلوس.      12. مسك شريطين وعمل شكل حزوني بيد والاخري مرحة.</p> <p>شرح كيفية القيام بتشكيل التشكيل الرئيسي عند القيام بالدخول واخذ كل طالبة مكانها في التشكيل ومن ثم شرح كيفية اداء المهارات المدروسة داخل التشكيل.</p>	
<p>- التشكيل الرئيسي الاول لهذا التمرين له موسيقى خاصة به.</p> <p>يمكن اداء تشكيلات اخرى من داخل التشكيل الرئيسي الاول</p>	<p>3 د</p> <p>3 د</p>	<p>15 د</p> <p>15 د</p>	<p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>*</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p>	<p>في هذا القسم تقوم الطالبات بأداء التشكيل الخاص بهذه الوحدة بشكل تطبيقي في بادئ الامر بالعد مع اداء المهارة مع الموسيقى الخاصة بالتشكيل الاول وعلى النحو التالي :</p> <p>1. يتم تشكيل وقوف الطالبات على شكل ثلاثة خطوط كما موضح بالرسم، وتقوم المدرسة بإعطاء العدد لترتيب اداء المهارات المدروسة وحسب تسلسلها مع الموسيقى.</p> <p>2. يتم اعطاء ایاز من قبل المدرسة بتداخل التشكيل مع اداء المهارات الـ (12) وحسب التسلسل بالعد مع الموسيقى حتى يصبح التشكيل خطين.</p>	<p>40</p> <p>النشاط التطبيقي</p>

الوحدة التعليمية/ الثانية (عروض).  
زمن الوحدة التعليمية ( 90 دقيقة)

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
الهدف التعليمي / تعليم الطالبات النموذج الثاني.  
الهدف التربوي /

الهدف التربوي /

الملحوظات	الراحة	النكرار	التشكيلات	التنظيم		أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية		
التأكيد على مسك عصى الشريط جيداً إثناء الأداء وإثناء الانتقال واثناء تشكيل الى اخر.			* * * *	التشكيل الرئيسي الثاني يحتوي على المهارات الـ (12) بالتشكيل التالي: 1. المرحمة بالمستوى الامامي. 2. المرحمة (الرخم) بالمستوى الجانبي. 3. المرحمة الافقية امام الجسم. 4. الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم. 5. الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم. 6. الشكل الحزاوني عمودياً امام الجسم. 7. الشكل الحزاوني بجانب الجسم.	60 د	ثانياً- القسم الرئيسي

				<p>8. شكل (8) بالمستوى الامامي.</p> <p>9. حزون حول الجسم.</p> <p>10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.</p> <p>11. شكل افعواني من وضع الجلوس.</p> <p>12. مسك شريطين وعمل شكل حزوني بيد والآخر مرجة.</p>	
<p>لهذا التشكيل الرئيسي الخاص بهذه الوحدة مقطع موسيقى خاص به.</p> <p>يتدخل التشكيل الرئيسي في تشكيلات أخرى.</p>	<p>3 د 3 د</p>	<p>15 د 15 د</p>	<p>*</p>	<p>في هذا القسم تقوم الطالبات بالتدريب على تعلم كيفية تشكيل هذا التشكيل الخاص بهذه الوحدة بالشكل التطبيقي في بادئ الامر بالعد ومن ثم مع الموسيقى الخاصة بالتشكيل الخاص بهذه الوحدة.</p> <p>1. يتم تشكيل الطالبات على شكل نجمتان، وتقوم المدرسة بإعطاء العد بالتسلاسل لاداء المهارات مع الموسيقى كما موضح بالرسم.</p> <p>2. يتم التداخل بالتشكيل، كما موضح بالرسم. مع اعطاء الابتعاز من قبل المدرسة بالتدخل بالتشكيل، وحسب العد بالتسلاسل مع الموسيقى.</p>	<p>40</p>

الوحدة التعليمية/ الثالثة (عروض).  
زمن الوحدة التعليمية / ( 90 دقيقة )

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
25 عدد الطالبات /  
الهدف التعليمي /  
الهدف التربوي /  
تعليم الطالبات النموذج الثالث.

اللاحظات	الراحة	التكرا ر	التشكيلات	التنظيم		أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	
التأكد على اداء المهارات مع العد حتى عند سماع الموسيقى والاداء معها.			***** * * * *  *	<p>الشكل الرئيسي الثالث يحتوي على المهارات الـ (12) بالشكل التالي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. المرحة بالمستوى الامامي.</li> <li>2. المرحة (الزخم) بالمستوى الجانبي.</li> <li>3. المرحة الافقية امام الجسم.</li> <li>4. الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم.</li> <li>5. الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم.</li> <li>6. الشكل الحزووني عمودياً امام الجسم.</li> <li>7. الشكل الحزووني بجانب الجسم.</li> <li>8. شكل (8) بالمستوى الامامي.</li> <li>9. حزوون حول الجسم.</li> <li>10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.</li> <li>11. شكل افعواني من وضع الجلوس.</li> </ol>	60 د	ثانية- القسم الرئيسي
					20 د	النشاط التعليمي

			<p>12. مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والآخر مرجحة.</p> <p>شرح كيفية القيام بالانتقال بالتشكيل، الى التشكيل الرئيسي الثالث، بالإضافة الى كيفية اخذ كل طالبة مكانها في هذا التشكيل، ومن ثم كيفية اداء المهارات داخل التشكيل.</p>		
<p>لهذا التشكيل الرئيسي الخاص بهذه الوحدة مقطع موسيقى مخصص له.</p> <p>يتخلل التشكيل الرئيسي تشكيلات أخرى.</p>	<p>د 3 د 15</p> <p>د 3 د 15</p>	<p>* * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * *</p> <p>*</p>	<p>في هذا القسم تقوم الطالبات بالتدريب على تعلم اداء المهارات داخل التشكيل باللغة ومن ثم مع الموسيقى.</p> <p>1. يتم اداء التشكيل على شكل دائرتين واحدة كبيرة والآخرى صغيرة في وسطها، ومن ثم اعطاء الایعاز من قبل المدرسة بأداء المهارات مع العد وتسلسل اداء المهارات ال (12) مع الموسيقى.</p> <p>2. يتم اداء تشكيل اداء دائرة واحدة من التشكيل الدائريتين بتتابع وتناسق باللغة وتسلسل اداء المهارات ال (12) مع الموسيقى.</p>	<p>40</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>

الوحدة التعليمية/ الرابعة (عروض).  
زمن الوحدة التعليمية/ ( 90 دقيقة)

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد طلابات / 25  
الهدف التعليمي / تعليم طلابات النموذج الرابع.  
الهدف التربوي /

الهدف التربوي /

الملحوظات	الراحة	التمارين	التشكيلات	التنظيم		أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية	الזמן بالدقائق	
				<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: right;">التشكيل الرئيسي الرابع يحتوى على المهارات الـ (12) بالتشكيل التالي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. المرجحة بالمستوى الامامي.</li> <li>2. المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي.</li> <li>3. المرجحة الافقية امام الجسم.</li> <li>4. الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم.</li> <li>5. الشكل الافعواني افقياً خلفاً واماً الجسم.</li> <li>6. الشكل الحزوني عمودياً امام الجسم.</li> <li>7. الشكل الحزوني بجانب الجسم.</li> <li>8. شكل (8) بالمستوى الامامي.</li> <li>9. حزون حول الجسم.</li> <li>10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.</li> <li>11. شكل افعواني من وضع الجلوس.</li> <li>12. مسك شريطين وعمل شكل حزوني بيد الـ اخرى مرحة.</li> </ol> <p style="text-align: right;">شرح كيفية القيام بالانتقال بالتشكيل، من التشكيل</p>	60 د	ثانياً- القسم الرئيسي
التأكيد على الانتباه والتركيز اثناء الانتقال من مهارة الى اخرى حسب التسلسل.					20 د	النشاط التعليمي

				الثالث الى التشكيل الرئيسي الرابع, بالإضافة الى كيفية اخذ كل طالبة مكانها في هذا التشكيل, ومن ثم كيفية اداء المهارات داخل التشكيل.	
			*	في هذا القسم تقوم الطالبات بالتدريب على تشكيل التشكيل الرئيسي, وكذلك اداء المهارات داخل التشكيل بالعد ومن ثم مع الموسيقى.	
لهاذا التشكيل الرئيسي الخاص بهذه الوحدة مقطع موسيقى خاص به.	يتناول التشكيل الرئيسي تشكيلات اخرى.	3 د 15 د	* * * * * * * * * * * * * * * *	<p>1. يتم تشكيل خمسة دوائر صغيرة كما موضح بالرسم وتقوم المدرسة بأداء المهارات مع العد وتسلسل اداء المهارات ال (12) مع الموسيقى.</p> <p>2. يتم تشكيل دائرين بالتتابع مع العد من قبل المدرسة وتسلسل اداء المهارات ال (12) مع الموسيقى.</p>	40