



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون الببتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستك الايقاعي وتشكيلات العروض للطالبات

رسالة مقدمة

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

من قبل:

**شهلاء عبد الهادي لهيمص**

بإشراف:

**أ. د. عادل تركي حسن الدلوي**

2017 م

1438 هـ

سُورَةُ الْفَتْحِ  
ترتيبها ٤٨  
آياتها ٢٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا ﴿١﴾ لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكِ  
وَمَا تَأَخَّرَ وَيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيَكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا ﴿٢﴾

بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْعَظِيمِ

سورة الفتح  
آية ( 1-2 )

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة:

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

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

الإمضاء:

أ. د عادل تركي حسن الدلوي

التاريخ: / / 2017

بناءً على التعليمات والتوصيات أشرح 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 الجمناستيك  
الايقاعي وتشكيلات العروض للطالبات)**

للطالبة (شهلاء عبدالهادي لهيمص), قد تمت مراجعتها وتصحيحها, فأصبحت بلسانٍ عربي سليم  
خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة, ولأجله وقعت.

الإمضاء :

الاسم : م.د. تائر 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 للطالبات)**

وقد ناقشنا الطالبة (شهلاء عبدالهادي لهيمص), في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونؤيد أنها  
جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

الإمضاء

أ. م. د. بسمة توفيق

عضواً

2017/ /

الإمضاء

أ. د احمد عبد الزهرة

عضواً

2017/ /

الإمضاء

أ. د هدى ابراهيم رزوقي

رئيس اللجنة

2017/ /

الإمضاء

أ. د عادل تركي حسن الدلوي

عضواً ومشرفاً

2017/ /

صُدمت في مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية بجلسته المنعقدة

بتاريخ

2017 / /

الإمضاء

**أ. د هشام هندراوي هويدي**

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية



إلى والوطنتي

أهدي ثمرة جهدي

الباحثة  
الباحثة

## الشكر والتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ "لئن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العلي العظيم، فالحمد والشكر لله العلي القدير، ربّ العرش العظيم . والصلاة والسلام على حبيبنا محمد (ص) وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين.

اتقدم بالشكر وفائق التقدير والاحترام لأستاذي ومشرفي الدكتور عادل تركي بما منحني إياه من أفكاره النيرة وعطائه المميز، حتى يعجز قلبي ولساني عن شكره، لوقوفه إلى جانبي، واعترافاً مني بكرمه أدعو ربي أن يحفظه ويمنحه مزيداً من الرفعة والتقدم.

وأقدم بوافر الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وأساتذتها، وأخصّ بالذكر كلاً من عميدها الدكتور (هشام هنداي هويدي) الذي أدهشنا بإبداعه من خلال العمل الدائم على تطوير الكلية الغالية على قلوبنا، وكما أشكر 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.

وانتقدم بشكري الى الاستاذة الغالية مربية الأجيال التي من خلالها عرفنا معنى الحنان والاخلاص الاستاذ الدكتور (الاء عبد الوهاب)، أسأل 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 فأسال الله سبحانه ان يمن عليه بالصحة والتوفيق .

وانتقدم 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 عني خير الجزاء. ومن الوفاء ان اتقدم بجزيل شكري وامتناني إلى كل من صبر وثابر واعطى جهدا وشاركني في اكمال طريقي . اشكر والدتي واخوتي و وكل من وقف بجانبي او أفادني بكلمة واحدة . وآخر دعوانا: أن الحمد لله ربّ العالمين .

## الباحثة

## ملخص الرسالة

تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات

الجناستك الايقاعي وتشكيلات العروض للطالبات)

الطالبة

شهلاء عبدالهادي لهيمص

المشرف

أ. د عادل تركي حسن الدلوي

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض مهارات الجناستك الإيقاعي لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض تشكيلات العروض لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في تركيز هرمون (بيتا اندروفين) لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على فروق البيئات التعليمية في تعلم مهارات الجناستك الايقاعي 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 القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في مهارات الجناستك الايقاعي، وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في تشكيلات العروض، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح الاختبارات البعدية في تركيز هرمون (بيتا اندروفين)، وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات الجناستك الايقاعي، 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 القبالية والبعديّة) لملاءمته 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 التجريبيّة 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 الايقاعي بالشريط وفق صعوبة الحركة، على ان تكون الحركات قيد البحث هي (اثنا عشر مهارة)، ثم تم تحديد حركات العروض، على وفق ما جاء بالمنهج المقترح واعتمدت الباحثة الموسيقى الجاهزة، حيث قامت الباحثة بدمج مجموعة من المقاطع الموسيقية الخاصة بالجمناستك الايقاعي 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 قبالية، ثم تم تطبيق المنهج خلال مدة الفصل الدراسي الثاني، ثم تم اجراء الاختبار البعدي وتم تقييم الأداء 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 ويتضح 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 متباين وهذا جعل هناك فروقاً في مستويات افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المنهج.
- أظهرت النتائج ارتفاعاً بالأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة لكل مهارة في الاختبارين وهذا يدل على أن المنهج التعليمي المتبع قد أثر بأفراد العينة.

في حين كانت اهم التوصيات :

- الاستفادة من الدراسة في التوجه لجعل دروس الجمناستك الايقاعي وتعليم مهاراته في المرحلة الاولى او الثانية والتي يجب ان تسبق دروس العروض للطالبات .
- 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	الآية 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	التعريف 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	الجمناستك الايقاعي	6-1-2
11	مفهوم الجمناستك الايقاعي	1-6-1-2
13	تشكيلات العروض	2-6-1-2
13	مفهوم العروض الرياضية	1-2-6-1-2
13	اهمية 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	الموسيقى 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
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الثالث</b>	<b>ت</b>
25	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
25	منهج البحث	1-3
25	مجتمع البحث وعينته	2-3
27	تكافؤ المجموعة	3-3
28	الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات	4-3
29	تحديد الحركات لمهارات الجمناستك 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 المقترح	2-10-3

45	الاختبار البعدي	3-10-3
45	تقييم الاداء المهاري بالجمناستك الايقاعي	11-3
46	تقييم العروض	1-11-3
46	الوسائل الاحصائية	12-3
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الرابع</b>	<b>ت</b>
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 البعدي ( للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها )	1-1-4
51	نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الايقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ( المجموعة التجريبية ) وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
53	عرض نتائج المقارنة بين (المجموعة الضابطة - والمجموعة التجريبية) في الاختبار البعدي 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
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الخامس</b>	<b>ت</b>
67	الاستنتاجات والتوصيات	5
67	الاستنتاجات	1-5

70	التوصيات	2-5
<b>الصفحة</b>	<b>المصادر</b>	
72	مصادر البحث	
<b>الصفحة</b>	<b>الملاحق</b>	<b>الملحق</b>
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 الايقاعي بالشريط	6
84	أستمارة تقييم العروض	7
103-85	المنهج التعليمي	8
B-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

## قائمة الأشكال والصور التوضيحية

الصفحة	اسم الشكل الذي يوضح	ت
26	يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث	.1
29	يوضح المرجحة بالمستوى الامامي ( الزخم ) وتؤدى من جهة اليسار لليمين	.2
30	يوضح المرجحة ( الزخم ) بالمستوى الجانبي	.3
30	يوضح المرجحة الافقية أمام الجسم	.4
31	يوضح الشكل الافعواني عمودياً أمام الجسم	.5
31	يوضح الشكل الافعواني أفقياً خلفاً وأمام الجسم	.6
32	يوضح الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم	.7
33	يوضح الشكل الحلزوني بجانب الجسم	.8
33	يوضح الشكل مرجحة الشريط بشكل رقم (8)	.9
34	يوضح حركة الحلزون 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 وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرجحة	.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 يُبين	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:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التعليم هو تلك العملية المنظمة الهادفة والتي تسعى لغاية ترتبط بحاجات ومتطلبات المتعلم من جهة واهداف المؤسسة التعليمية التي يتعلم فيها من جهة اخرى، وهو يتوخى التخطيط الى زيادة خبرات المتعلمين من المعارف والمعلومات والمهارات لإغناء حياتهم، وذلك من خلال اختيار المواد التعليمية الملائمة لقدراتهم العقلية ومدركاتهم الحسية والتي تبنى على طرائق واساليب حديثة . وينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط، وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية لها، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة والاكروباتيك 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 بأستخدام بيانات متنوعة وبذلك سوف يساهم هذا البحث في تعزيز التعلم للعباب الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية حيث سوف يستفيد من ذلك كل من معلمي العباب الجمناستك والعروض ومدربي هذه الفعاليات في المدارس والمراكز 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 اكدت الاتجاهات الحديثة في التربية والتعليم ان المتعلم هو محوراً العملية التعليمية واعتبار المؤسسات التعليمية بكافة عناصرها (المدرس، الاهداف التعليمية، المنهج الدراسي، طرائق واساليب التدريس، الوسائل التعليمية) تعمل على تنبيه حواس المتعلم واستثارة تصورات

الذهنية والوجدانية وتعمل على تفاعله مع مكونات هذه البيئة، فيثمر عن ذلك تحصيل معرفي واداء مهاري جيد وقد اهتم الباحثون في تحديد اهمية هذه البيئة التعليمية وعمل البحوث .  
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 الايقاعي والعروض الرياضية)، وعلى العكس من ذلك، نلاحظ عدم الاهتمام ببيئات التعلم اثناء تعليم مهارات الجمناستك الايقاعي والعروض الرياضية للطالبات في دروس الجمناستك الايقاعي، والعروض.  
وتكمن أهمية البحث في الحصول على الاستفادة الممكنة من جراء استخدام التمرينات (البيئات التعليمية) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي واستخدامها في تشكيلات العروض الرياضية، وتركيز هرمون البيتا اندروفيين؛ لتحقيق الدمج بين مهارات الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية.

## 1-2 مشكلة البحث:

انطلاقاً من أهمية البيئات التعليمية والاهتمام بها، وكيفية الارتقاء بها، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة وكذلك من خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية، تبين عدم تدريس مهارات الجمناستك الايقاعي والعروض الرياضية على وفق البيئات التعليمية وتنوع 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 للطالبات. وانطلاقاً من ذلك ارتأت الباحثة وضع التساؤلات لمشكلة البحث وهي:

1. هل البيئة التعليمية التقليدية حالياً لتدريس مهارات الجمناستك الايقاعي 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.

### 1-3 أهداف البحث:

#### يهدف البحث إلى:

1. التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .
2. التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض تشكيلات 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 الايقاعي وتشكيلات العروض الرياضية ومستوى هرمون البيتا اندروفين داخل وخارج القاعة (اسلوب البيئات التعليمية المتعددة, واسلوب التعلم ضمن بيئة تعليمية واحدة).

### 1-4 فروض البحث:

#### يفرض الباحث:

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية, ولصالح الاختبارات البعديّة في مهارات الجمناستك الايقاعي.
2. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية, ولصالح الاختبارات البعديّة في تشكيلات العروض.
3. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية, ولصالح الاختبارات البعديّة في تركيز هرمون (بيتا اندروفين).
4. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة, ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات الجمناستك الايقاعي.
5. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة (داخل القاعة), ولصالح المجموعة التجريبية في تشكيلات العروض.
6. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة (خارج القاعة), ولصالح المجموعة التجريبية في تشكيلات العروض.
7. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة (داخل القاعة), ولصالح المجموعة التجريبية في تركيز هرمون (بيتا اندروفين).
8. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة (خارج القاعة), ولصالح المجموعة التجريبية في تركيز هرمون (بيتا اندروفين).

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات السنة الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية وعددهم ( 30 ) طالبة .
- 2-5-1 المجال المكاني: القاعات المغلقة ملعب كرة السلة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية , وملعب كرة القدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.
- 3-5-1 المجال الزمني: المدة من 20 / 12 / 2016 ولغاية 10 / 5 / 2017 .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 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 بيئة التعلم هي "تلك العوامل المؤثرة في عملية التدريس وتسهم في خلق مناخ مناسب للتفاعل الجيد فيه، بشكل يسهل عملية حدوث التعليم والتعلم ويبسر للمعلم تأدية أدوار"<sup>(2)</sup>.

لقد أكدت انيسة محمد في التربية والتعليم يجب جعل المتعلم محورا 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 والوجدانية وتعمل على تفاعله مع مكونات هذه البيئة، فيثمر عن ذلك تحصيل معرفي وأداء مهاري قد ينتج عنه عملاً مبتكراً 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، ص50.

2. سهيله محسن الفتلاوي: 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 تقنية التعلم الذاتي، مجلة تكنولوجيا التعليم، العدد/14، السنة/7، الكويت: 1984، ص56.

4. سعدي لفنة: تكنولوجيا التعليم - الحقبة التعليمية، المديرية العامة للأعداد والتدريب، وزارة التربية، مسحوب رونيو، مكتب

ابو عماد، بغداد، 1984، ص2.

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 (5). وترى الباحثة ان التعليم عملية هادفة ومنظمة تسعى وترتبط بحاجة ومتطلبات المتعلم ورؤية المؤسسة التعليمية التي يتعلم فيها وهدفها في زيادة خبرات المتعلمين بالمعارف والمعلومات والمهارات لإغناء حياتهم، وذلك من خلال اختيار المواد التعليمية الملائمة لقدراتهم العقلية ومدركاتهم الحسية والتي تبنى على طرائق وأساليب حديثة.

## 2-1-2 أهمية البيئة التعليمية :

أن التداخل في بيئة 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 محيط للتعلم وهو مؤشر على امكانية ملائمة البيئة وتعليماتها و خلاصة القول ذكرتها، ان: (6)

- 1-ان المدرسين والمدرسين الجيدين مستخدمو التنوع في اساليب تدريسيهم او تدريبيهم
- 2-تبديل وسائل المعلومات بما يناسب متطلبات المتعلمين ورغباتهم
- 3-الاساليب المختارة تعكس 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 /

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 يقوي 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 تشوش 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, فتتبع المتغيرات البيئية تؤثر في عملية المدخلات وبالتالي تؤثر في كفاءة المخرجات وفعاليتها (الانجاز).

### 3-1-2 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 تُفعل دور المتعلم وتجعله في قلب العملية التعليمية، ولكي تتحقق أهداف التعليم، لا بد أن تكون البيئة التعليمية جاذبة ومشوقة، يشعر فيها المتعلمون بالراحة والأمن والتحدي وتحفزهم على التعلم 8.

### 4-1-2 أهم متغيرات بيئة التعلم الحركي:<sup>9</sup>

7 ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره, 2016, ص51-52.

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

9 ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره , 2016, ص53-63.

**أولاً: تواجد الجمهور (المشجعون):** تتضمن هذه الظروف العديد من المثيرات السمعية والبصرية التي تقع على عاتق المتعلم او اللاعب مثل هتاف 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 يسمعونه من ادوات موسيقية مختلفة من اهم المثيرات السمعية التي يلتقطها الجهاز السمعي للمتعلم او اللاعب في اثناء قيامه بتنفيذ واجباته المهارية بالملعب.

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

ووصف (Bating,1979) تأثير التداخل في بيئة التعلم بأنها "العملية التي نحصل عليها من خلال نتائج التمرين المتنوع على الواجب وفي مواقع مختلفة للتمرين. وان درجة عالية من التداخل من الممكن ان تحدث عندما يتدرب المتعلم على تمارين عدة مختلفة وعلى مهارات مرتبطة اثناء مدة التمرين ذاتها ومن الناحية الثانية عندما يتدرب المتعلم على مهارة واحدة اثناء مدة التمرين تظهر درجة واطئة من التداخل في بيئة التعلم وان الحصول على تداخل عالٍ يوصل 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 عالية في الاحتفاظ ونقل الاداء .<sup>10</sup>

**رابعاً: طبيعة أسطح أرضيات الملاعب:**



تتعدد أسطح أرضيات الملاعب وأماكن المنافسة والمباراة مابين (تارتان واسفلت وبلاط وثيل طبيعي ورملية... الخ) ... وتختلف درجات صلابة تلك الأسطح فيما بينها من حيث الخشونة والنعومة وما يترتب 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 (الفني والدقة) والخططي من ملعب إلى اخر, فضلاً عن اختلاف معاملات الاتزان والتحكم في الجسم من جهة واختلاف مستوى الانفعال والتوتر وباقي العمليات النفسية الاخرى المرتبطة بالأداء المهاري من جهة اخرى, 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>

#### 2-1-5 مواصفات بيئة التعلم الفعالة : (12)

1. تتصف بتوفير اكبر فرصة للممارسة والأداء الحركي للمتعلمين لتحسين مهاراتهم الحركية.
2. التنظيمات والتشكيلات التي تستخدم 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. الأعمال 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،ص14

12.ميرفت علي، مصطفى السابح: مصدر سبق ذكره، 2008، ص111.

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 التفاعل بين المكونات المادية والبشرية لبيئة التعلم وتأثيرها في زيادة دافعية المتعلم وتنظيم مجاله الادراكي وتنمية مفاهيمه ومهاراته واتجاهاته التي يستخدمها في حياته اليومية الى اقصى حد ممكن تسمح به قدراته ، كما ان بيئة التعليم هي مجموعة الظروف والعوامل الخارجية المادية والبشرية التي تحيط بعملية التعليم والتي تؤثر في سرعة وفعالية التعلم لديه.<sup>13</sup>

## 2-1-6 الجمناستك الإيقاعي:

### 2-1-6-1 مفهوم الجمناستك الإيقاعي:

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

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

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. عنايات محمد أحمد: التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص9.

لها شمولية كبيرة في تطوير الصفات البدنية، وتضفي تحسناً على القوام وتتمي الخصائص النفسية والعقلية والجرأة والشجاعة " 16

وعُرفت هذه الرياضة سابقاً بالتمرينات السويدية التي تعني تشكيلة من التمرينات البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية 17.

وقد عرفت (اسيا كاظم) الجمناستك الايقاعي بأنه "حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية" . 18

كما عُرّف على أنه " مجموعة من الحركات التي تؤدي مع مصاحبة موسيقية تعمل على تحسين عمل الأجهزة الحيوية الداخلية بالجسم من أجل الارتقاء بمستوى أداء هذه الأجهزة مما يساعد على إكساب الجسم اللياقة البدنية العالية" 19

وتتميز مهارات الجمناستك بالتنوع والجمالية وهذه المميزات وغيرها تساعد المتعلمين على تعلم هذه المهارات وإتقانها وتتمي لديهم القدرة على التعبير عن الانفعالات والأحاسيس وإظهار قوة الشخصية والإرادة والتخيل والإبداع(20).

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

---

4. فوزي يعقوب وعادل عبد البصير: النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص36.

5. اسيا كاظم: الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص18.

1. اسيا كاظم: المصدر السابق، 1983، ص18.

19 . رغداء حمزة السفاح: أثر برنامج مقترح لتعلم بعض الحركات الأساس في الجمناستك الإيقاعي بحسب أنماط التعلم والتذكير، 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 إثراء الإبداع الحركي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008، ص35.

4. فاديه 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، ص25.

وتعرفه 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 بالطابع الجمالي والتعبير الفني"

## 2-6-1-2 تشكيلات العروض:

### 1-2-6-1-2 مفهوم العروض الرياضية:<sup>22</sup>

العروض الرياضية هي مجموعة من التمرينات البدنية حرة 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 والتوقيت، 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 والفسولوجية 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 : العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية . مطبعة نيبور . الديوانية

او المشاهدين لكي تعبر اصدق تعبير عن مستوى المشتركين ومدى تطورهم في المجال الرياضي (23).

## 2-2-6-1-2 أهمية العروض:

تعتبر العروض الرياضية انعكاساً حقيقياً لتطور الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم المتحضر، ومقياساً لصحة النظم السياسية، والاجتماعية والاقتصادية لكل منها، فالعروض الرياضية في بلادنا ارتبطت بالهدف السياسي والقومي واتجاهات مجتمعا وإبراز هذه الاتجاهات من خلال توظيفها لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها. ويمكن تلخيص أهمية العروض في النواحي التالية : (24)

### 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 بالتالي مقياساً لصحة النظم الاجتماعية والسياسية للدولة.

### ثانياً: الأهمية البدنية والحركية:

تعمل العروض الرياضية على الارتقاء بالمستوى الصحي للمشاركات والمشاركين، وتؤدي إلى النمو الشامل المتزن والى تحسين القوام، ويتحقق ذلك عن طريق اختيار مختلف التمرينات البنائية

---

23. حمدي عوجة، وفريدة هرزاوي: التمرين البدنية والعروض الرياضية، ط2، عمان، 1993، ص45.

24. عنايات محمد احمد، و فائز طه إبراهيم: التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) و العروض الرياضية، ط1، القاهرة

دارالفكر، 2004، ص56.

التي تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة مع مراعاة الخصائص التشريحية والفسولوجية والنفسية والصحية للمشاركات والمشاركين.

### ثالثاً: الأهمية التربوية:

لا تنحصر أهمية العروض الرياضية بالنسبة للمشاركات على النواحي البدنية فقط بل لها أهمية كبيرة بالنسبة التربوية، إذ تسهم العروض الرياضية وما يرتبط بها من النواحي التدريبية على إكساب المشاركين والمشاركات 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 أثناء التدريب والإعداد للعروض.

### رابعاً: الأهمية الجمالية:

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

### خامساً: الأهمية العقلية:

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

### 2-1-6-3 مميزات العروض (25):

1. يحتاج العرض لمعباً مقنناً بل يمكن أدائه في الملاعب الكبيرة والصغيرة والحدائق العامة.
2. يمكن أدائه بدون أدوات أو بأدوات يدوية أو على الأجهزة، وكلما كانت الأدوات مبتكرة كان أفضل، أي أنه لا يحتاج إلى أدوات معقدة أو أجهزة غالية 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.

### 2-1-6-4 أهداف العروض: (26)

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

---

25. فراج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية تمرينات حمل العروض الرياضية، ج1، الإسكندرية، دار الوفاء، 2007، ص 65.

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

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

### 2-1-6-2-5 أغراض إقامة العروض (27):

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 إحدى الدول لدراسة أهم التطورات الحديثة في التمرينات والجمباز في الدول المدعوة.
4. تقام في شكل أعياد للشباب بغرض 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 (28):

- 
27. مختار سالم: الفنون الاستعراضية والرياضية، ط1، بيروت، مكتبة المعارف، 1975، ص47.
28. الاء عبد الوهاب ، ضرام موسى : العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية . مطبعة نيبور . الديوانية ، 2016، ص
- 13فتحى احمد إبراهيم: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لنديا 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 نسبيا من تلاميذ وتلميذات المراحل التعليمية المختلفة بالمدينة، وتشرف عليها غالبا أجهزة رعاية الشباب بالمدينة.

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

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

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

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

### 2-1-6-3-7 أنواع العروض الرياضية:

تنقسم العروض الرياضية إلى أنواع متعددة طبقا 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 إليه المشاركون في العرض والتي تتضح من خلال أداء مختلف الحركات وأوضاع التمرينات البدنية سواء كانت أساسية أو غرضيه 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. عنايات 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 انسيابي 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 عروض السلاح، الكاراتيه.....الخ.

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

وهي العروض التي تتكون مادتها من الحركات والمهارات الأساسية في شكل تشكيلات متنوعة الأشكال لمختلف الأنشطة كعروض 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 بالمصاحبة 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 :

1. 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 إلا أن لها عيوباً منها:
1. قد تطفأ الأنوار فجأة بسبب عطل.
2. تكلف كثيراً جداً وخاصة إذا أديت بروفات كثيرة قبل الحفل الأخير.

## 9. العروض الرياضية المسرحية:

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

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

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

ويدخل في نطاق تصميم العرض عدد المشتركين، وأجزاء العرض وترتيبها، والزمن الذي يستغرقه كل جزء من أجزاء 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 والعروض الرياضية، الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا الطباعة

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

### أولاً : 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 تمارين العرض.
- وسائل الاذاعة.
- طرق النقل (المواصلات).
- التجمعات والبروفات.

### ثانياً : الناحية الفنية للعرض:

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

- الهدف والغرض من المناسبة التي يقامن اجلها العرض.
- المرحلة السنوية للمشاركين في العرض لوضع التمارين المناسبة لهم.
- المستوى البدني (الحركي) للمشاركين في العرض.
- عدد المشاركين.

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

- زمن العرض.
- مكان الحفل (والذي 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 الموضوعه وسرعة ادائها. فاستخدام الموسيقى يتطلب الاحساس بالإيقاع باعتباره عامل اساسي لإتقان المهارات الحركية, واكتساب الإيقاع الحركي مما يساعد ذلك على اكتساب القدرة على التعبير الحركي والوصول بالفرد الى مستوى التحكم في اداء الحركات.

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

الموسيقى المصاحبة للعرض تتمثل في الاتي:

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

<sup>33</sup>. فتحي احمد ابراهيم: مصدر سبق ذكره, 2008, ص 223.

<sup>34</sup>. فتحي احمد ابراهيم: مصدر سبق ذكره, 2008, ص 223 - 225.

## أولاً : الموسيقى المؤلفة الجاهزة:

هي عبارة عن موسيقى معدة لأغنيات اواناشيد وطنية او مارشات تصلح لمصاحبة الحركات الاساسية للتمرينات متمثلة في المشي والجري والوثب والحجل وبعض التمرينات السهلة البسيطة, ولكن هذا النوع لا يصلح مع التمرينات ذات الايقاع الحركي او المتنوع او مع التمرينات المعقدة ذات الصعوبة العالية, فالتمرينات المعقدة المركبة تحتاج الى التبادل بين حركات الشد والارتخاء لكي تظهر الحركة انسيابية , ولهذا يجب عند اختيار الموسيقى المؤلفة الجاهزة لتمرينات العرض ان تكون مناسبة للإيقاع الحركي لهذه التمرينات.

## ثانياً: الموسيقى الموضوعة من اجل الحركة:

هي موسيقى خاصة مناسبة توضع للحركات وتعبّر عنها لتحقيق التوافق بين الايقاع الموسيقى والايقاع 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) تمرينات 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 يتفق مع ايقاع الحركات نظراً للتغير المستمر والسريع لأنواع مختلفة من الحركات خلال الجملة او تمرينات الدرس, ويساعد هذا النوع من الموسيقى على التشويق في اداء تمرينات الدرس. فضلا عن ذلك يمكن تأليف مادة العرض ثم يبحث المؤلف بنفسه عن الموسيقى المناسبة لها دون الاستعانة بالمتخصصين وهذه اسوأ

الطرق لعدم خبرته بالموسيقى الامر الذي يضطره في بعض الاحيان الى حذف جزء من الموسيقى او ان يعيد كتابة الموازير وبذلك يخلل التوقيت, وزيادة سرعة او بطئ التوقيت لايتناسب واداء الحركات المؤداة في العرض. ولهذا يجي اختيار مؤلف واحد وذلك لاختلاف الطرق بين المؤلفين, ويفضل تنوع الطرق الموسيقية في العرض لتناسب 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 المرحية 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 ماترتبط 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, فان الاندروفين يعتبر احد مجموعة البيبتيدات المتعددة والتي تتمثل مهمتها الرئيسية في توصيل الاشارات العصبية عبر الجهاز العصبي, اذ يصنع الاندروفين تحت المهاد ويفرز في الدم عن طريق الغدة النخامية (الفص الامامي) في حالات الاجهاد وكذلك الاحساس بالألم. حيث يؤدي الاندروفين تلك الوظيفة من خلال ارتباطه بمستقبلات الألم في الخلية العصبية, وبالتالي يخفف الشعور بالألم. وهي نفس الوظيفة التي تؤديها الادوية المخدرة (المصنعة كيميائياً) كالمورفين 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 وقوة من بين تلك الانواع, اذ يحوي على(30) حامض اميني في تركيبه(35).

## 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 والاكنتاب 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 (20دقيقة) 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(36).

---

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

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

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (بالاختبارات القبلية والبعديّة) لملاءمته طبيعة المشكلة, إذ "إن استخدام المنهج التجريبي يقلل من نسبة الخطأ والتحيز عند جمع البيانات؛ لأن جمع البيانات يكون عن طريق الاختبارات التي يجب ان يتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية"<sup>(37)</sup>. ويهدف هذا المنهج التجريبي الى 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>.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينه:

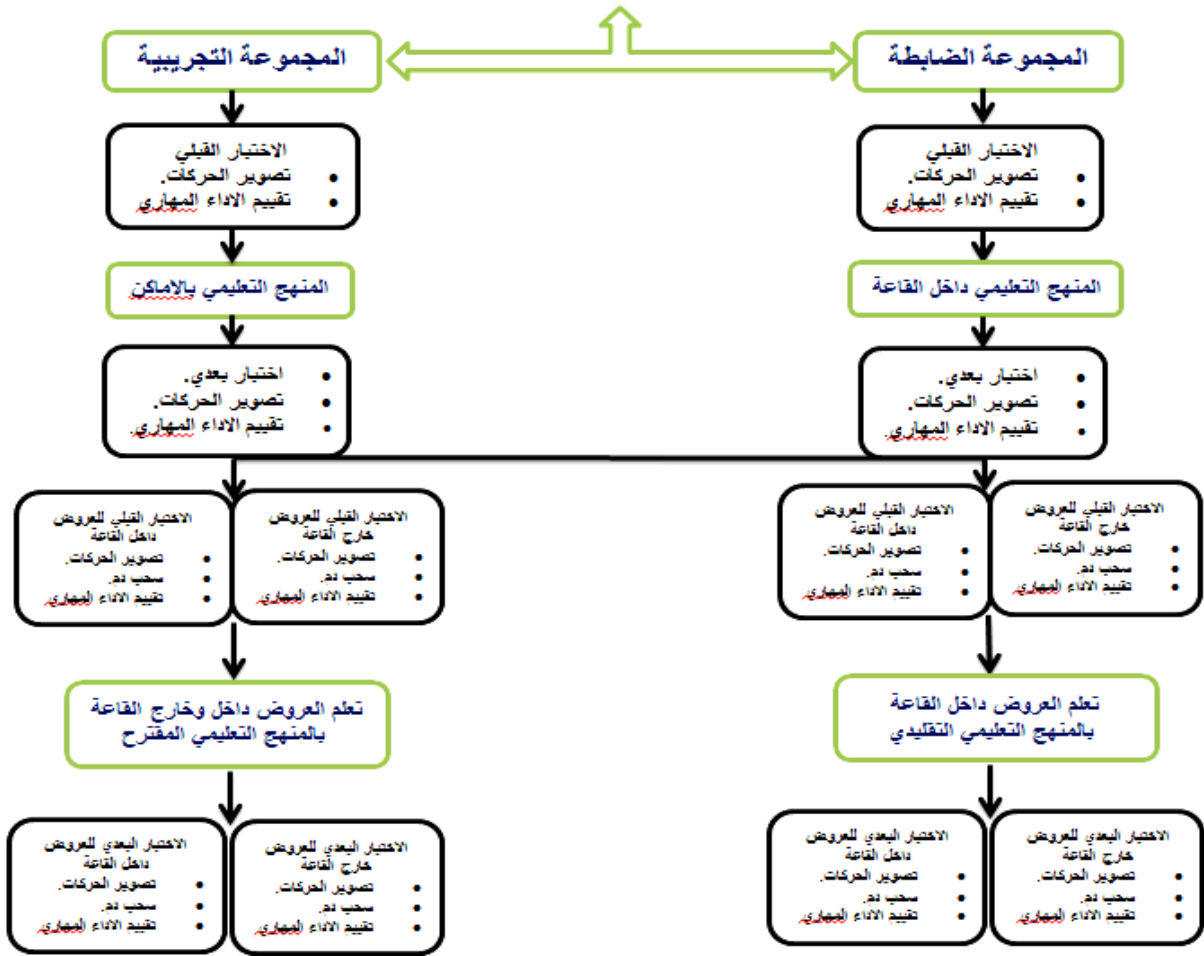
إن عملية اختيار العينة لها ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة؛ لأنها "الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"<sup>(39)</sup>, وبغية تطبيق المنهج وتنفيذه بشكل علمي ودقيق يستند الى أسس البحث العلمي, فقد تم تحديد مجتمع البحث, وهنّ طالبات الصف الثاني في كلية 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 و جدول (1) يبين وصف العينة والتجانس للمجموعة الضابطة والتجريبية.

37.فاطمة عوض, ميرفت علي خفاجة: اسس ومبادئ البحث العلمي, ط1, مصر, مكتبة ومطبعة الاشعاع 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.

## مجتمع وعينة البحث (طالبات السنة الثانية)



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث.

جدول (1)

يُبين وصف لعينة البحث والتجانس للمجموعة الضابطة والتجريبية

المجموعة	المتغيرات	وحد القياس	وسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف*	عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد المجموعة	عدد الطلاب المستبعدين
الضابطة	الطول	سم	166,1	7.89	4.75	52	15	22
	الوزن	كغم	64.49	8.069	12.512			
	العمر الزمني	سنة	19.3	0.8	4.14			
التجريبية	الطول	سم	167	7.04	4.21	15	15	22
	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:

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

#### جدول (2)

يُبين تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

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

			.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 والاخرى 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 يتبين من خلال الجدول (2) أن قيم الأوساط الحسابية في الاختبارين القبليين للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارات الجمناستك الايقاعي 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 المعبرة عن وصف مدى ابتعاد القيم عن وسطها الحسابي؛ وهذا يدل على عدم وجود قيم متطرفة من شأنها ان تعمل على تعظيم التباينات بين التقييمات للمهارات المدروسة. فضلاً عن المقارنة بين قيم المهارات المدروسة، وباستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة حسبما مبين في الجدول (2). فإن المهارات جميعها لا تُظهر فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين؛ فعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة لكل 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.

### 3-4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

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

1. المقابلات الشخصية.
2. الملاحظة الشخصية.

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

### 3-5 تحديد الحركات لمهارات الجمناستك الايقاعي :

تم تحديد حركات الجمناستك الايقاعي بالشريط وفق صعوبة الحركة, فهناك حركات صعبة جداً, يصعب على المبتدئة 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/ المرحجة بالمستوى الامامي (الزخم) وتؤدي من جهة اليسار لليمين:

تقف اللاعبة بالمستوى الامامي مع ثني قليل بالركبتين ومد الذراعين للأمام وتتم الحركة برسغ اليد بتحريك الشريط من جهة اليسار الى اليمين وبالعكس. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (2)

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

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

تقف اللاعبة بالمستوى الجانبي, اي اتجاه الجسم للجانب, والجسم ممدود كاملاً مع رفع إحدى الذراعين للأعلى ماسكة الشريط وتتم المرجحة بيد واحدة للأعلى بالمستوى الامامي.

اما اذا كانت المرجحة للخلف تتم بسحب اليدين للخلف مع مرجحة 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 والاخرى للخلف, وتتم المرجحة بالذراعين مع تحريك الرأس والجذع باتجاه المرجحة بالمستوى الافقي لليمين واليسار. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (4)

يوضح المرجحة الافقية امام الجسم.

رابعاً/ الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم:

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



شكل (5)

يوضح الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم.



### خامساً/ الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم:

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



شكل (6)

يوضح الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم.

### سادساً/ الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم:

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



شكل (7)

يوضح الشكل الحلزوني عمودياً أمام الجسم.

سابعاً/ الشكل الحلزوني بجانب الجسم:

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

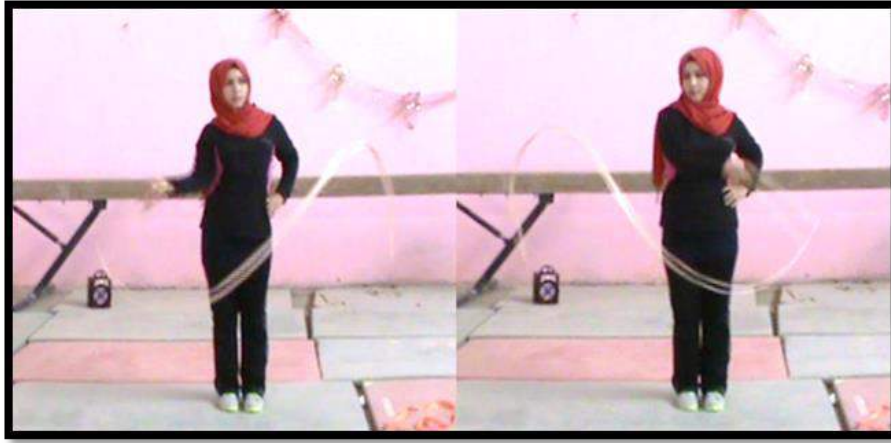


شكل (8)

يوضح الشكل الحلزوني بجانب الجسم.

## ثامناً/ مرجحة الشريط بالشكل (&) :

تقف اللاعبة بالمستوى الامامي؛ بتقديم رجل اليسار للأمام واليمين للخلف, اما الذراعين فذراع اليسار ممدودة للجانب, واليمين مثنية قليلاً للأمام وماسكة الشريط. ويتم عمل شكل (8) بالمستوى الافقي امام الجسم من الاعلى الى الاسفل. او تتم الحركة بفتح الساقين والذراعين ممدودتين وعمل شكل (8) افقي 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 وماسكة 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 مثنيتين والامشاط مرفوعة والجسم ممدود والذراع اليسار ممدودة للجانب واليمين ممدودة للأعلى فوق الرأس مع انثناء قليل وماسكة الشريط, وتتم بعمل دوائر حول الجسم. حسبما موضح في الشكل الآتي:



شكل (10)

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

### عاشراً/ 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 مثنية أو ممدودة إلى جانب الجسم، والرأس مرفوع مع ثني قليل بالركبتين، وتتم الحركة بدوران الشريط حول محور الجسم بدورات متتالية ومستمرة بانسيابية وإتقان في الأداء.



شكل (11)

يوضح دوران الشريط مع الدوران حول المحور.

احد عشر/ شكل افعواني من وضع الجلوس:

تتم الحركة من وضع الجلوس على الركبتين, والجسم ممدود في وضع معتدل مع انحناء قليل للأمام, احدى الذراعين ماسكة الشريط وعمل شكل الأفعى برفع وخفض الذراع من الرسغ امام الجسم بحركة مستمرة, والذراع الاخرى ممدودة للجانب, واكمال الحركة.

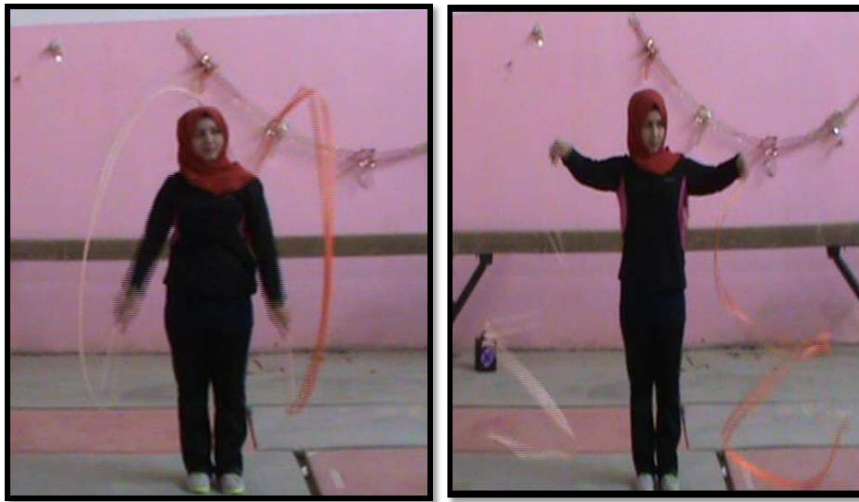


شكل (12)

يوضح الشكل الافعواني من وضع الجلوس.

اثنا عشر/ مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرجحة.

تتم الحركة من الوقوف مع انحناء بسيط بالجسم للأمام والدوران بإحدى الذراعين وعمل شكل الحلزون إمام اوجانب الجسم, والذراع الاخرى يتم فيها عمل المرجحة ايضاً امام اوجانب الجسم, وتتم الحركة بتقديم احدى الساقين للأمام والاخرى للخلف.



شكل (13)

يوضح مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرجحة.



### 3-6 العروض:

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



شكل (14)

يوضح اداء العروض خارج القاعة.

يبدأ العرض بوقوف الطالبات بتشكيل اربع فرق



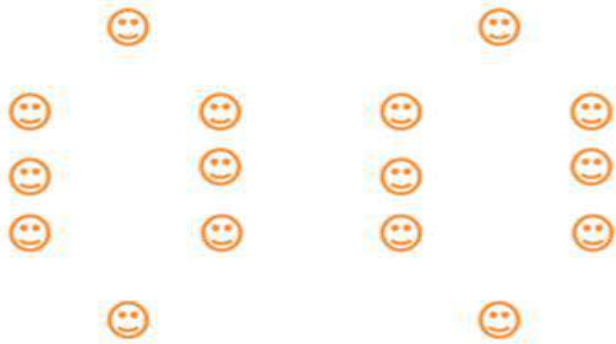
مع مسك الشريط وعند اعطاء الاشارة ببداية العرض وتشغيل الموسيقى تبدأ الطالبات باداء المهارات ال (12) بترتيب معين وتدرج من السهل ال الصعب وتسلسل خاص بالتشكيل الرئيسي وتكرار كل مهارة 6 مرات وبالعد ،

\* انظر ملحق رقم ( 2).

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



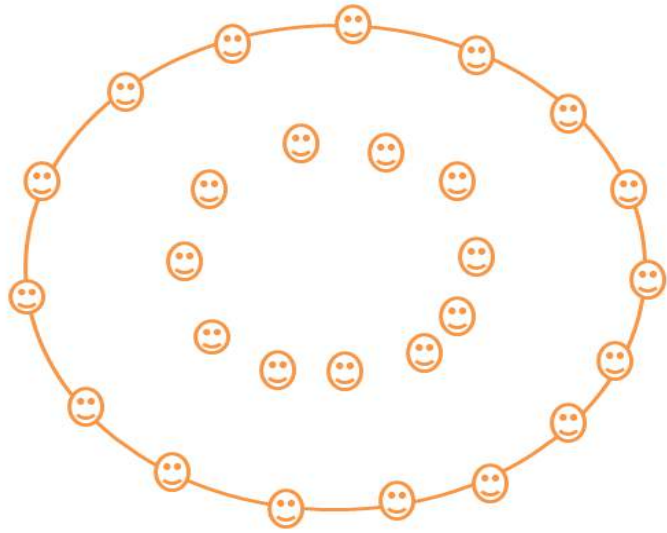
ومن ثم تنتقل الطالبات لتكوين التشكيل الثاني الرئيسي لتكون الطالبات تشكيل النجوم



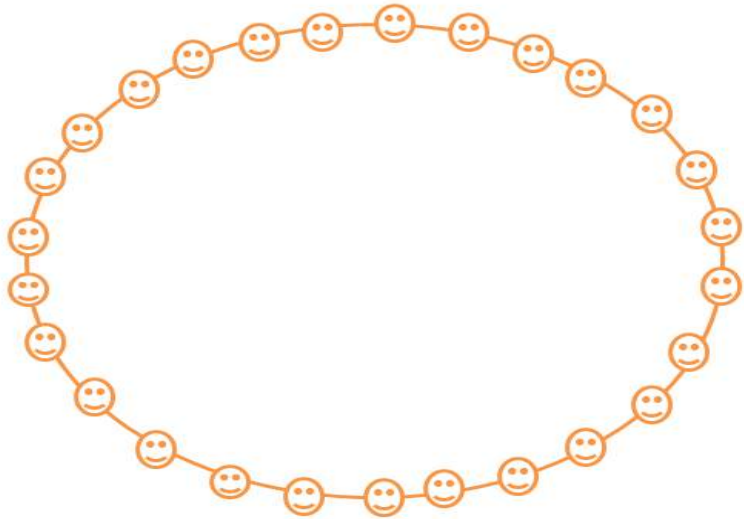
وتؤدى المهارات ال(12) بترتيب اخر خاص بهذا التشكيل بالاضافة الى تكوين تشكيل اخر داخل هذا التشكيل  
وهو كالاتي :



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



وبعد ذلك تنظم الطالبات لتشكيل التشكيل التالي :



وتنتقل الطالبات لتكوين تشكيل اخر ضمن هذا التشكيل يكون كالآتي :





وبعد الانتهاء من اداء المهارات بالسير مع اداء بعض الحركات الجمناستيكية البسيطة لتشكيل اربع فرق للاستعداد لانتهاء 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 بالجمناستك الايقاعي لتكوين مقطع موسيقى واحد مدته تتناسب مع مدة العرض. كما روعي في ذلك التقارب في مستوى المقاطع المدمجة مع بعضها؛ ليشكلوا مقطعاً موسيقياً طويلاً متناسقاً 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 الموسيقي ملائم 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:

تتم 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 انابيب 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 اندورفين). ومن الجدر بالذكر ان تركيز الهرمون بالدم بعد سحبه لا يتأثر بالوقت سريعاً وقد يدوم ليومين حسب ما تحصل عليه من المختصين في مجال التحليلات بعد ان تم استشارتهم في ذلك .

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

1. ضمان الارقام المطلوبة المطلية جيدا على الحامل واطافة 100مايكرو لتر من المواد الاساسية او النماذج تضاف الى الصحن المدعوم بالمضاد الحيوي. اضافة 100 مايكرو لتر من PBS (الاس الهيدروجيني 7.0-7.2) في الوعاء الضابط الفارغ.
  2. اضافة 10 مايكرو لتر من المحلول الموازن في 100 مايكرو لتر 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) مزج 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 ادناه.
- أ- غسل يدوي: ازالة النسيج الحاضن برش مواد على الصحن في حوض او حاوية للتخلص من الاوساخ أملاً كل وعاء كاملاً بمادة 1× 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 كاملاً.

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

5. اضافة 50 مايكرو لتر الركيزة أ و 50 مايكرو لتر الركيزة ب 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, رجاءك زيادة وقت الاحتضان ولكن اطول فترة هي 30 دقيقة).

6. اضافة 50 مايكرو لتر من المحلول المثبت لكل وعاء من ضمنها الوعاء الضابط الفارغ يمزج جيدا.

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 استحصال نتائج التجربة. لا تضرب الكثافة البصرية بمعدل صفر.

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

4- حساب التركيز للنماذج التي تتناسب مع مادة الامتصاص مع مادة المحور الاساسي.

5- الانحراف الاساسي للأثبات فقط.



شكل (16)

يوضح اجراءات عملية سحب الدم.

### 9-3 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 الاولى 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 حسنين، 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 القاعة 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 القبليية هي احدى وسائل التقييم والقياس والتشخيص 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 القاعة 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.

<sup>°</sup> 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, ص276.

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 (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة تنفيذ الاختبار، ملاك العمل المساعد) من أجل ضمان توافرها في الاختبارات البعيدة.

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

### 3-10-2 المنهج التعليمي المقترح\*:

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

● **القسم التحضيري:** وبلغ زمنه الكلي (15) دقيقة، إذ 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 بتشكلات 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 تجريبي 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 الى بعض هذه المتغيرات. وللأمانة العلمية لابد أن نذكر المتغيرات التي رافقت إجراء البحث لإعطاء صورة حقيقية 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 الاسبوع 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 بعديّة.
- 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 بعدي للعروض داخل القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاحد الموافق 2016/5/1 للمجموعة الضابطة، ويوم الثلاثاء الموافق 2016/5/3 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً.
  - وتم إجراء اختبار بعدي للعروض خارج القاعة الداخلية للجمناستك (في الملعب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاثنين الموافق 2016/5/2 للمجموعة الضابطة، ويوم الاربعاء الموافق 2016/5/4 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 الايقاعي:

تم إجراء التقييم القبلي قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، وذلك من خلال عرض التصوير الفيديوي على اربعة مقيّمات\*، لتقييم الأداء المهاري للطاليات عند أدائهن حركات الجمناستك الايقاعي بالشريط قيد الدراسة؛ وذلك عن طريق استمارة\* تسجيل درجات المقيّمات، 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 الاربع، ويتم بعدها حذف اعلى درجة وأقل درجة، ويؤخذ مجموع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (2)<sup>(44)</sup>. لتكوّن الدرجة النهائية لكل مهارة.

مجموع الدرجتين الوسطيتين

\* انظر ملحق رقم (6).

\* انظر ملحق (7).

43. وجيه محجوب: التحليل الحركي، ط 2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص 273.

44. اعداد الاتحاد العربي السوري. (ترجمة) رباب الحارس: قواعد التقويم الدولي للنساء، 2006، ص 16.



كذلك تم إعادة هذه العملية بعد إجراء الاختبار البعدي.

### 2-11-3 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 ثلاثية مقيّمت \*، لتقييم أداء العروض؛ عن طريق استمارة\*\* تسجيل درجات المُقيّمت اعدت على وفق النواحي الفنية التي يجب مراعاتها عند اداء العروض، وكان التقييم من (10) درجات. وتم إعادة هذه العملية بعد إجراء الاختبار البعدي 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.

---

\* انظر ملحق (8).

\*\* 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، تمكننا من تحقيق فرض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي ادتها الباحثة. فقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والمستقلة؛ لمعرفة مدى دلالة الفرق بين متوسطين، 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 المعبر 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.

4-1 عرض نتائج مهارات الجمناستك الايقاعي وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الايقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (المجموعة الضابطة) , وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يُبين وصف نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الايقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (المجموعة الضابطة)

حجم الاثر	الدلالة	درجة الحرية	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الاختبار	المهارة	
0.80	.000	14	-5.555	.74322	3.8667	15	قبلي	المرجحة بالمستوى الامامي (الزخم)	1
				.64543	5.4644	15	بعدي		
0.72	.001	14	-4.278	.71121	4.1556	15	قبلي	المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي	2
				.92191	5.2696	15	بعدي		
0.86	.000	14	-6.552	.72063	3.7444	15	قبلي	المرجحة 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 الحلزوني عمودياً امام الجسم	6
				1.01480	5.3533	15	بعدي		
0.72	.002	14	-3.913	.82665	4.0333	15	قبلي	الشكل الحلزوني 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 المترابطة, اذ ان المقارنة بين قيم اداء المهارات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة, وباستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة 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 المتبع من قبل المدرس قد اثر في مستويات أفراد العينة , لأن التمرين وأن لم يتصف بدخول مؤثرات تجريبية (من قبل الباحثة), فإنه ادى الى تطوير مستوى أداء أفراد العينة بقدر معين, ويتضح ان الانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي اقل من الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج المتبع عمل على تحسين اداء الافراد بشكل متباين 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 (المتبع) المتبع مع المجموعة الضابطة قد أثر بأفراد العينة , وترى الباحثة ان استخدام المنهج المعتاد واتباعه من قبل مدرسة المادة يؤدي الى تعليم مستوى الاداء المهاري والوصول الى تعلم المهارة بمستوى معين وذلك بسبب عدم الاخذ ببعض الامور التي تؤدي الى الارتفاع بالمستوى المهاري لعملية التعلم ومنها عدم الاهتمام بالبيئة التعليمية وهذا ما اكدت عليه (لمياء, حسين, 2016) ضمن الانتقادات الموجة للمنهج الضعيف (المتبع) هو اقتصار دور المدرسة على الاهتمام بالجانب المعرفي فقط دون الاخذ بالحسبان 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.

2-1-4 نتائج المقارنة لمهارات الجمناستك الايقاعي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي  
(المجموعة التجريبية), وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (المجموعة التجريبية)

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

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

يتبين 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 البعدي في كل مهارة من المهارات المدروسة، وهذا التغير في قيم الأوساط الحسابية يعد مؤشراً لمدى تعليم مستوى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي من حيث طبيعة الاداء الحركي للمهارات. فقد عمل المنهج المتبع من المجموعة التجريبية على رفع درجة تعلم الطالبات؛ بسبب ادخال المتغير التجريبي (المستقل) في الوحدة التعليمية (وهو تغير البيئة والمكان).

وهذا ما اكدت 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 لأنه كأن جسمي ونفسي وعقلي وان الاهتمام في اعداد المنهج من قبل مدرس المادة والاهتمام بجميع العوامل التي تؤثر على نتائج عملية التعلم ومنها تهيئة وتنوع البيئات المناسبة للتعلم وبالتالي سوف يؤدي الى الوصول للهدف المنشود من عملية التعلم بالرضا والقبول"<sup>(48)</sup>.

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

وتعزو 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. لان "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 وسطحيه تساعد المتعلم في اداء مهامه بما يحقق اهدافه المسبقة"<sup>(49)</sup>.

#### 3-1-4 عرض نتائج المقارنة بين (المجموعة الضابطة - والمجموعة التجريبية) في الاختبار البعدي لمهارات الجمناستك الايقاعي, وتحليلها ومناقشتها:

##### جدول (5)

يُبين نتائج المقارنة بين (المجموعة الضابطة- والمجموعة التجريبية) في الاختبار البعدي

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

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

يُبين الجدول (5) الاوساط الحسابية للاختبار البعدي 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 يُحبذ الوصول اليه.

كما يبين الجدول (5) المقارنة بين تقييم اداء المهارات قيد الدراسة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية، وباستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة حسبما مُبين في الجدول أعلاه، ومن خلال ملاحظة (الدلالة) 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 له الأثر الكبير في تعلم مهارات الجمناستك الايقاعي واتقانها بشكل صحيح، حيث تذكر ناهدة عبد زيد انه 'كلما زاد شعور المتعلم او اللاعب بالأمن والاطمئنان لأرضية الملعب نفسها ساعده ذلك في التهيئة للأداء الجيد والقيام بأداء الحركات الاكثر صعوبة وبالجرأة والشجاعة دونما خوف من الاصابة او الانزلاق الذي



يؤدي الى أحجامة اصلا 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  
الجمناستك الايقاعي.

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 مباشر 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 للطلبات 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 مقارنةً 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 يترتب عليها  
من قوى رد الفعل والاحتكاك مما يؤثر في الاداء المهاري (الفني والدقة)"<sup>(52)</sup>، مما أدى إلى تحسن 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، ط3، 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 الى الاختبار البعدي ذو الوسط الحسابي الاعلى. وهذا يعني ان المنهج المقترح هو صاحب التأثير الاكبر في مستوى التعلم.

4- 2 عرض نتائج مهارات العروض للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

### جدول (6)

يُبين وصف نتائج المقارنة بين الاختبار البعدي (خارج) للمجموعة الضابطة, والاختبار البعدي (خارج) للمجموعة التجريبية.

حجم الاثر	الدلالة	درجة الحرية	T	الاختبار البعدي خارج		عدد العينة	المجموعات		
				ع	س				
0.91	.000	28	-11.349	.74322	5.5333	15	المجموعة الضابطة	وضع حركات العرض	1
				.73679	8.6000	15	المجموعة التجريبية		
0.89	.000	28	-11.210	.77460	5.8000	15	المجموعة الضابطة	التكوينات والتشكيلات	2
				.61721	8.6667	15	المجموعة التجريبية		
0.91	.000	28	-12.170	.79881	5.7333	15	المجموعة الضابطة	ربط الحركات بالموسيقى المصاحبة للعرض	3
				.56061	8.8000	15	المجموعة التجريبية		
0.91	.000	28	-11.401	.79881	5.7333	15	المجموعة الضابطة	ربط الحركات	4
				.51640	8.5333	15	المجموعة التجريبية		
0.87	.000	28	-9.615	.83381	5.8667	15	المجموعة الضابطة	ضبط الخطوات	5
				.79881	8.7333	15	المجموعة التجريبية		
0.89	.000	28	-10.916	.70373	5.9333	15	المجموعة الضابطة	الدخول لبداية العرض	6
				.63246	8.6000	15	المجموعة التجريبية		
0.86	.000	28	-9.255	.77460	5.8000	15	المجموعة الضابطة	بداية العرض	7
				.72375	8.3333	15	المجموعة التجريبية		
0.91	.000	28	-11.309	.79881	5.9333	15	المجموعة الضابطة	نهاية العرض	8
				.48795	8.6667	15	المجموعة التجريبية		
0.89	.000	28	-11.127	.74322	5.8667	15	المجموعة الضابطة	الخروج عقب انتهاء العرض	9
				.51640	8.4667	15	المجموعة التجريبية		
0.86	.000	28	-9.142	.96115	6.0667	15	المجموعة الضابطة	مدة العرض	10
				.59362	8.7333	15	المجموعة التجريبية		

عند النظر في الجدول (6)، الذي يُبين نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعديين (خارج قاعة الجمناستيك)، 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. 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 مؤشراً حقيقياً يعبر عن مستوى أداء الطالبات من خلال أدائهن 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 المتبع من المجموعة التجريبية الذي عمل على تسهيل عملية التعلم وجعل المتعلمات يقومن بأداء العروض بشكل متوافق ومتزامن بين أجزاء الجسم. لان التعلم على وفق البيئات التعليمية يعمل على تنمية قدرات المتعلمات وميولهنّ واستعداداتهنّ وجوانب التذوق الفني والجمالي لديهنّ 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 والتكوينات 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 المحبب إلى النفس، وهكذا نجد إن العروض الرياضية تعمل على التربية الجمالية سواء للمشاركات في العرض أو بالنسبة للجماهير حيث تنعكس على حياتهم خاصة العروض ذات القيمة الفنية العالية والتي تتميز بالطابع الجمالي المحبب إلى النفس والمرتبطة بعاداتهم وتقاليدهم والتي تثير وجدانهم"<sup>(55)</sup>.

فقد ظهر للبيئات التعليمية الأثر الكبير في تسهيل عملية التعلم أمام المبتدئات, وتشير الباحثة أيضاً الى أن عامل الرغبة والتشويق الذي رافق طالبات المجموعة التجريبية طوال مدة المنهج التعليمي المتميز بالعمل على وفق البيئات التعليمية جعل المتعلمات يتحلون بدافع قوي نحو تعلم اداء العروض, اذ يؤكد (يوسف, وآخرون, 2009) "ان احد الاساليب الهامة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في التعليم والتدريب هو التشويق والاثارة, وتزداد الحاجة اليها عند القيام بتعليم الحركات والمهارات الرياضية, ومن الاهمية ان نهئى للمتعلم الجو المملوء بالتشويق 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

المتعلم سوف يتعلم بشكل افضل وبتفوق في ممارسة اللعبة اذا استثثرت دوافعه من خلال التشويق 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 لتعميمها وتطبيقها 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 وحاجاته ومتطلباته واساليب تعلمه اساساً لتخطيط 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 تتمثل في كيفية تقديم العمل الحركي وعرض المهارة بطريقة مناسبة واستخدام كافة الوسائل والسبل التي من شأنها ان توضح المهارة<sup>(57)</sup>.

وبات واضحاً أن تفوق المجموعة التجريبية يعود الى استخدام البيئات التعليمية الامر الذي جعلها عاملاً مساعداً في عملية التعلم.

## جدول (7)

---

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

57. ميرفت علي, مصطفى السايح: مصدر سبق ذكره, 2008, ص109-110.

يُبين نتائج المقارنة لمهارات العروض بين الاختبار البعدي (داخل) للمجموعة الضابطة،  
والاختبار البعدي (داخل) للمجموعة التجريبية.

حجم الاثر	الدلالة	درجة الحرية	T	الاختبار البعدي 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	الدخول لبداية 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 يُبين نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعديين (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.

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

في حين ان المجموعة التجريبية تتوع الاداء بين الداخل والخارج. ولهذا نجد هناك تباين كبير في المقارنة بين الاختبارين البعدين خارج القاعة, وتقارب كبير في المقارنة بين الاختبارين البعدين داخل القاعة. وهنا عملت البيئات التعليمية على صنع الفارق بين المجموعتين من خلال دخولها كعنصر اساسي ضمن المنهج التعليمي المقترح, 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 يتوفر 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 عاملاً 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 ويؤدي 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؛ لأنه 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 تتوازن 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 السايح: مصدر سبق ذكره, 2008, ص107.

59. ميرفت علي, مصطفى السايح: مصدر سبق ذكره, 2008, ص117.

وترى الباحثة ان التدريس ببيئات تعليمية متعدد يتطلب توافر عناصر مهمة متمثلة بوجود (مدرس) كفوء يمتلك الكفايات التعليمية التي تؤهله لتدريسها, 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 المتبعة التي انحصر اداء المجموعة الضابطة بها الى العديد من المواصفات 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 الطلاب للتعلم ومبادرتهم, ومشاركتهم الايجابية في كل ما تحتويه الحركة العملية التعليمية من أنشطة. ولهذا يجب علينا ان نعنى بتوفير البيئة المناسبة للطلبة لما لها من اثر على الطالب والمعلم, ذلك انها تساعد على تكوين شخصية الطالب, وتبلور سلوكه, واسلوب تفكيره, وتقوي 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, وتنوع 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, واخرون: ادارة التعلم 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 للعروض وهذا يعد امراً مهماً في اداء العروض, 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 ثلاث 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 الديناميكي المكاني الزمني للحركة"<sup>(62)</sup>.

كما تميزت طالبات المجموعة التجريبية اثناء اداء العروض بالانسيابية وسهولة الانتقال بين الحركات ودقة الايقاع الحركي مع الموسيقى المفعلة اثناء الاداء, اذ اصبح الاداء بتكوين ديناميكي يشير الى مدى الانسجام بين الطالبات في اداء الحركات, وتؤكدن (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 الفترتي بين العمل والراحة، وكلما كان هذا التبادل بين الانقباض والاسترخاء انسيابياً كلما كان مسار القوى المستخدمة انسيابياً، وكلما كانت الحركة أيضاً انسيابية بمعنى أن مسار القوة بالنسبة لزمان أداء تنعيم 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 ويدل المدى الحركي على مقدار ما تقطعه الحركة من مسافة أو مساحة، كما أن لكل

62.موسى فهمي عادل: التمرينات والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار المعارف، 1999، ص17.

63.الآء عبد الوهاب, ضرام موسى عباس: العروض الرياضية وتنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية، ط1، 2015، ص18.

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 ان المكان (البيئات التعليمية) يعتبر ضرورة لازمة لمزاولة المتعلمات لنشاطاتهن بالشكل الطبيعي.

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).

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

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 يدعو الجهاز العصبي الى الاستثارة تحت المهاد لإفراز هرمون البيتا اندروفين، الغرض من ذلك هو إعطاء الجسم امكانية اكبر وافضل لممارسة النشاط البدني، والاستمرار لأطول فترة ممكنة اذ يزداد تركيز هرمون البيتا اندروفين خلال الجهد

البدني المعتدل الشدة, اذ يزيد من الفرح والسرور وتخفيف 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 الاندروفين من خلايا بيتا. اذا ما علمنا ان النشاط البدني استمر حوالي (20) دقيقة من حركات الجمناستيك 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 .

يذكر (هزاع, 2005) "انه غالباً ما ترتبط الاستجابات البيو كيميائية لجسم الانسان بمقدار ما يبذله من جهد بدني سواء كان ذلك الجهد البدني عنيف او معتدل... اذ يصنع الاندروفين تحت المهاد 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) كالمورفين الا ان تعاطي تلك الادوية يؤدي الى حالة الادمان, اما بالنسبة للاندروفين فان افرازه يتم بشكل طبيعي في جسم الانسان (65).

#### 2-3-4 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	T	درجة	الدلالة	حجم
----------	----------	-----	---------------	----------	---	------	---------	-----

الاثـر		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 الترويجي 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 دافعا للأداء بشكل بعيد عن الروتين داخل القاعة. بالإضافة الى اعطاء الغدة النخامية الاستعداد الكامل لإفراز المزيد من الاندروفين عند اداء اي نشاط بدني فهذه 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 فروقا ملحوظة.

ويشير (هزاع, 2005) الى "ان احدى الاستجابات الكيمائية التي تلعب دوراً هاماً في عملية اكساب الجسم واجهزته الوظيفية التوازن فضلاً عن تخفيض الشعور بالألم الناتج عن ممارسة الأنشطة 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 والاكنتاب 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 (20دقيقة) 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 المعتدل الشدة<sup>(66)</sup>.

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات:

1- اظهرت النتائج تطوير مستوى أداء أفراد العينة بقدر معين ويتضح 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 متباين وهذا جعل هناك فروقاً في مستويات افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المنهج.

2- أظهرت النتائج ارتفاعاً بالأوساط 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 الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل مهارة من المهارات المدروسة، وهذا التغير في قيم الأوساط الحسابية يعد مؤشراً لمدى تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية في رفع درجة تعلم الطالبات بسبب إدخال المتغير التجريبي (المستقل) في الوحدة التعليمية (وهو تغير البيئة والمكان).

4- أظهرت 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 الأوساط 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 التجريبية ان 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 التعلموهذا ما بينه

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 (المتبع والمقترح) بين المجموعتين وهنا التأثير يُعزى الى الاختبار البعدي ذو الوسط الحسابي الاعلى. وهذا يعني ان المنهج المقترح هو صاحب التأثير الاكبر في مستوى التعلم .

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

9- أظهرت النتائج معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لتقييم اداء العروض داخل القاعة للمجموعة الطابطة. 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, ويتضح 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 لتقييم اداء العروض للمجموعة التجريبية خارج القاعة.

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



- 12- اظهرت نتائج نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للعروض في الاختبارين البعديين (خارج قاعة الجمناستك), نلاحظ ظهور فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية, وهذا ما أوضحتها 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 البعديين (داخل قاعة الجمناستك), نلاحظ ظهور فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية, وهذا ما أوضحتها 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 لهمون (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 التوجه لجعل دروس الجمناستك الايقاعي وتعليم مهاراته في المرحلة الاولى او الثانية والتي يجب ان تسبق دروس العروض للطلبات .
- 2- استخدام بيانات متعددة في تعليم الطلبة وذلك لما له من اثر ايجابي من جميع النواحي للطلبات
- 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 وباختصاصات مختلفة
- 5- الاستفادة من نتائج الدراسة ومعرفة واجراء دراسات لمتغيرات نفسية او هرمونية اخرى للطلبة

## المصادر العربية والانكليزية:

### 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: الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي، 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 الايقاعي، 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 مقترح لتعلم بعض الحركات الأساس في الجمناستك الإيقاعي بحسب أنماط التعلم والتذكير، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999.

- سعدي لفته:تكنولوجيا التعليم - الحقيبة التعليمية، المديرية العامة للأعداد والتدريب، وزارة التربية، مسحوب رونيو، مكتب ابو عماد، بغداد، 1984.
- سهيله محسن الفتلاوي: 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.
- عنايات محمد احمد، وفائز طه إبراهيم: التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) و العروض الرياضية، ط1، القاهرة ،دار الفكر، 2004.
- عنايات 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 الجمناستك 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 لنديا 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 البصير: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, وآخرون: الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق, العراق, الديوانية, دار الضياء, 2011م.
- محمد صبحي حسانين, وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة, ط2, 1997.
- محمد محمود: اسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي, ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان, 2004.
- مختار سالم: الفنون الاستعراضية والرياضة, ط1, بيروت, مكتبة المعارف, 1975.
- مصطفى الكسواني, وآخرون: ادارة التعلم الصفي, ط1, دار صفاء للنشر والتوزيع- عمان, 2005.
- موسى فهمي عادل: التمرينات والعروض الرياضية, الإسكندرية, دار المعارف, 1999.
- ميرفت علي, مصطفى السايح: 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 المعارف, الإسكندرية, 1986.
- نجاح مهدي شلش , مازن عبد الهادي أحمد : مبادئ التعلم الحركي , ط2 : ( النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010 م ) .
- هزاع بن محمد الهزاع: الاندروفين والجهد البدني, ط1, جامعة الملك سعود, 2005.
- وجيه محجوب, أسيا 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, ط2, 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, وآخرون: تصميم التدريس, ط3, دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان, 2008.
- يوسف لازم كماش, وآخرون: 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.
- <http://www.hyperchange.com/witepapers/Elemn.com>
- Marilyn,leask,capel,and turner 2001,p.272,<http://www.hyperchange.com/witepapers/Elemn.com>

## ملحق (1)

### الخبراء والمختصين الذين قاموا بأعداد استمارة الجمناستك

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

## ملحق (2)

### الخبراء والمختصين الذين قاموا بأعداد استمارة العروض

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

### ملحق (3)

#### الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقييم الأداء المهاري للجناساتك

مكان العمل	التخصص	الشهادة	الاسم	اللقب العلمي
جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	جناساتك ايقاعي	دكتوراه	د0هدى ابراهيم	استاذ
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	تدريب الرياضي	دكتوراه	د10الا عبد الوهاب علي	استاذ
جامعة بغداد-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	جناساتك ايقاعي	دكتوراه	د0هدى شهاب	استاذ
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	جناساتك اجهزة	دكتوراه	د0بسمة توفيق	استاذ مساعد



#### ملحق (4)

### الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقييم اداء العروض

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

## ملحق (5)

### يبين اسماء فريق العمل المساعد

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

## ملحق (6)

### استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي بالشريط

اسم المقيم : الملعب :

اللقب العلمي: التاريخ:

توقيع المقيم:

اسم الطالبة:

رقم الطالبة:

التقييم من (10)	المهارات	ت
-----------------	----------	---

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

## ملحق (7)

### استمارة تقييم العروض

السيدة/ ..... المحترم/ة:

#### تحية طيبة ..

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم:

**اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض مهارات الجمناستك الايقاعي وتشكيلات العروض**

**وتركيز البيتا اندرومين للطالبات**

ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء

تقييمكم لأداء العروض.

• يوجد (CD) مرفق يحتوي على فيديوهات عن أداء العروض للمجموعة الضابطة

والتجريبية.

## مع فائق الشكر والتقدير

التوقيع:

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

الاختصاص:

الباحثة

شهداء عبدالهادي لهيمص

طالبة ماجستير

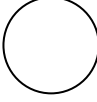
الدرجات										فقرات التقييم	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										وضع حركات العرض	1
										التكوينات والتشكيلات	2
										الموسيقى المصاحبة للعرض	3
										ملابس العرض	4
										الكلمات المصاحبة للعرض	5
										الدخول لبداية العرض	6
										بداية العرض	7
										نهاية العرض	8
										الخروج 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/ شعبة ب  
 عدد الطالبات / 25  
 الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط الثعباني  
 الهدف التربوي/

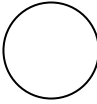
الملاحظات	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
	خط مستقيم	سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما. الهرولة مع القفز عاليا والهبوط .	20 د	القسم الإعدادي

	*****	المشي على الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم + الوقوف .	10د	الإحماء العام
التأكيد على مرجحة الذراعين. التأكيد على مد الجسم.	دائرة  او وضع العروض ***** ***** *	- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين. - (الانبطاح)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 الاخرى.	10 د	الإحماء 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 المدروسة، التي سوف تعطى للطلبات اثناء المنهج.	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
	***** * * * * * * * * * * * * * * * *	- في هذا القسم تم تطبيق اداء المهارات من قبل مدرسة المادة بشكل كامل وعرض كيفية الاداء للطلبات. - وبعد ذلك تم اعطاء الاشرطة للطلبات للتعرف عليها والقيام بالأداء مع مدرسة المادة مهارة تلو الاخرى. بغرض التعرف على المهارات.	20 د	النشاط التعليمي
	***** * * * * * * * * * * * * * * * *	- في هذا القسم تم تطبيق اداء المهارات من قبل مدرسة المادة بشكل كامل وعرض كيفية الاداء للطلبات. - وبعد ذلك تم اعطاء الاشرطة للطلبات للتعرف عليها والقيام بالأداء مع مدرسة المادة مهارة تلو الاخرى. بغرض التعرف على المهارات.	40 د	النشاط التطبيقي
	***** * * * * * * * * * * * * * * * *	لعبة ترويحية الوقوف وأنها الدرس .	10 د	ثالثا- القسم النهائي
			5 د	
			5 د	

الوحدة التعليمية/ التعريفية الثانية (جمناسك ايقاعي)  
زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة)

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط الثعباني  
الهدف التربوي/

الملاحظات	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 الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم + الوقوف .	20 د	القسم الإعدادي
			10د	الإحماء العام

التأكيد على مرجحة الذراعين. التأكيد على مد الجسم.	دائرة  او وضع العروض ***** ***** *	- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين. - (الانبطاح)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 الاخرى.	10 د	الاحماء الخاص
	***** *	- في هذا القسم تم شرح وعرض المهارات المدروسة، المقرر تعليمها ضمن المنهج التعليمي المعد للطالبات في كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من قبل مدرسة المادة.	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
	* * * * * * * * * * * * * * * * *	- 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 التعليمي
	***** ***** *	لعبة ترويحية	10 د	ثالثا-القسم النهائي
		الوقوف وأنهااء الدرس .	5 د	
			5 د	

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

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

الملاحظات	الراحة بين المراجع	التكرار	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 الاربع وعند الاشارة القفز بمد الجسم+ الوقوف .	20 د	اولاً- القسم الإعدادي
					10 د	الإحماء العام

<p>التأكيد على مرجحة الذراعين.</p> <p>التأكيد على مد الجسم.</p>			<p>دائرة</p>  <p>او وضع العروض ***** ***** *</p>	<p>- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين. - (الانبطاح)الذراعان مثنية جانبا-مد الذراعين لرفع الجذع عاليا (العدد 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.</p>	<p>10 د</p>	<p>الاحماء الخاص</p>
<p>-اثناء شرح المهارة من قبل المدرسة يتم جلوس الخطين الاماميين للطالبات ووقوف الخطوط الثلاثة الاخيرة - يتم تصحيح الاداء للطالبات من قبل المدرسة والتأكيد 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>تعلم الحركات بالشريط الثعباني للمهارات الثلاثة الاولى وحسب التسلسل</p> <p>1. مرجحة الشريط بالمستوى الامامي. 2. المرجحة بالمستوى الجانبي. 3. المرجحة الافقية امام الجسم.</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>2 د</p> <p>2 د</p> <p>2 د</p>	<p>*10 3</p> <p>*10 3</p> <p>*10 3</p>	<p>* * * * * * * *</p> <p>***** *</p> <p>* * * * * * * * * * *</p>	<p>1. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة مرجحة الشريط من المستوى الامامي امام الطالبات ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p> <p>2. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة المرجحة بالمستوى الجانبي امام الطالبات ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p> <p>3. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة المرجحة الافقية امام الجسم امام الطالبات ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p>	<p>40 د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
		<p>***** *</p>		<p>لعبة ترويحية الوقوف وأنها الدرس</p>	<p>10 د</p> <p>5 د</p>	<p>ثالثا-القسم النهائي</p>



الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
دقيقة)  
الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط الثعباني (المرجحة الافقية امام الجسم, الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم, الشكل الافعواني افقياً وخلفاً وامام الجسم).  
الهدف التربوي/

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	التكرار	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 الإشارة القفز بمد الجسم+ الوقوف .	20 د 10 د	اولاً- القسم الإعدادي الإحماء العام

<p>التأكيد على مرجحة الذراعين.</p> <p>التأكيد على مد الجسم.</p>			<p>دائرة</p>  <p>او وضع العروض ***** ***** *</p>	<p>- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين. - (الانبطاح)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 الاخرى.</p>	<p>10 د</p>	<p>الاحماء الخاص</p>
<p>-جلوس الطالبات والقيام بشرح المهارات، والتطبيق من قبل مدرسة المادة برفقة الباحثة.</p> <p>-اثناء شرح المهارة من قبل المدرسة يتم جلوس الخطمين الاماميين للطالبات ووقوف الخطوط الثلاثة الاخيرة - يتم تصحيح الاداء للطالبات من قبل المدرسة والتأكيد 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>تعلم حركات بالشريط التعباني</p> <p>1. المرجحة الافقية امام الجسم. 2. الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم. 3. الشكل الافعواني افقيا وخلفا وامام الجسم.</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>	د2	3 *10	<p>1. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات, ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p> <p>2. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات, ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p> <p>3. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات, ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</p>	<p>النشاط التطبيقي</p> <p>40د</p>	
	د2	3 *10	<p>*****</p> <p>*</p> <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>* * * *</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>*</p>		
	د2	3 *10	<p>*****</p> <p>*</p>		
			<p>لعبة ترويحية</p> <p>الوقوف وأنها الدرس</p>	<p>10 د</p> <p>5 د</p> <p>5 د</p>	<p>ثالثا-القسم النهائي</p>

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط الثعباني (الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم, الشكل الحلزوني بجانب الجسم, الشكل (8) بالمستوى الامامي).  
الهدف التربوي/

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	التكرار	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التعليمية
			خط مستقيم *****		20 د	اولاً- القسم الإعدادي
				سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما. الهرولة مع القفز عاليا والهبوط . المشي على الاربع وعند الإشارة القفز بمد الجسم+ الوقوف .	10 د	الإحماء العام



	*		5 د	
		لعبة ترويحية	5 د	
		الوقوف وأنهاء الدرس		

الصف والشعبة / السنة الثانية/ شعبة ب  
عدد الطالبات / 25  
الوحدة التعليمية/ الرابعة (جمناستك ايقاعي).  
زمن الوحدة التعليمية/ (90 دقيقة)  
الهدف التعليمي/ تعلم حركات بالشريط الثعباني (الشكل الحلزوني حول الجسم, الشكل الافعواني من وضع الجلوس, مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد وبالأخرى مرجحة).  
الهدف التربوي/

الملاحظات	الراحة بين المراجع	التكرار	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
			خط مستقيم *****		20 د	اولاً- القسم الإعدادي
				سير - هرولة- هرولة مع رفع الرجلين أماما. الهرولة مع القفز عاليا والهبوط . المشي على الاربع وعند الإشارة القفز بمد الجسم+ الوقوف .	10 د	الإحماء العام

<p>التأكيد على مرجحة الزراعين.</p> <p>التأكيد على مد الجسم.</p>			<p>دائرة</p>  <p>او وضع العروض ***** ***** *</p>	<p>- الوقوف (الزراعان جانبا) مرجحة الزراعين. - الانبطاح(الزراعان مثنية جانبا-مد الزراعين لرفع الجذع عاليا (العد 8) . - ( الجلوس على المشطين، الزراعان جانبا) القفز عاليا مع مد الجسم والزراعين عاليا . - (الجلوس على المشطين، الزراعان جانبا) مد الرجل أماما والثبات بالوضع (8 مرات) يعاد التمرين على الرجل الاخرى.</p>	10 د	الاحماء الخاص
<p>-جلوس الطالبات والقيام بشرح المهارات، والتطبيق من قبل مدرسة المادة برفقة الباحثة.</p> <p>-اثناء شرح المهارة من قبل المدرسة يتم جلوس الخطين الاماميين للطالبات ووقوف الخطوط الثلاثة الاخيرة - يتم تصحيح الاداء للطالبات من قبل المدرسة والتأكيد على الاداء الصحيح للطالبات</p>	1 د	10 تكرارات	***** *	<p>تعلم حركات بالشريط الثعباني</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. الشكل الحلزوني حول الجسم.</li> <li>2. الشكل الافعواني من وضع الجلوس.</li> <li>3. مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد وبالأخرى مرجحة.</li> </ol>	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
<p>- يتم التأكيد على تطبيق التمارين للمهارات بالأداء الصحيح والتغذية الراجعة الفورية من قبل المدرسة مع التكرارات للمجاميع بنسق صحيح مع العد</p>	2 د	3 * 10	* *	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات، ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</li> <li>2. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات، ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</li> <li>3. يتم مسك الشريط وتطبيق المهارة امام الطالبات، ومن ثم يتم تطبيقها من قبل الطالبات.</li> </ol>	40 د	النشاط التطبيقي
		***** *		<p>لعبة ترويحية</p> <p>الوقوف وأنهااء الدرس</p>	10 د 5 د 5 د	ثالثا- القسم النهائي

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

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

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

الملاحظات	الراحة	التكرار	التشكيلات	التنظيم	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية		
					60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
		10 د	***** * * * *		20 د	النشاط التعليمي
		10 د	*			

- تم ربط مهارات الجمناستك الايقاعي بالشريط التي تم تعلمها الطالبات بعدة تشكيلات وعرض تلك التشكيلات بشكل بسيط ومختصر للطالبات.  
 - عرض فيديوها لعروض جمناستك مختلفة وتم الشرح على الفيديوها والمهارات التي طبقتها المدربة من قبل مع التأكيد على تسلسل وتناغم المهارات والحركات مع الموسيقى.





				<p>7. الشكل الحلزوني بجانب الجسم.  8. شكل (8) بالمستوى الامامي.  9. حلزون حول الجسم.  10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.  11. شكل افعواني من وضع الجلوس.  12. مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرجحة.</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 النموذج له موسيقى خاصة به.</p>	<p>3 د</p> <p>3 د</p>	<p>15 د</p> <p>15 د</p>	<p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p> <p style="text-align: center;">*</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 ايعاز من قبل المدرسة بتداخل التشكيل مع اداء المهارات ال (12) وحسب التسلسل بالعد مع الموسيقى حتى يصبح التشكيل خطين.</p>	40	النشاط التطبيقي
<p>يمكن اداء تشكيلات اخرى من داخل التشكيل الرئيسي الاول</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/

الملاحظات	الراحة	التكرار	التشكيلات	التنظيم	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية		
التأكيد على مسك عصى الشريط جيداً أثناء الاداء وإثناء الانتقال من تشكيل الى اخر.			* * * * * * * * * * * * * * * *	التشكيل الرئيسي الثاني يحتوي على المهارات ال (12) بالتشكيل التالي:	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
				1. المرجحة بالمستوى الامامي. 2. المرجحة (الزخم) بالمستوى الجانبي. 3. المرجحة الافقية امام الجسم. 4. الشكل الافعواني عمودياً امام الجسم. 5. الشكل الافعواني افقياً خلفاً وامام الجسم. 6. الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم. 7. الشكل الحلزوني بجانب الجسم.	20 د	النشاط التعليمي

				<p>8. شكل (8) بالمستوى الامامي.  9. حلزون حول الجسم.  10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.  11. شكل افعواني من وضع الجلوس.  12. مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرجحة.</p> <p>شرح كيفية القيام بالانتقال بالتشكيل, من التشكيل الاول الى التشكيل الرئيسي الثاني, بالاضافة 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 موسيقي خاص به.</p> <p>يتخلل التشكيل الرئيسي تشكيلات اخرى.</p>	<p>3 د</p> <p>3 د</p>	<p>15 د</p> <p>15 د</p>	<pre> *      * * *   * * * *   * * *      *       * *      * ***   *** ***   *** *      * </pre>	<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 بأعطاء العد بالتسلسل لاداء المهارات مع الموسيقى كما موضح بالرسم.</p> <p>2. يتم التداخل بالتشكيل, كما موضح بالرسم. مع اعطاء الايعاز من قبل المدرسة بالتداخل بالتشكيل, وحسب العد بالتسلسل مع الموسيقى.</p>	<p>40د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>

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

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

الملاحظات	الراحة	التكرار	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
			<p>*****                      * * *                      * * *</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>التشكيل الرئيسي الثالث يحتوي على المهارات ال                      (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 وامام الجسم.</li> <li>6. الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم.</li> <li>7. الشكل الحلزوني بجانب الجسم.</li> <li>8. شكل (8) بالمستوى الامامي.</li> <li>9. حلزون حول الجسم.</li> <li>10. دوران الشريط مع الدوران حول المحور.</li> <li>11. شكل افعواني من وضع الجلوس.</li> </ol>	<p>60 د</p> <p>20 د</p>	<p>ثانياً- القسم الرئيسي</p> <p>النشاط التعليمي</p>

التأكيد على اداء  
 المهارات مع العد  
 حتى عند سماع  
 الموسيقى  
 والاداء معها.

				<p>12. مسك شريطين وعمل شكل حلزوني بيد والاخرى مرجحة.</p> <p>شرح كيفية القيام بالانتقال بالتشكيل, الى التشكيل الرئيسي الثالث, بالاضافة 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 موسيقي خاص به.</p>	د 3	د 15	<p>* * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * * *</p> <p>* * * *</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>في هذا القسم تقوم الطالبات بالتدريب على تعلم اداء المهارات داخل التشكيل بالعد ومن ثم مع الموسيقى.</p> <p>1. يتم اداء التشكيل على شكل دائرتين واحدة كبيرة والاخرى صغيرة في وسطها, ومن ثم اعطاء الابعاز 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 الدائرتين بتتابع وتناسق بالعد وتسلسل اداء المهارات ال (12) مع الموسيقى.</p>	40	النشاط التطبيقي
<p>يتخلل التشكيل الرئيسي تشكيلات اخرى.</p>	د 3	د 15				

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

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

الملاحظات	الراحة	التكرار	التشكيلات	التنظيم	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
				المهارات الحركية		
			<p>*****</p> <p>*</p>	<p>التشكيل الرئيسي الرابع يحتوي 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 وامام الجسم.</li> <li>6. الشكل الحلزوني عمودياً امام الجسم.</li> <li>7. الشكل الحلزوني بجانب الجسم.</li> <li>8. شكل (8) بالمستوى الامامي.</li> <li>9. حلزون 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 حلزوني بيد والاخرى مرجحة.</li> </ol> <p>شرح كيفية القيام بالانتقال بالتشكيل, من التشكيل</p>	60 د	ثانيا- القسم الرئيسي
					20 د	النشاط التعليمي

التأكيد على الانتباه والتركيز اثناء الانتقال من مهارة الى اخرى حسب التسلسل.

