



تأثير أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل
في الجمناستك الايقاعي
الباحثات

م . د ابتغاء محمد قاسم م - د مروة علي حمزه م - م بشائر هاشم عبد الواحد

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

(تأثيرات أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية وأداء بعض مهارات
الحبل في الجمناستك الايقاعي)

ان رياضة الجمناستك الايقاعي احدى اهم الأنشطة الحركية المهمة للمرأة وذلك لانسجامها مع
الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها واعتماد هذه الرياضة في كليات التربية الرياضية والتي تتميز
بالطابع الجمالي وكذلك تساعد على تحسين اللياقة البدنية وتحسين القوام والذي ينعكس من خلال
ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة والاكروباتيك مع المحاربة الموسيقية حيث تعبر عن جمال
الحركة وانسجامها وانسيابيتها ولغرض حل مشكلة البحث المتمثلة بتساع مفردات منهاج مهارة الحبل
وقلة الفترة الزمنية وعدد الساعات المخصصة وضعف الأداء الفني للمتعلمين في هذه اللعبة ظهرت
المشكلة الحالية . فقد لجأت الباحثات الى استخدام اسلوب تعليمي افضل كي يسهل عملية التعلم
بشكل اسرع واحسن من الطرق التعليمية وترى الباحثات ان أسلوب التعلم التنافسي المقارن سوف



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

يساهم في تطوير القدرات الحركية لدى الطالبات لتعلم مهارات الحبل في الجمناستك الايقاعي لذا ارتأت الباحثات الخوض في هذه الدراسة لمعرفة تأثير أسلوب التنافس المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية وتعليم أداء بعض المهارات في الجمناستك الايقاعي ومنها مهارات الحبل . اما اهداف البحث فهي

١ . التعرف على تأثير أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية بمهارات الحبل.

٢ . التعرف على تأثير أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تعليم أداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك الايقاعي.

واما فروض البحث

١ . لأسلوب التنافس الزوجي المقارن تأثير في تطوير اهم القدرات الحركية في الجمناستك الايقاعي

٢ . لأسلوب التنافس الزوجي المقارن تأثير في تعليم أداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك

الايقاعي

ومجالات البحث كانت

١ . المجال المكاني = القاعة المغلقة التربية الرياضية / جامعة كربلاء

٢ . المجال الزمني = ٢٠١٨ - ٢٠١٩



٣ . المجال البشري = طالبات جامعة كربلاء كلية التربية الرياضية المرحلة الثالثة

اما الباب الثالث فكان منهاج البحث المنهج التجريبي فتمثلت العينة بطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي ٢٠١٩ . ٢٠١٨ . وقامت الباحثات باختيار القدرات الحركية واختباراتها المناسبة للطالبات وكذلك اختيار المهارات الخاصة بأداء الحبل بالجمناستك الايقاعي وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية قامت الباحثات بأجراء الاختبار القبلي بتاريخ (٧ . ١ . ٢٠١٨) وبعد ذلك تم تنفيذ المنهج من قبل الباحثات مع الطالبات . وبعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي وتم استخراج النتائج النهائية.

اما في الباب الرابع فقد تناول الباحثات =عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

اما في الباب الخامس فقد تناول الاستنتاجات والتوصيات

الباب الأول

المقدمة واهمية البحث

ان مجال التربية الرياضية من أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تطورت ومازالت تتطور وأصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لكي نواكب ذلك التقدم المستمر ونستفيد من الطاقات والثروات البشرية كل حسب امكانياته وقدراته واستعداداته ومواهبه وبما ان رياضة الجمناستك الايقاعي احدى اهم الأنشطة الحركية المهمة للمرأة وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

واعتماد هذه الرياضة والتي تتميز بالطابع الجمالي وكذلك تساعد على تحسين اللياقة البدنية وتحسين القوام الذي ينعكس من ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة والاكروباتيك وفن البالية مع المحاربة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها ((وكذلك لاختلافها عن بقية الرياضات الأخرى في تعداد ادواتها ومهاراتها كذلك لا بد ان تتصف الطالبات بقدرات عقلية وبدنية وحركية تؤهلهم لأداء تلك الحركات لا سيما الصعبة منها والأدوات المستخدمة المؤثرة والتي تتطلب مجهودا حركيا كبيرا من اجل الوصول الى مستوى عال في الأداء ويتحتم على الطالبة ان تكون ذات قدرات حركية عالية لمواجهة بعض متطلبات الأداء لحركات الجمناستك الايقاعي المتمثلة بالرشاقة والتوازن والتوافق في أداء الحركات الايقاعية مما دعاها الى استخدام حركات الجمناستك الايقاعي بدلالة اهم القدرات الحركات لطالبات كلية التربية البدنية

مشكلة البحث: .

ان الأساليب المتبعة في تدريس المواد الدراسية المقررة لا تتشد الى تفعيل دور الطالب في المراحل الدراسية واعطائه الصفة الإيجابية في معالجة ومواجهة المشكلات التعليمية التي تصادفه في حياته العملية . ومنها مهارة الحبل في الجمناستك الايقاعي حيث ان التقدم في العملية التعليمية يتطلب من المدرس اختيار افضل الأساليب لتطوير المهارة المطلوبة اذ ان لأساليب التدريس دورا كبيرا في تطوير المستوى المهاري للمتعلمين فكما كان أسلوب التدريس المستخدم اكثر تطورا كانت عملية التعلم افضل وكما كانت فرصة التقدم بالأداء المهاري اكبر .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

كما ان اتساع مفردات منهاج مهارة الحبل وقلة الفترة الزمنية وعدد الساعات المخصصة وضعف الأداء الفني للمتعلمين في هذه اللعبة ظهرت المشكلة الحالية

فقد لجأت الباحثات الى استخدام أسلوب تعليمي أفضل كي تسهل عملية التعلم بشكل أسرع وأحسن من الطرق التعليمية وترى الباحثات ان أسلوب التعلم التنافسي المقارن سوف يساهم في تطوير القدرات الحركية لدى الطالبات لتعلم مهارات الحبل في الجمناستيك الايقاعي لذا ارتأت الباحثات الخوض في هذه الدراسة لمعرفة تأثير أسلوب التنافس المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية وتعليم أداء بعض المهارات في الجمناستيك الايقاعي ومنها مهارة الحبل.

اهداف البحث:

- ١ . التعرف على تأثير أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية بمهارات الحبل
- ٢ . التعرف على تأثير أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تعليم أداء بعض مهارات الحبل في الجمناستيك الايقاعي

فروض البحث:

- ١ . لأسلوب التنافس الزوجي المقارن تأثير في تطوير اهم القدرات الحركية في الجمناستيك الإيقاعي
- ٢ . لأسلوب التنافس الزوجي المقارن تأثير في تعليم أداء بعض مهارات الحبل في الجمناستيك الايقاعي

مجالات البحث

- ١ . المجال المكاني = القاعة المغلقة للتربية الرياضية / جامعة كربلاء
- ٢ . المجال الزمني = ٢٠١٨ - ٢٠١٩
- ٣ . المجال البشري = طالبات جامعة كربلاء كلية التربية الرياضية / المرحلة الثالثة



الباب الثالث

٣ . ١ منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها

٣ . ٢ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث وعينة على طالبات المرحلة الثالثة في جامعة كربلاء والبالغ عددهن (٣٠) طالبة للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ وتم اختيار الطالبات بالطريقة العمدية وقسمت الى مجموعتين (ضابطة . تجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (١٠) طالبة وتم استبعاد (١٠) طالبة وذلك لاختيارهن في التجربة الاستطلاعية

٣ . ٣ الوسائل والأجهزة المستخدمة

وسائل جمع المعلومات

١ . الملاحظة

٢ . الاستبيان

٣ . المقابلة الشخصية

الأجهزة والأدوات

٤ . لابتوب

٣ . حاسبة

٢ . كاميرا

١ . ساعة توقيت



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

٥ . حبال (٣٠ حبل) ٦ . شريط قياس ٧ . أقلام وصافرة

٣ . ٤ خطوات البحث وإجراءاته الميدانية

٣ . ٤ . ١ تحديد القدرات الحركية

تم تحديد القدرات الحركية التي تلائم مع مهارات الحبل في الجمناستك الايقاعي من خلال اطلاع الباحثات على المصادر والمراجع وبعد ذلك عدت استمارة استبيان (*) وتم عرضها على الخبراء والمختصين وتم تحديد القدرات الحركية التي حصلت على نسبة ٧٠ فما فوق وجدول رقم (١) يوضح ذلك

(*) ملحق (١) (***) ملحق (٢)

جدول (١)

اهم القدرات الحركية الخاصة والواجب توفرها بمهارة الحبل

ت	القدرات الحركية	الأهمية النسبية	الصلاحية
١	التوافق	%٧٢	*
٢	الدقة	%٥٠	
٣	التوازن	%٥٧	
٤	سرعة الاستجابة الحركية	%٥٤	
٥	الانسيابية	%٥٥	



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

٦	التوقع الحركي	%٥٠	
٧	رد الفعل	%٥٥	
٨	النقل الحركي	%٣٦	
٩	الرشاقة	%٧٣	*
١٠	القابلية الحركية	%٤٨	
١١	المرونة	%٧١	*

٣ . ٤ . ٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

قامت الباحثات بأعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الأنسب في قياس القدرات الحركية (*) التي تخص مهارات الحبل في الجمناستيك الايقاعي وتم عرض الاستمارة على الخبراء وكان عددهم (١٢) خبير وقد استخرجت نتائج الاستبانة باستعمال قانون (لحاد) وقد تم اعتماد الاختبار التالي حصلت على قيم (لحاد) المحسوبة المبرمجة (لحاد) الجدولية البالغة (٣.٨٤) تحت درجة حرية (١) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وكما مبين بالجدول التالي

الجدول (٢)

ت	القدرات	اسم الاختيار	عدد	عدد	قسمة لحاد	الاختيار
---	---------	--------------	-----	-----	-----------	----------



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

	المحسوبة	الغير موافقين	الموافقين			
√	٥.٣٢	٢	١٠	الجري الزكزاك	الرشاقة	١
	٥.٣٢	١٠	٢	الجري المكوكي		
√	٨.٣٢	١	١١	مرونة العمود الفقري	المرونة	٢
	١٢	١٢	-	مرونة مفصل الورك		
√	٥.٣٢	٢	١٠	رمي واستلام الكرات على الجدار	التوافق بين (العين والذراع)	٣
√	٥.٣٢	٢	١٠	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق بين	٤
	٥.٣٢	١٠	٢	نمط الحبل	(عين . رجل)	

٣ . ٤ . ٣ تحديد مهارات الحبل في الجمناستك الايقاعي

لتحديد مهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي قامت الباحثات بتحديد المهارات الخاصة بأداء الحبل في

الجمناستك الايقاعي وحسب المنهج الدراسي الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة

كربلاء وبالاتفاق مع مدرسة المادة* والمهارات كانت

١ . الوثب داخل الحبل مع تقاطع الذراعين



- اسم الاختبار = الجري الزكزاك^١

- الغرض من الاختبار =(قياس الرشاقة)

- الأدوات المستعملة = (شاخص عدد(٤) ساعة إيقاف عدد (١) استمارة تقييم)

مواصفات الأداء :

توضح الشواخص الأربعة على خط واحد المسافة بين كل شاخص ١٨٠ والمسافة بين الشاخص الأول

وخط البداية ٣٦٠ سم ويلاحظ ان يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول ١٨٠سم ويرم الأرض

بجانب الحواجز الأرقام .

طريقة التسجيل : تقف الطالبة عند نقطة البداية ثم تقوم بالجري بين الشواخص فور سماعها الإشارة البدء

مستعملة خط السير الموضع على يستمر الجري الزكزاك لمدة ٣٠ ث متواصلة وعند انتهاء الوقت

بتسجيل رقم المكان الذي انتهى الزمن عنده مع حساب عدد الدورات الكاملة للاختبار والمعروف حسب

الترقيم .

ثانيا : اختبار المرونة^٢

الهدف من الاختبار : قياس مرونة الجزع والفضد في حركات الثني للامام في دفع الوقوف .

^١ - محمد صبحي محسانين ، القياس والتقويم في التربية والرياضة ، ط.ع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٨٠ .

^٢ - محمد صبحي محسانين ، القياس والتقويم في التربية والرياضة ، ط.ع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٨٠ .



الأدوات :

١- مقياس مدرج من الخشب او مسطره طولها حوالي ٢٠سم مقسمه بخطوط الى وحدات كل وحده تساوي (١) سم ويفضل ان يكون حدوث هذا التدرج في مدى ١٠ سم .

٢- مقعد او كرسي او منضدة يتحمل وزن المختبر بدون اهتزاز

وصف الاختبار : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد او المنضدة بحيث يكون القدمان ملامستين الجانبي المقياس يقوم المختبر بثني الجذع امام اسفل بحيث تصبح الأصابع اما المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبرين الجذع الأقصى مدى ممكن بقوة وبيطى مع ملاحظة ان تكون أصابع اليدين عن مستوى واحد ان تتحرك للأسفل موازية للمقياس .

ثالثا : اختبار التوافق الحركي بين العين : الذراع

اسم الاختبار : رمي واستقبال الكرات على الجرار^١

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع

الأدوات المستعملة : كرة تنس عدد (١) حائط يرسم خط على بعد (٥) امتار من الحائط / استمارة تقييم

مواصفات الأداء : تقف الطالبة المختبرة امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم

الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي :

^١ - ناهدة عبد زيد الدليمي وعادل مجير خزل ورائد محمد مشتت ، الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية

، ط١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٥ ، ص ١٥٣



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دھوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

١- رمي كرة التنس ٥ مرات متتالية باليد اليسار على ان تستقبل الطالبة المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٢- رمي كرة التنس ٥ مرات متتالية باليد اليمنى على ان تستقبل الطالبة المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى

٣- رمي الكرة التنس (٥) مرات متتالية باليد اليمين على ان تستقبل الطالبة المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسار .

طريقة التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب درجة واحدة للطالبة المختبرة والدرجة النهائية هي ١٥ درجة.

- اختبار التوافق الحركي بين العين - الرجل
- اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة^١
- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجل
- الأدوات المستعملة : ساعة إيقاف عدد (١) يرسم على الأرض (٨) دوائر على ان يكون قطر كل منهما ٦٠ سم وترقم من (١ - ٨) استمارة التقييم .

مواصفات الأداء : تقف الطالبة داخل الدائرة رقم (١) وعندما تسمع إشارة البدء تقوم بالوثب تبعا الى

الدائرة رقم (٢) ثم الى (٣) وهكذا الى الدائرة رقم (٨)

^١ - ناهدة عبد زيد وعادل مجيد خزل ورائد محمد مشنت ، الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية ، ط١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٥ ، ص ١٥٣ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقته الطالبة المختبرة في الانتقال على الدوائر الثمانية

٣-٤-٥ التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثات التجربة الاستطلاعية يوم المصادف ٤ / ١ / ٢٠١٨ على عينة

غير عينة البحث في مجتمع الاهل والذي يبلغ ١٠ طالبات ذلك على التعرف على :

١- المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحثه

٢- الوقت اللازم لاجراء القدرات

٣- مناسبة الاختبارات لعينة البحث

نتائج البحث

١- تم تلافي السلبيات التي واجهت الباحثه خلال تطبيق الاختبار

٢- جميع الاختبارات التي تم اخيارها كانت مناسبة للعينة

٣- مدرسة المادة : د. ابتغاء محمد قاسم

٣-٥ التجربة الرئيسية

٣-٥-١ الاختبارات القلبية

قامت الباحثات باجراء الاختبارات القلبية للقدرات الحركية المختارة ومهارات الحبل بالجمناستك

الايقاعي يوم الاحد ٧ / ١ / ٢٠١٨ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة الجمناستك في

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبعد تهيئة مستلزمات وأدوات الاختبارات القلبية



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

كافة وبإشراف الباحثات تم تصوير اختبارات الأداء الفني بمهارات الحبل الجمناستك الايقاعي وتم عرضه على السادة المقومين .

٣-٥-٢ تنفيذ - مفردات المنهج التعليمي

تم البدء بتنفيذ مفردات المنهج على المجموعة التجريبية البالغة (١٥) طالبة وذلك يوم الاحد ١١ / ١ / ٢٠١٨ وكانت كالاتي :

١- المجموعة الضابطة : تم استخدام الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في تعلم مهارات

الحبل بالجمناستك الايقاعي

٢- المجموعة التجريبية : استخدمت معها أسلوب التنافس الزوجي المقارن

٣- زمن الوحدات التعليمية ٩٠ دقيقة

٤- عدد الوحدات التعليمية هو (١١) وحدات

٥- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع هو (١) وحده تعليمية واحده

٣-٥-٣ الاختبارات التجريبية البعيدة

بعد اكمال المنهج التعليمي من قبل الباحثات تم اجراء الاختبارات البعيدة للقدرات الحركية ومهارات

الحبل يوم الاحد ٨ / ٤ / ٢٠١٨ في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

كربلاء .

٣-٥-٤ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة التعليمية spss

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج اهم القدرات الحركية والأداء الفني بمهارات الحبل الجمناستك الايقاعي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض النتائج اهم القدرات الحركية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

وتحليلها .

من اجل معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لاهم القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

قامت الباحثة باستعمال اختبار (t.test) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (٢)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الرشاقة	عدد	12.5	0.31	13.16	1.37	3.33	معنوي
٢	المرونة	سم	19.34	1.36	20.5	1.32	2.5	معنوي
٣	التوافق (عين -	عدد	4.16	1.16	8.66	2.85	5.18	معنوي



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

ذراع								
٤	التوافق (عين - رجل	ثانية	0.16	0.20	0.20	0.19	0.51	معنوي

قيمة (t) الجدولية (٢.٤٥) عند درجة حرارة (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-١-١-٢ وعن نتائج اهم القدرات الحركية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

وتحليلها ومناقشتها :

من اجل معرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاهم القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

قامت الباحثة باستعمال الاخبار (t.test) وكما مبني في جدول (٣)

جدول (٣)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (t) المحسوبة بن الاختبارية القبلي والبعدي لاهم

القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (+) المحسوبة	نوع الدلالة
		القياس	س-	ع	س-	ع		
١	الرشاقة	عدد	١٢.٧٥	٠.٢٧	١٥.١٦	٠.٦٨	٥.٧٣	معنوي
٢	المرونة	سم	٢٠.٣٣	١.٣٦	١٢.٨٣	٠.٧٥	٥.٤٤	معنوي



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

معنوي	٢.٥٦١	١.٢١	٨.٨٣	١.٣٧	٥.٥	عدد	التوافق بين (عين . ذراع	٣
معنوي	١١.٤٢	٠.١٢	٠.٧٦	٠.٠١٨	٠.١٧	ثانية	التوافق بين (عين . رجل	٤
قيمة (+) الجدولية (٢.٤٥) عند درجة حرية (١٤) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥)								

٤ . ١ . ١ . ٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية لاهم القدرات الحركية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة وتحليلها

من اجل المقارنة بين نتائج الاختبارات اهم القدرات الحركية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمعرفة ايهما الأفضل قامت الباحثة باستعمال الاختبار (t.test) للعينات غير المتناظرة (المستقلة) وكما مبين في الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاختبارات البعدية اهم القدرات الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س-	ع	س-	ع		
	الرشاقة	عدد	١٥.١٦	٠.٦٨	١٣.١٦	١.٤٧	٣.٠٣	معنوي

٢	المرونة	سم	٢٢.٨٣	٠.٧٥	٢٠.٥	١.٣٢	٢.٧١٢	معنوي
٣	التوافق بين (عين - ذراع)	عدد	٨.٨٣	١.٢١	٨.٦٦	٢.٨٥	٠.١٣٤	معنوي
٤	التوافق بين (عين - رجل)	ثانية	٠.٧٦	٠.١٢	٠.٢٠	٠.١٩	٦.١٥	معنوي

قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.١٧٩) عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤ . ١ . ٢ نتائج الاختبارات الأداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي للمجموعة

والضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤ . ١ . ٢ . ١ ومن نتائج الأداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها من اجل معرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للأداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي للمجموعة الضابطة قامت الباحثة باستعمال اختبار (t . test) للعينات المتنافسة وكما مبين في الجدول (٩)

الجدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة

للأداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة	نوع
---	----------	------	-----------------	-----------------	------	-----



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

		القياس	س-	ع	س-	ع	(t) المحسوبة	الدلالة
١	الوثب داخل الحبل مع تقاطع الذراع	درجة	٠.٥٥	٠.٤٨	٤.٣٢	٢٠.٥	٥.٦٤	معنوي
٢	رمي واستلام الحبل مع أداء وثبة الحصان	درجة	٠.٣	٠.٢٦	٢.٤٦	١.٣٥	٤.٥٠	معنوي
٣	مع الوثب دوران الحبل اسفل الجسم	درجة	٠.٣١	٠.٤١	٣.٢٠	٠.٩٧	٧.٨١	معنوي

قيمة (T) الجدلية وبالبالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-١-٢-٢ عرض نتائج الاداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي بين الاختيارات القبلية

والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها .

من اجل معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للاداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي للمجموعة التجريبية قامت الباحثة باختبار (t.test) للعينات المتناظرة وكما هو مبين ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (١٥) يظهران قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في مهارة لوثب داخل الحبل مع تقاطع الذراعين بلغ (٠.٥٣) وبانحراف معياري ٠.٤٠



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

وفي اختبار القبلي البعدي بلغ الوسط الحسابي ٥.٢٠ وبانحراف معياري ١٢.٤٧ انا قيمة t المحسوبة فبلغت ١٢.٤٧ وهي اكبر قيمة t الجدولية ٢.٤٥ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرارة ١٤ مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح البعدي وفي حيث ظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في مهارة رمي استخدام الحبل مع اداء وثبة الحصان بلغ (٠.٤١) وبانحراف معياري ٠.٣٢ وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي ٧.٥٤ وبانحراف معياري ٠.٦٢ انا قيمة t المحسوبة بلغت ٦.٧٦ وهي اكبر قيمة t الجدولية ٢.٤٥ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرارة ١٤ ما يدل على وجود فرق معنوي الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما مهارة مع الوثب دوران الحبل اسفل الجسم حيث ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (٠.٨٦) وبانحراف معياري (٠.٧٢) وفي الاختبار البعدي .
بلغ الوسط الحسابي (٧.٣١) وبانحراف معياري (٠.٦٤) اما قيمة t المحسوبة فبلغت (١٥.٨٥) وهي اكبر قيمة t قيمة الجدولية (٢.٤٥) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرارة (١٤) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
وان الباحثه بسبب الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي الى اتباعهم اسلوب التنافس المقارن .

٤-١-٢-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للاداء الفني لمهارات الحبل الجمناستك الايقاعي بين مجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

من اجل المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للاداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمعرفة ايهما الافضل قامت الباحثة باستعمال اختبار (t.test) للعينات الغير متناظرة المستقلة وكما مبين في الجدول ٧ .

من خلال ملاحظة الجدول (٧) يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة الوقت واخذ الحبل مع تقاطع الذراعين بلغ (٦.١١) وبانحراف معياري (٠.٦٤) وفي اختبار مهارة الوثب داخل الحبل مع تقاطع الذراعين للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٧.٨٥) وبانحراف معياري (٠.٨٣) ان قيمة t المحسوبة وبلغت (٣.٤٢) وهي اكبر قيمة (t) الجدولة () تحت مستوى دلالة معنوية وبدرجة حرارة () مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة رمي واستلام الحبل مع ادارة وثبة الحصان بلغ (٢.٤٦) وبانحراف معياري (١.٣٥) وفي اختبار رمي واستلام الحبل مع اداء وثبة الحصان للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٦.٧٢) وبانحراف معياري (٠.٥٦) اما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (٢.٧٧) وهي اكبر قيمة من قيمة (t) الجدولة () وتحت مستوى دلالة (معنوية) وبدرجة حرية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

اما قيمة الوسط الحسابي في اختيار مع الوثب دورات الحبل اسفل الجسم للمجموعة الضابطة فبلغ (٣.٢٠) وفي اختيار مع الوثب ودورات الحبل اسفل الجسم للمجموعة التجريبية فبلغ الوسط الحسابي (٥.٢٠) وبانحراف معياري للمجموعة الضابطة (٠.٩٧) وبانحراف معياري للمجموعة التجريبية (٠.٨٧) اما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (٣.٧٧) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية () تحت مستوى دلالة (معنوي) وبدرجة حرارة () مما يدل على فق معنيو بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (١١) الذي بين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ليعطي المهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي وتعزو الباحثات سبب هذه الفروق الى اتباع افراد المجموعة اسلوب التنافس المقارن في الوحدات التعليمية لمادة الجمناستك الايقاعي كون حركاتها متبادلة يؤديها المتعلمون في هذه المجموعة الذين عملوا بشكل ازواج مما اثارت في نفوسهم التشويق والمتعة بادائها اكثر من ادائها بشكل فدي امام شاخص او المرأة او لوحده تؤدي الحركات بعد ايعاز المدرس وبشكل متجزى مما قد يسبب المحلل الدقة في الاداء بشكل صحيح وان جميع المتعلمين لا يخذوا الفرصة الكافية لتصحيح الاخطاء التي قد تحدث اثناء التعلم من قبل مدرس المادة .

كما تعزو الباحثات تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثه وعلى وفق اسلوب التنافس المقارن ساهم في تحقيق الاهداف التعليمية من خلال تنفيذ المتعلمين للواجبات للحركية ومهارات الحبل بالجمناستك وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره في



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

ان معرفة المدرس بأساليب التعلم المختلفة لها اهمية بالغة لمصرفة حدوث التعلم واي الاساليب اكثر فاعلية في تنظيم المواد التعليمية وايصالها للطالب^١

فضلا عن ماتم ذكره في (ان شروط نجاح تعلم المبادئ الاساسية والمهارات الاساسية هو ان يكون في قالب لمنافسة لمتطلبات اللعبة قدرا الامكان^٢ وهذا ما يحدث في الاداء بلعبة الجمناستك الايقاعي الذي يمثل تنافس بين اللاعب وزميله وهذا اقرب ما يكون الى العمل بالتنافس الزوجي الذي يستطيع فيه المتعلم اظهار مهاراته بشكل افضل بينما يقارن ادائه زميله الذي يتنافس معه في الاداء المهارات وخاصة عند تكرار اداء المهارة وقيام زميله بتشخيص الاخطاء وتصحيحها من قبله

٤-٢ مناقشة البحث

٤-٢-١ مناقشة نتائج اهم القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال ماتكم عرضه من نتائج من الجدولين (٥.٦) والشكلين التاليين (٨.٩) التي اظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاهم القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدية .

ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية وتغزو الباحثه سبب هذه الفروق بالسنة للمجموعة الضابطة وان استعملا التكرارات المتساوية لافراد هذه المجموعة في تنفيذ ما مطلوب منهن في اثناء الوحدات

^١ مصطفى زين العابدين زاخرون : تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة البصرة مجلة كلية التربية جامعة البصرة العدد السابع السنة الرابعة ، ١٩٨٢ ، ص ٢٧٢ .

^٢ حسن معوض : طرائق التدريس في كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٢ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهاوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

التعليمية وهي فرص متساوية في الحصول على مقدار لاياس به من القدرات الحركية اذا ان التكرار هو عملية اعادة نسبة فعلية من دون تغيير ملحوظ في الاستجابات الحركية.^١

وهذا ما قد يكون مالوفا لديهن من الوحدات التعليمية المتبعة مما ادى الى زيادة انتظامها من تنفيذ المفردات واجزائها وتطبيق التمرينات الاعتيادية المتبعة الخاصة بالقدرات الحركية بشكل واضح اما بالنسبة للاختبارات البعدية على القبلية وتقربت الباحثه سبب هذه الفروق للاختبارات البعدية لهذه المجموعة الى تطبيق افراد هذ المجموعة وتنفيذهم اسلوب التنافس الزوجي المقارن التي تتناسب وطبيعة القدرات الحركية ومتطلباتها وان استعمال الباحثه لهذه النوع من التعلم قد جاء ملائما مع قواعد عملية التعلم الحركي ومبادئها الاساسية والتي منها استعمال الاسلوب الافضل والذي و المحتويات الايجابية لهذا الاسلوب ان مع محتويات التنافس الزوجي المقارن (انشطة تحتاج تفاعل المدرسة مع الطالبات عن كيفية تحديد البيئة ومتغيراتها وانشطة فردية تعلم ذاتي تناسب الفروق الفردية المتعلقة فيما بين الطالبات كافة فضلا عن أنشطة تعاون الطالبات = المتعلمات في تنفيذ الواجبات الحركية والبدائل التي تتصف بالمرونة مع تقييم مستمر يثر الدافعية ويكسر الجمود ويراعي الفروق الفردية بين الطالبات المتعلمات و أنشطة لتدعيم وتطوير متغيرات الاداء الحركي وتنمية مهارات البحث والتفكير (اكتشاف الموجه) عند الطالبات المتعلمات .^٢ ان يعد من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولتي (٧.٨) تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الى اتباع المجموعة التجريبية اسلوب التنافس الزوجي المقارن الذي اتاح الفرصة

^١ (ناهده عبد زيد الدليمي ، الاسس في تنفيذ الواجبات الحركية والبدائل الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٨ و ص ٤٨)
^٢ (مشاعل عبد الله ، اثر استخدام نمط التعليم المدمج من تحصيل الدارسين في جامعة القدس المفتوحة فلسطين تحصيل الدارسين في جامعة القدس المفتوحة فلسطين رسالة ماجستير كلية التربية في القدس المفتوحة ٢٠١٤ ، ص ٣٤ .



**وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول**

لطالبات هذه المجموعة في تطوير القدرات الحركية خاصة المهارات الحبل بالجمناستك الايقاع التي تتطلب توافر مقادير جيدة من القدرات الحركية لتي تؤدي دوراً كبيراً من انتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية ومنها مهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي واذا تعد القدرات الحركية (القدرات الحركية) هي صفات مكتسبة في المحيط ويكون التدريب والممارسة اساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية من هذه الصفات يطلق عليها المهارة الرشاقة المورثة^١ فضلا عن هذا الاسلوب انتاج لمدرسة المادة في وضع بدائل وخيارات عديدة تمكنت من خلاله تجاوز الفروق الفردية بين الطالبات من خلال عملية تكرار الاسئلة المتواصلة في كل وحده تعليمية والتي ساعدت على ترسيخ الاداء الصحيح في ذهن الطالبة المتعلمة اذا ان الهدف الذي يسعى اليه هذه الاسلوب التعليمي اكتساب الاداء الفني لمهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي وتحسينه بما يتلائم مع القابليات والامكانيات المتاحة لكل طالبة متعلمة في المجموعة التجريبية لغرض اكتساب التعلم والوصول الى مستوى جيد لاداء اعمار المراد تعلمها اذا من الخطوات الاساسية للتعلم هو ان يتم تصميم البرامج التعليمية على ضوء قابليات واحتياجات الطلبة وكما تعزو الباحثة هذا التطور الى الرغبة الطالبات المتعلمات في تعلم المهارات بطريقة غير تقليدية واعطائهن الحرية بالتفكير باداء المهارات اثناء الوحدات التعليمية وان استجابتهن بالتفكير باداء المهارات اثناء الوحدات التعليمية وان استجابتهن فمن اعتماد اسلوب التنافس الزوجي المقارن ركز على تعلم مهارات الحبل فضلا عن الفرص على زيادة دافعيتهن وتزويدهن بالتغذية الراجعة الفورية من المدرسة اضافة الى بقاء المعلومات في الذاكرة

^١ (وحيد محبوب واحمد بدري ، اصول تعلم حركي ، الموصل الدار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٢ ، ص ١١٧ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

لمحة اطول وكلها مزايا لصقل العملية التعليمية وتسهم من الارتقاء بمفاهيمها^١ ومما سبق تجد الباحثه ان دافعية كل طالبة متعلمة وعزيمتها للتعلم ضمن المجموعة التجريبية من العوامل المهمة والمؤثرة في عملية التعلم وكما كان لديها دافعا لتعلم اكبر كان مستوى التعلم افضل فضلا عن تنوع اساليب البيئة التعليمية اللازمة التي ساعدت في زيادة استقلاليتها تقائد ومنسحق مع افرادها مجموعتها للمحلول عبر الاعتماد على النفس وحرية التعلم وفي هذا الصدد تم التاكيد على انه عند تعلم المهارات لا بد من تنوع استراتيجيات التعلم وطرائق واساليب لانه التنوع يزيد من دافعية المتعلمين ويوثر تأثيرا ايجابيا من انتباههم واندماجهم وبالتالي يجعلهم اكثر تلقيا للتعلم فتنوع الاستراتيجيات هو مفتاح تعزيز التعلم^٢ ومن خلال ما تم ذكره في تفسير نتائج البحث اتضح لنا ان اسلوب التنافس الزوجي المقارن نوع جديد يتمتع بالخصائص والمميزات الايجابية والتيت تمثلت في اختصار الوقت والجهد والتكلفة اضافة الى امكانية تطوير القدرات الحركية واكتساب الاداء الفني المهارات الحبل بالجمناستك الايقاعي ومساعدة المدرسة والطالبة المتعلمة في توفير بيئة تعليمية جذابة في اي مكان وزمان من دون حرمانهم من العلاقات الاجتماعية فيما بين الطالبات او مع المدرسة اضافة الى ذلك ساعد اسلوب التنافس الزوجي المقارن منه سندخ الحاجز بين الطالبات اثناء ا لاداء في مجاميع مما زاد في حماستهن اثناء اداء الواجبات نتيجة كثر الممارسة وتنوع التمارين مع الزميل خلال الوحدة التعليمية اضافة الى التغذية الراجعة والمقارن مع اداء الزميل يشكل

^١ (خليل ابراهيم واخرون اساسيات التدريس ، ط١ ، عمان ، در المناهج ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٧ .
^٢ (فواد قلادة ، استراتيجيات طرائق التدريس والمناهج التدريبيه الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٨ ، ص ٣٧ .



هذا دافعاً لدى الطالبات من خلال زيادة المحاولات اثناء تنفيذ الاداء لتبادلهن واكده (عبد الله صالح

)

التعلم التنافسي حيث يتنافس الطلاب فيما بينهم لتحقيق هدف تعليمي محدد يقوم بتحقيقه طالب واحد
او مجموعة قليلة ويتم تقويم الطلاب وفق منحنى مدرج من الافضل الى الاسوء .

الباب الخامس

الانتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

١- ان الاسلوب التنافسي الزوجي المقارن تاثير فعال وكبير في تطوير القدرات الحركية

واكتساب مهارات الحبل بالجمناستك

٢- وجود نسب تطور في القدرات الحركية للمجموعتين

٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير القدرات الحركية واكتساب

مهارات الحبل بالجمناستك .

٢-٥ التوصيات

١- التاكيد على استخدام اسلوب التنافس الزوجي المقارنة في تعلم مهارات الحبل بالجمناستك

(١) عبد الله صالح ، التعلم التعاوني ، شبكة المعلومات (الانترنت) ، ٢٠٠٥ ، ص ١ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- ٢- ضرورة استخدام اسلوب التنافس الزوجي المقارنة في تعلم مهارات اخرى بالجمناستك .
- ٣- ضرورة اجراء دراسات اخرى للالعاب اخرى باستخدام اسلوب التنافس الزوجي المقارنة في تطوير في تطوير القدرات الحركية وبدنية وعقلية.

المصادر

- حسن معوض : طرائق التدريس في كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧
- خليل ابراهيم واخرون اساسيات التدريس ، ط١ ، عمان ، در المناهج ، ٢٠٠٥
- عبد الله صالح ، التعلم التعاوني ، شبكة المعلومات (الانترنت) ، ٢٠٠٥
- فؤاد قلادة ، استراتيجيات طرائق التدريس والمناهج التدريبية الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٨
- محمد صبحي محسانين ، القياس والتقويم في التربية والرياضة ، ط.ع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١
- محمد صبحي محسانين ، القياس والتقويم في التربية والرياضة ، ط.ع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١
- مشاعل عبد الله ، اثر استخدام نمط التعليم المدمج من تحصيل الدارسين في جامعة القدس المفتوحة فلسطين تحصيل الدارسين في جامعة القدس المفتوحة فلسطين رسالة ماجستير كلية التربية في القدس المفتوحة ٢٠١٤ ،
- مصطفى زين العابدين زاخرون : تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة البصرة مجلة كلية التربية جامعة البصرة العدد السابع السنة الرابعة ، ١٩٨٢



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- ناهدة عبد زيد الدليمي وعادل مجير خزرل ورائد محمد مشنت ، الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية ، ط١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٥
- ناهدة عبد زيد وعادل مجيد خزرل ورائد محمد مشنت ، الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية ، ط١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٥
- ناهده عبد زيد الدليمي ، الاسس في تنفيذ الواجبات الحركية والبدائل الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٨
- وحيد محبوب واحمد بدري ، اصول تعلم حركي ، الموصل الدار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٢

ملحق رقم (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يبين استبانة تحديد اهم القدرات الحركية الخاصة بمهارات الحبل بالجماستك

الاستاذ الفاضل .

تروم الباحثه اجراء بحث موسوم بـ (تأثير أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تطوير اهم القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل في الجمناستك الايقاعي) علما طالبات المرحلة الثالثة في



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال اختصاصكم ارجوا بيان رايكم في تحديد اهم القدرات الحركية التي تتناسب مع مهارات الحبل في الجمناستك .

الشكر والتقدير .

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

ت	القدرات	الاختبارات
١	الرشاقة	١-الاختبار الاول - اسم اختبار - الجري المكوكي - الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة -الادوات المستعملة : ساعة ايقاف ن خطان متوازيان المسافة بينهما ١٥



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

		<p>متر</p> <p>مواصفات الاداء : تقف المختبره خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء تقوم بالجري باقصى سرعة الى الخط المقابل لتتجاوز بكلتا قدميها ثم تسير لتعود مره اخرى لتتخطى خط البداية بنفس الاسلوب ثم يكرر هذا العمل مره اخرى اي ان المختبره تقطع مسافة ٤٠ متر ذهابا وايابا ويجب ملاحظة ان تتخطى المختبره بكلتا قدميها خطي البداية والخط المقابل له .</p> <p>- طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي تقطعه المختبره في الجري المسافة المحدوده (٤ X ١٠) متر من الخطة اشارة البدء حتى تجاوزها بخط النهاية بعد ان تكون قد قطعت مسافة (٤٠) متر ذهابا وايابا</p>
		<p>٢-اسم الاختبار : الجري الزكراك</p> <p>- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة</p> <p>-الادوات المستعملة : شواخص ، ساعة ايقاف على خط واحد المسافة بين كل شاخص</p>
٢	المرونة	<p>١-الاختبار الاول : مرونة العمود الفقري</p> <p>اسم الاختبار : القوس الظهرى الخلفي</p> <p>-الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري</p> <p>- مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح اسناد الذراعين على الارض</p>



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

اماما مع ثنيها مع ثبات الورك على الارض .		
- طريقة التسجيل : تقاس المسافة من اسفل الوقت الى الارض . كلما زادت المسافة يكون موثر المرونة جيداً		
مرونة مفصل الورك : اسم الاختبار: فتح الرجلين للجانبين وللإمام الهدف من الاختبار : قياس مرونة مفصل الورك -الادوات المستعملة : شريط قياس مثبتين على الحائط بحيث يكون الصفر على الارض مباشرة - يرسم خط على الارض موازيا للحائط والشريط خلف الرجلين مع ابعاد الرجلين جانبا الى اقصى مدى تستطيع المختبره لتسجيل المدى الذي وصلت اليه في المستوى الامامي ثم تقف المختبره ورجل اليسار اماما واليمين خلفا لابعاد الرجلين الى ابعد مدى تستطيع بحيث تحاول الجلوس بوضع الفتح الجانبي شبكات لتسجيل الذي وصلت اليه ثم يكرر نفس الوضع السابق ولاكن بوضع الرجل اليمين اماماً واليسار خلفا مع تاثير على عدم اجتياز رجل المختبره الخط المرسوم على الارض .		



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

٣	التوافق بين العين والرجلين	الاختبار الاول - اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمه - الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجل الادوات المستعمله : ساعة ايقاف يرسم على الارض ٨ دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠) وترقم من (١ - ٨) -مواصفات الاداء : تقف المختبره داخل الدائرة ١ وعند سماع اشارة البدء تقوم بالوثب الى دائرة ٢ ثم الى ٣ وهكذا الى دائرة رقم ٨ -طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقته المختبره في الانتقال الى الدوائر الثمانية .
		الاختبار الثاني اسم الاختبار - نط الحبل الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجل الادوت المستعمله : حبال مواصفات الاداء : تمسك المختبره الحبل من الاماكن المحددة (مم الاطراف) تقوم المختبره بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام وساقل القدمين يكرر هذا العمل (٥) مرات يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين وبعد الوثب يتم الهبوط على



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

<p>القدمين معاً ويجب عدم لمس الحبل اثناء الهبوط كما يجب عدم ارخاء الحبل اثناء الوثب ويجب عدم اختلال التوازن اثناء الوثب والهبوط لان اي مخالفة تعتبره محاولة فاشلة</p> <p>طريقة التسجيل : تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من خمس محاولات التي تقوم بها المختبره .</p>		



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

ملحق رقم (٢) يبين اسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات القدرات الحركية

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	ا.د. نادية شاكر	تعلم حركي - ساحه	جامعة كربلاء
٢	أ.د.م. سامر عبد الهادي	تعلم حركي - كشافة	جامعة كربلاء
٣	ا.د.م. حاتم فليح	تعلم حركي - طائرة	جامعة كربلاء
٤	ا.م.د. حسن علي	اختبارات	جامعة كربلاء
٥	ا.م.د. علاء فليح	اختبارات	جامعة كربلاء
٦	ا.م.د. ميسلون فلاح	طرائق تدريس - طائرة	جامعة كربلاء
٧	ا.م.د. نضال عبيد	علم النفس - سلة	جامعة كربلاء
٨	م.د. عبير علي	تعلم حركي - جمناستك	جامعة كربلاء
٩	م.د. مروة علي	لياقة بدنية	جامعة كربلاء
١٠	ا.د. ابتهاج حسن	جمناستك ايقاعي	جامعة كربلاء