

أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز

ميسلون الشديدة، عبد السلام جابر، احمد بني عطا *

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز، أجريت على مجموعة من طالبات الصف الرابع لمدرسة حيان المشرف الثانوية التابعة لمديرية قصبة المفرق خلال الفترة الواقعة من 2016/2/7 إلى 2016/3/27، بلغت عينة الدراسة (20) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين بواقع (10) طالبات للمجموعة الضابطة التي تم تدريسها بأسلوب تقليدي و(10) طالبات كمجموعة تجريبية تم تدريسها بالبرنامج الإيقاعي الحركي، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة إجراء الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى أن للمجموعتين الضابطة والتجريبية أثر في تعلم بعض مهارات الجمباز، مع أفضلية واضحة بدلالة احصائية للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز. وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام واستخدام الإيقاع الحركي في تعلم مهارات الجمباز.

الكلمات الدالة: الإيقاع الحركي.

المقدمة

يعد الإيقاع الحركي جزءاً مهماً في تعليم المهارات الحركية، فهو علم وفن في آن واحد مبني على الإحساس والإدراك والأداء، ويخلق اندماجاً تاماً ما بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم الذي يهدف إلى إعطاء الدارس القدرة على الإحساس والفهم بمكونات الموسيقى عن طريق حركة الجسمية (فهيم وسليم، 2002). وبين زهران (1997) أن الإيقاع الحركي لا يولد مع الإنسان، بل هو صفة حركية يكتسبها الفرد بتفاعله النشط مع البيئة، فحركات المشي والجري والوثب والرمي والتجذيف والسباحة وحركات الجمباز والتعبير الحركي والتعبير الحركي والتمرينات الإيقاعية الفنية، جميعها يلعب الإيقاع فيها دوراً هاماً لتنفيذها بطريقة سليمة.

ويرى عبد الحق (2003) أن الإيقاع الحركي أحد الرياضات الأساسية لباقي الرياضات الفردية والجماعية، وجزءاً مهماً في تعليم كافة المهارات الحركية التي تتناسب مع الواجب الحركي، وبما يحتوي الإيقاع الحركي على حركات في غاية الأهمية من التوازن وتغيير وضع الجسم ما بين الثني والمد والتكور والاستقامة وبين الشد والارتخاء و يستخدم في الاحماء الخاص بالألعاب الفردية الجمالية الذي يعمل على تنمية كافة القدرات الحركية والمهارات البدنية.

كما أن البحث عن الوسائل والأساليب الخاصة بتوصيل المعلومات للطلاب بطريقة مشوقة تساعده على الاستيعاب والتعلم في أقل زمن ممكن وذلك من أهم أهداف العملية التعليمية، لأن عملية الإرتقاء بالعملية التعليمية تتطلب التغيير في الأساليب المستخدمة، وأن الإيقاع أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وتسهيل شرحها (الرحال، 2005).

ويرى السالم (2003) بأن رياضة الجمباز أحد الرياضات الفنية الجمالية الصعبة التي تعتمد على جهد اللاعب الفردي بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات الحركية والإرادة العالية كون إن حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة، كما وإن رياضة الجمباز هي من إحدى الرياضات التي تعتمد بشكل أساسي على الجانب الفني، فالتوجيه الصحيح أثناء التدريب يؤدي دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري. كما و أشار شحاته (2011) أن رياضة الجمباز هي من المهارات الفردية التي تعتمد بشكل أساسي على الربط بين العقل والأداء الحركي فهي تحتاج إلى تركيز وتصور وربط المهارات الحركية معاً حتى يستطيع أداء المهارة بطريقة ديناميكية لإدراك الحركة بشكل صحيح.

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2016/7/30، وتاريخ قبوله 2016/8/27.

ويؤكد (Fotiadou,2002) أن رياضة الجمباز تتمتع بالجمال الحركي التي تحتاج الى تحضير ذهني ودقة متناهية وتتطلب الى مهارات حركية عالية من اجل تعلمها وتوافق عضلي عصبي من خلال التحكم في اعضاء الجسم وقوة العضلات والإحساس بالتوقيت للحصول على حركات انسيابية رشيقة وجميلة .وبين شحاته (2011) إن رياضة الجمباز تمتاز عن باقي الألعاب الرياضية بصغر سن اللاعب الممارس واكتشاف اللاعبين مبكراً لأن المتطلبات الخاصة بهذه الرياضة تتطلب مسار حركي ومدى حركي ثابت وأن إي انحراف عن الوضع الصحيح يعتبر خطأ بالأداء بالإضافة الى حاجة مهاراتها الى قدرات توافقية عالية للأداء الجيد. وإن اكتشاف القدرات الحركية الخاصة والعمل على تطويرها وتحسينها أمر مهم في إعداد المتعلم الذي يمارس رياضة الجمباز وخصوصاً في المراحل العمرية المبكرة.

إن عملية الإرتقاء بالمستوى التعليمي لتعليم مهارات الجمباز بشكل عام والحركات الأرضية بشكل خاص والارتقاء بمستوى الطالب تتطلب الاهتمام والعناية بكافة الوسائل التي تعطي المتعلم سهولة في تلقي المعلومة والقدرة على الانجاز .

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز، وإن الاهتمام برياضة الجمباز من الامور التي تتطلب تميزها في مراحل عمرية مبكرة باستخدام الإيقاع كوسيلة مساعدة في تصحيح الاخطاء وصولاً لمرحلة الإتقان .

وبشكل عام برزت أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

- توجه هذه الدراسة القائمين على عملية تعليم مهارات الجمباز التنوع في استخدام وسائل واساليب مختلفة في تعليم مهارات الجمباز .
- تسهم هذه الدراسة ولو بجزء في تطوير وتنمية لعبة الجمباز .
- تسهم هذه الدراسة في وضع برنامج تعليمي مقترح للإيقاع يتناسب مع المرحلة العمرية (مرحلة الطفولة المتوسطة).
- تصيف الدراسة الحالية بحثاً جديداً في حقل التربية الرياضية بشكل عام، وحقل تدريس مهارات الجمباز بشكل خاص.

مشكلة الدراسة:

إن التطور الذي شمل المجالات كافة بما فيها التدريس واساليبه دفع الباحثون الى التوجه نحو التنوع في استخدام وسائل تعليمية تساعدهم في الإرتقاء بمستوى رياضة الجمباز ، ومن خلال اطلاع الباحثون لاحظوا ان هناك ضعف في استخدام أو اضافة احد الوسائل الإيقاعية المصاحبة للموسيقى في تعلم واتقان مهارات الجمباز التي تعد احدى الوسائل الفعالة المساعدة كونه مرتبط بالاحساس الحركي، وتصيف خصوصية جمالية في عملية التدريس، وأن مجرد الإحساس بالإيقاع الحركي يعطي للطالبات راحة تعمل على تنظيم الحركة واتقانها، ومن خلال خبرة الباحثون في هذا المجال لوحظ تركيز القائمين على العملية التعليمية منصب بشكل اساسي على تنمية مهارات الجمباز بأسلوب تقليدي وعدم التركيز والاهتمام بالإيقاع الحركي، ومن هنا جاءت فكرة الباحثون بوضع برنامجاً تعليمياً يعتمد على استخدام الإيقاع الحركي المصاحب للموسيقى لتطوير مستوى أداء مهارات الجمباز .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- 1- أثر استخدام برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز .
- 2- أثر استخدام البرنامج الاعتيادي على تعلم بعض مهارات الجمباز .
- 3- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات الجمباز .

فرضيات الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة التجريبية) للبرنامج الإيقاعي الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة الضابطة) الاعتيادية على تعلم بعض مهارات الجمباز .

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على تعلم بعض مهارات الجمناب ولسالء المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة:

الإيقاع الحركي : التقسيم الالناميكي الزمني للحركة – أي التبادل الانسيابي بين الشء والارتقاء (ءطاب، 1992).

مجالاء الدراسة:

تمثلت مجالاء الدراسة الحالية في الآتي:

المجال البشري: تم تطبيق البرنامج على طالباء الصف الرابع الأساسي لمدرسة حيان المشرف الالابعة لمديرية قسبة المفرق للعام الدراسي (2015-2016).

المجال المكاني: مدرسة حيان المشرف الالوانية الالابعة لمديرية قسبة المفرق.

المجال الزماني: أجريت هذه الدراسة الفصل الالاني في الفءرة الواقعة ما بين (2016/2/7) إلى (2016/3/27).

الدراساء السابقة:

من ءلال اءلاع الباءءون ورجوعها إلى العاءء من المصاءر العلمية، وءءوا العاءء من الالاساء الالتي أجريت في موضوع الإيقاع الحركي وءء تم اءءيار عءءا منها :

ءراة المءارئة والراحلة (2015) هءفت الالعرف الحركي في ضبط ابقاع الالوانية للءواءر، وأءره في الالعلم مهارة اءءياز الالءر، وءءى آأءر ضبط الالوانية على زمن الالءار، على عينة الالكونء من (16) طابئة من كلية الالربية الالرياضية بالءامعة الالارءية وءم تقسيمهم إلى مءموعءنء تجريبية وأءرى ضابطة الالكون كل منها (8) طالباء .وآوصلء الالدراسة ان الالبرنامج الالعلمي المقءرء للإيقاع الحركي كان له الأءر الالءبابي في ضبط الالوانية للءواءر والالعلم الالءار . وأءرى رءال (2005) ءراة هءفت الالعرف لآءر برنامج للإيقاع الحركي على آءوير اسءجاباء الاللاعبن للالمءغراء المفاءئة في المءارزة ءءء اسءءءم الباءء الالمنهء الالاجريبى بآصميم المءموعاء الالمنكافئة، وشمءت عينة الالدراسة 30 لالعبا ولاءة من لالعبى المءارزة بالسيف لسلاح الشيش من الالاءاء الالارءني للمءارزة بالسيف ومءراة اكاءيمية عمان للعام 2005 وءم اءءيارهم عشوائيا وءقسيمهم الى مءموعءنء مءكافءنءنء مءموعة تجريبية ومءموعة ضابطة (5 لالعبن و10 لالعباء) لكل مءموعة وءم آفءذ برنامج الالعلمي مقءرء للإيقاع الحركي باسءءءام الاليقاع الموسيقي بالالفر على المءموعة الالاجريبية واسءءءام نفس الالبرنامج على المءموعة الضابطة مع اسءءءاء الالتمرينات الاليقاعية واطهرء الالناءء لهذه الالدراسة ان برنامج الاليقاع الحركي المقءرء كان له الأءر الالءبابي في آءسين وآءوير اسءجاباء الاللاعبن على المءغراء المفاءئة اءاء الالءوم بالالطن للمءموعة الالاجريبية.وبان الاليقاع الحركي والالآءير بسرعائه له آءر اءبابي كءبر على آءسين وآءوير آوقيت وسرعة الالاسءجابة المركبة في اءاء المهاراء الالءومية في المءارزة بالسيف.كما ويساهم الالابقاع الحركي اءضا في آسهيل عملية شرح المهاراء وإظهار أءرائها واطءة مما يسهل الأءاء ويطوره.

وقام عبء الالءق (2003) هءفت الالدراسة الالعرف الى آءر مصاءبة الإيقاع الموسيقي على الالعلم بعض المهاراء الأساسية على بساط الالركاء الأرضية لالطالباء الالربية الالرياضية في ءامعة الالءاح الالوطنية من عينة (20)طابئة من طلبة السنة الأولى والالوانية تم تقسيمهم الى مءموعءنء تجريبية وضابطة .آوصلء نءاءء الالدراسة ان المءموعة الالتي اسءءءم الاليقاع الموسيقي لها آءءما وفاعلية على الأءاء المهارى .

وأءرى (paulette.2000) الالتي آهءف الى الالعرف الى اهمية الاليقاع الحركي في اءء آءريباء الالباليه ءءء كان هناك ءمسة مءكمين من اعلام قباءة المءراة الالكنءية للالباليه والالذين كانوا مءكمين وملاءظنن لاءاء الالطلاب الكبار في هذه الالاكاءيمية واشءمءت العينة على الالطلاب الكبار في الالاكاءيمية. ءءء اءفق الالءممع على ان هناك مشكلاء في الأءاء عءء فءص الالطلاب . ثم اطهرء الالناءء لهذه الالدراسة ان الاليقاع كان له اكبر آءر فيآصءءح الأءاء الالءاطى والالالعلم الالصءءء كما أشارء الالناءء اءضا الى ان فهم الاليقاع الالصءءء والاليقاع الحركي للمهاراة بالالاضافة الى السيطرة على الأءاء من ءلال الاليقاع سيسهل الالآءريب في الباليه كءرا. وأءرت ءصاونة (1998) الالتي هءفت الى الالعرف على آءر الاليقاع الحركي على الالعلم بعض الالركاء الالارضية في ءمناب البنااء وءء اءريت الالدراسة على عينة من طالباء كلية الالربية الالرياضية بءامعة الالرموك واسفرء نءاءء الالدراسة ان الاليقاع الحركي

أثر ايجابيا على تعلم الحركات الارضية وبناءا على النتائج التي تم التوصل اليها توصي الباحثة باجرا مزيدا من البحوث المشابهة على باقي اجهزة الجمباز (ذكور واناث).

و دراسة طاهر(1991) التي هدفت الى التعرف على اهمية الموسيقى في تسهيل عملية الشعور بالايقاع الحركي والى معرفة أثر الايقاع الحركي كوسيلة ايضاح سمعية على المستوى المهاري لحركتي المرجحة والمقص الامامي على حسان الحلق أجريت الدراسة على عينة من طلاب السنة الثانية من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية وقسموا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتم تطبيق برنامج تدريبي لمدة (12) اسبوعا على المجموعة التجريبية وأشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام المصاحبة الموسيقية للخطوات التعليمية على حسان الحلق تعطي نتائج أفضل في تعليم المهارتين.

وقام حسنين(1991) التي هدفت إلى تعرف أثر الايقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للاعبات الجمباز على حسان القفز بجمهورية مصر العربية حيث اجريت الدراسة على لاعبات الفريق القومي للجمباز بمصر واستخدمت الباحثة برنامج تدريبي لمدة(12) أسبوع بواقع (48)ساعة تدريبية بحيث يشمل تدريبات استخدام الايقاع لتنمية الاحساس الايقاعي لدى اللاعبات لتقنين خطوات الاقتراب على جهاز حسان القفز وشمل البرنامج تمرينات بنائية عامة وخاصة تحتوي على عناصر ايقاعية متنوعة تهدف إلى تحسين الأداء الايقاعي لخطوات الاقتراب وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الايقاعي يؤدي الى زيادة سرعة الاقتراب وارتفاع مستوى الأداء الفني ويبعد اللاعبات عن اخطاء الاقتراب الشائعة.

ودراسة العزازي(1990) يهدف الى التعرف على أثر التدريب بالأسلوب الايقاعي على التركيز الزمني ومستوى الأداء الفني للقفز فتحا على جهاز حسان القفز حيث بلغت عينة الدراسة 40 لاعبا من ناشئي الجمباز وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد اظهرت نتائج الدراسة الى التأثير الايجابي للاسلوب المتبع بمصاحبة الايقاع على المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للقفز فتحا على جهاز حسان القفز .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمة طبيعة الدراسة، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين بتصميم القياس (القبلي والبعدي) ، مجموعة تجريبية استخدمت برنامج تعليمي للإيقاع الحركي، وأخرى ضابطة استخدمت الطريقة التقليدية بتعلم مهارات الجمباز .

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طالبات مدرسة حيان المشرف الثانوية التابعة لمديرية قسبة المفرق في الصف الرابع للعام الدراسي (2015-2016) الفصل الدراسي الثاني .

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من طالبات الصف الرابع في مدرسة حيان المشرف الثانوية التابعة لمديرية قسبة المفرق المكونة من (20) طالبة، وقد قام الباحثون بتقسيم العينة إلى مجموعتين، بواقع (10) طالبات للمجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب تقليدي في تعلم مهارات الجمباز، و (10) طالبات كمجموعة تجريبية التي استخدمت فيها برنامج للإيقاع الحركي مع مراعاة المستوى لأداء الطالبات من أجل ضمان التكافؤ بالمجموعات.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين على متغيرات العمر الطول والوزن

المتغيرات الجسمية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	الضابطة	9.60	0.19	1.08	0.289
	التجريبية	9.40	0.16		
الطول	الضابطة	121.06	10.24	0.211	0.76
	التجريبية	121.83	6.63		
الوزن	الضابطة	25.61	3.53	0.211	0.83

المتغيرات الجسمية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
	التجريبية	26.61	4.43		

يتضح من الجدول رقم (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات العمر والوزن والطول وباستعراض قيم ت المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات الجمباز في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الميزان الأمامي	الضابطة	3.64	0.35	0.187	0.85
	التجريبية	3.62	0.37		
الدرجة الأمامية المكورة	الضابطة	2.26	0.06	0.156	0.87
	التجريبية	2.26	0.06		
الوقوف على اليدين	الضابطة	2.03	2.07	0.817	0.42
	التجريبية	2.05	2.07		

يتضح من الجدول رقم (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين على مهارات الجمباز في القياس القبلي وباستعراض قيم ت المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه المهارات بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما .

أدوات الدراسة:

استخدم الباحثين الأدوات الآتية لتحقيق أهداف الدراسة:

1. اختبارات لتقييم مهارات الجمباز
2. استمارة تسجيل الاختبارات المهارية 3. الملعب الخارجي الخاص بمدرسة حيان المشرف
4. فرشات جمباز عدد (10) 5. ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام 6. جهاز (الريستاميتير) لقياس الطول.

إجراءات الدراسة الميدانية :

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة بلغت (10) طالبات من مجتمع الدراسة ولمدة أسبوع، وكان الهدف من التجربة التعرف على مدى ملائمة الإجراءات المتخذة لتنفيذ الدراسة، وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة بالبحث والاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء المهاري للجمباز، بالإضافة لمعرفة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون أثناء إجراء الدراسة، والتعرف على مدى مناسبة الوحدات التعليمية لكل إستراتيجية ومدى كفاية الوقت المناسب لإجراء تنفيذ الوحدات التعليمية.

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العملية والمجلات والدوريات ذات الصلة في رياضة الجمباز، وجدوا العديد من نماذج الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري لمهارات الجمباز التي تعكس مستوى التعلم، وقد قام الباحثون

باختيار نماذج منها واستشارة أصحاب الاختصاص، ثم قام الباحثون بإجراء بعض التعديلات عليها وبما يتلائم مع عينة البحث ويتناسب مع قدرات الطالبات، ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات الدراسة واتباعا لخطوات البحث العلمي في ذلك، فقد قام الباحثون بإجراء تجربتها على أفراد التجربة الاستطلاعية، وأجريت لها المعاملات العلمية الصدق والثبات ملحق رقم (3).

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة

صدق الأدوات

استخدم الباحثون طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض برنامج الإيقاع الحركي والاختبارات المهارية المستخدمة على عدد من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ومجال اساليب التدريس والتعلم الحركي لابداء الرأي حول مدى ملائمة البرنامج التعليمي والاختبارات مع هدف الدراسة وعينة الدراسة وإجراء اي تعديل يروونه مناسب على البرنامج من حيث عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة وزمن الوحدة التعليمية ودور المعلم والمتعلم في كل مجموعة ومحتوى كل وحدة تعليمية بالإضافة الى مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وعددها مع عينة البحث وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على البرنامج وقد أشاروا إلى صدق محتوى البرنامج و الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله، والملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين.

ثبات أدوات الدراسة

قام الباحثون بحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا لجميع الاختبارات المهارية والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معاملات الثبات لإختبارات مهارات الجمباز

المهارات	ثبات الاتساق الداخلي ألفا
الميزان الأمامي	0.74
الدرجة الأمامية المكورة	0.81
الوقوف على اليدين	0.72

يظهر من الجدول (3) أن معاملات الثبات كان أعلاها لمهارة (الدرجة الأمامية) وبلغت (0.81)، وأدناها لمهارة (الوقوف على اليدين) وبلغت (0.72).

الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تم على أساسها حساب التكافؤ بين المجموعتين وذلك قبل البدء بالبرنامج التعليمي الفعلي، وذلك بعرض أداء نموذج لمهارات الجمباز لتتمكن الطالبات من الأداء بما يحتويه من :

- اختبارات المهارية: اختبار مهارة الميزان الأمامي - اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة- اختبار مهارة الوقوف على اليدين.

البرنامج التعليمي :

أعد الباحثون برنامجا للإيقاع الحركي خاصا ولك حسب الإمكانيات المتوافرة في المدرسة ومستوى عينة الدراسة، مستنديين في ذلك على نتائج التجربة الاستطلاعية، اعتمد البرنامج التعليمي على الأسس التعليمية والعلمية، وقد تضمن (6) أسابيع بواقع (12) وحدة تعليمية، في كل اسبوع وحدتين تعليميتين لتعليم مهارات الجمباز قيد الدراسة وتم الاعتماد على المراجع التالية: (دليل المعلم، 2012)، (المطارنة ورحاحلة، 2015)، (عبد الحق، 2003)، (الرحال، 2005)، (خصاونة، 1998).

مع مراعاة أن تتناسب الوحدات التعليمية مع مستوى العينة وأن يكون موازي للمناهج المستخدمة في وزارة التربية والتعليم وبمعدل (45) دقيقة للوحدة الواحدة وتم تقسيم الوحدات إلى أجزاء ثلاث وهي: الجزء التمهيدي وأعطى زمن قدره (10) دقائق، والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة، والجزء الختامي (5) دقائق.

طريقة تنفيذ البرنامج التعليمي :

وقد انفتحت كلا المجموعتين بالجزء التمهيدي والجزء الختامي واختلفتا بالجزء الرئيسي وتم على النحو الآتي:

- المجموعة الضابطة، تم تقسيم الجزء الرئيسي من شرح المهارة من قبل المعلمة وأداء نموذج من المعلمة ثم تنتقل

المجموعة لتطبيق المهارة مع تصحيح الأخطاء من قبل المعلمة .

- المجموعة التجريبية، تم تقسيم الجزء الرئيسي سرح المهارة من قبل المعلمة وأداء نموذج ثم تبدأ المجموعة بأداء المهارة بأسلوب العد الإيقاعي مع الموسيقى.

الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لعينة الدراسة وللمجموعتين وبنفس الطريقة التي تم اتباعها في الاختبارات القبليّة، حرصا على إيجاد نفس ظروف الاختبارات القبليّة ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية .

الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية ضمن برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) على عينة الدراسة التالية:- المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - اختبار (T.test)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

فيما يلي عرض ومناقشة النتائج مرتبة حسب فرضيات الدراسة :

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدى للبرنامج الإيقاعي الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

نتائج اختبار t-TEST بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارات الجمباز والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى في مهارات الجمباز لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدى		القبلي		المهارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	17.576	0.66	6.72	0.37	3.62	الميزان الأمامي
0.00	15.240	1.01	6.21	0.06	2.26	الدرجة الأمامية المكورة
0.00	19.580	0.87	6.34	0.07	2.05	الوقوف على اليدين

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسين القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدى أفضل لجميع مهارات الجمباز والمتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل على أثر برنامج الإيقاع الحركي في تعلم مهارات الجمباز لطالبات المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمباز .

نتائج اختبار t-TEST بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارات الجمباز والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى
في مهارات الجمباز لأفراد المجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	البعدى			القبلي		
	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مهارات الجمباز
0.00	18.321	0.66	6.72	0.35	3.64	الميزان الأمامي
0.00	19.587	0.54	6.88	0.06	2.26	الدرجة الأمامية المكورة
0.00	22.749	0.58	6.58	0.07	2.03	الوقوف على اليدين

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة على مهارات الجمباز المتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين)، وهذا يدل على وجود أثر في رفع المستوى المهاري في بعض المهارات المختارة في الجمباز لدى طالبات المجموعة الضابطة. النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

نتائج اختبار T _ TEST بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارات الجمباز للمجموعتين التجريبية والضابطة والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى
في مهارات الجمباز في القياس البعدى

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	الاختبار البعدى
0.004	3.163	0.47	6.05	الضابطة	الميزان الأمامي
		0.66	6.72	التجريبية	
0.006	2.965	0.75	6.17	الضابطة	الدرجة الأمامية المكورة
		0.54	6.88	التجريبية	
0.007	2.898	0.64	5.94	الضابطة	الوقوف على اليدين
		0.58	6.58	التجريبية	

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الاختبار البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لجميع متغيرات الدراسة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية، الوقوف على اليدين) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت جميع القياسات أفضل منها لدى المجموعة الضابطة.
مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدى للبرنامج الإيقاعي الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم تعليمها ببرنامج الإيقاع الحركي ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع مهارات الجمباز المتمثلة (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل على أثر البرنامج الإيقاعي الحركي في مستوى تعلم مهارات الجمباز والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان له أثرا إيجابيا ومساعدًا على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها وأن استخدام الإيقاع اضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل واعطاء النفس راحة تبعث على تنظيم الحركة بشكل اسهل واسرع، اضافة الى ذلك خصوصية لعبة الجمباز الجمالية التي تتطلب حركات انسيابية رشيقة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الحق (2003) التي أظهرت نتائجها لوجود أثر الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمباز، واتفقت مع دراسة الخصاونة (1998) ودراسة طاهر (1991) ودراسة حسنين (1991) ودراسة العزازي (1990) التي أظهرت نتائجها الى وجود أثر للإيقاع الحركي والموسيقى في تعلم مهارات الجمباز.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمباز. يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (5) وجود فروق دالالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع مهارات الجمباز المتمثلة (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل إلى وجود أثر لاستخدام الاسلوب التقليدي في رفع المستوى المهاري في بعض المهارات المختارة في الجمباز ويرجع ذلك الى الإلتزام بكافة تعليمات قرارات المعلمة بتطبيق البرنامج التعليمي من تطبيق الأداء وتنفيذ التعليمات الذي كان له أثر واضح في تعلم مهارات الجمباز، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عبد الحق (2003)، التي أظهرت نتائجها إلى وجود أثر لاستخدام الاسلوب التقليدي في تعلم مهارات الجمباز ودراسة الخصاونة (1998) التي أظهرت نتائجها الى فاعلية الاسلوب التقليدي في تعلم مهارات الجمباز.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (6) وجود فروق دالالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لجميع متغيرات الدراسة في مهارات الجمباز المتمثلة في (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت جميع القياسات البعدية أفضل منها لدى المجموعة الضابطة، وذلك لان برنامج الإيقاع الحركي يسمح ويتيح للطالبات المشاركة والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان له أثرا إيجابيا ومساعدًا على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها وان استخدام الإيقاع اضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل، اضافة الى ذلك خصوصية لعبة الجمباز الجمالية التي تتطلب حركات انسيابية رشيقة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الحق (2003) التي أظهرت نتائجها لوجود أثر الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمباز، واتفقت مع دراسة الخصاونة (1998) ودراسة طاهر (1991) ودراسة حسنين (1991) ودراسة العزازي (1990) التي أظهرت نتائجها الى وجود أثر للإيقاع الحركي والموسيقى في تعلم مهارات الجمباز.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها، فقد توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- إن للمجموعة التي استخدمت البرنامج الإيقاع الحركي والمجموعة التي استخدمت الاسلوب التقليدي تأثيرا إيجابيا في تعلم بعض مهارات الجمباز.
- 2- إن للمجموعة التي استخدمت البرنامج الإيقاع الحركي افضل من التقليدي في تعلم بعض مهارات الجمباز (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين).

التوصيات

في ضوء استنتاجات الدراسة التي تم الإشارة إليها في الدراسة، فإن الباحثة توصي ب :

- 1- ضرورة الاهتمام واستخدام الإيقاع الحركي عند تعلم مهارات الجمباز .
- 2- إجراء دراسات وأبحاث عن الإيقاع الحركي أخرى لرياضة الجمباز وعلى فئات عمرية مختلفة.
- 3- استخدام وسائل متعددة في تعلم رياضة الجمباز وعدم الاقتصار على استخدام الأساليب التقليدية .

المراجع

- السالم، ع. (2003) رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .
- المطارنة، إ.، والراحلة، و . (2015). تأثير تعلم الإيقاع الحركي على ضبط الخطوات البيئية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، بحث منشور ،مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد3.
- العزازي، ع.(1990) تأثير التدريب بالأسلوب الإيقاعي على التركيب الزمني والأداء القني للقفز فتحا على جهاز حسان القفز، بحث منشور، جامعة بغداد، 458-459.
- حسنين، ه.(1991) أثر الإيقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للاعبات الجمباز على حسان القفز، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بغداد، 671-758
- خصاونة، غ (1998). أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمباز البنات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- خطاب، ع.(1992) التمرينات للبنات ، دار المعرفة ،القاهرة ،طبعة 7 .
- رجال، ب.(2005). أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة اثناء حركة الهجوم بالطعن في المباراة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- شحاتة، م. (2011) منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر .
- طاهر، ط .(1991). أثر استخدام وسائل الإيضاح السمعية للإيقاع الحركي على المستوى المهاري لبعض حركات حسان الحلق. مجموعة رسائل الماجستير غير منشورة، كلية في التربية الرياضية، بغداد، العراق.
- عبد الحق، ع. (2003). أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 17، العدد (1)، نابلس، فلسطين.
- فهيم، أ ، و سليم، ع (2002). الموضوعات الدالكرؤية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي. مكتبة الانجلو المصرية، (ج 1) القاهرة، مصر .
- زهران، ل.(1997) الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ،دار الفكر العربي.
- Pollatou., et al (2003). Rhythm or Music? Contrasting Two Types of Auditory Stimuli in the Performance of a Dancing Routine Perceptual, and motor Skills97, p99-106.
- Fotiadou., et al (2002). Effect of Rhythmic Gymnastics on Dynamic Balance of Children with Deafness. European Journal of Special Needs Education; Vol. 17,Issue 3,P301,9P.

The Effect of Motor Rhythm Program on Learning Some Gymnastics Skills

*Maysaloon Al-Shadedeh, Abdulsalam Jaber, Ahmad Bani Ata**

ABSTRACT

This study aimed to identify the effect of motor rhythm program on learning some gymnastics skills. This study was conducted on a sample of female students of fourth grade in secondary school in Mafraq (Hayan almeshref), the sample of the study consisted of (30) female students that were chosen intentionally, it was divided into two groups, (10) female students for each one and were divided into equivalent groups experimental and control. The results showed that the learning program has a positive impact on learning gymnastics as well as the traditional program applied at the faculty, it was recommended to use the proposed learning program to learn Gymnastic skills .

Keywords: Motor Rhythm.

* Faculty of Physical Education, The University of Jordan. Received on 30/7/2016 and Accepted for Publication on 27/8/2016.