

## أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز

ميسلون الشديدة، عبد السلام جابر، احمد بنى عطا \*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز، أجريت على مجموعة من طلابات 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 يقع (10) طالبات للمجموعة الضابطة التي تم تدريسها بأسلوب تقليدي و(10) طالبات كمجموعة تجريبية تم تدريسها بالبرنامج الإيقاعي الحركي، واستخدم الباحثون المنهج التجاري ل المناسبة 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

بعد الإيقاع الحركي جزءاً مهماً في تعليم المهارات الحركية، فهو علم وفن في آن واحد مبني على الإحساس والإدراك والأداء، ويخلق انتماجاً تاماً ما بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم الذي يهدف إلى اعطاء الدارس القدرة على الإحساس والفهم بمكونات الموسيقى عن طريق احركة الجسمية (فهمي 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 والتذبذيف والسباحة وحركات الجمباز والتعبير الحركي والتعبير الحركي والتمرينات الإيقاعية الفنية، جميعها يلعب الإيقاع فيها دوراً هاماً لتنفيذها بطريقة سلية.

ويرى عبد الحق (2003) أن الإيقاع الحركي أحد الرياضيات الأساسية لباقي الرياضيات 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 والتكرر 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 للطالب بطريقة مشوقة تساعد على الاستيعاب والتعلم في أقل زمن ممكن وذلك من أهم أهداف العملية التعليمية، لأن عملية الإرقاء 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 وتسهل شرحها (الرحال، 2005).

ويرى السالم (2003) بأن رياضة الجمباز أحد الرياضيات 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 والانسجام والتواافق في الأداء لجميع أقسام الحركة، كما وإن رياضة الجمباز هي من إحدى الرياضيات التي تعتمد بشكل أساسى على الجانب الفني، فالتوجيه الصحيح أثناء التدريب يؤدي دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري. كما وأشار شحاته (2011) أن رياضة الجمباز هي من المهارات الفردية التي تعتمد بشكل أساسى على الربط بين العقل والأداء الحركي فهي تحتاج إلى تركيز وتصور وربط المهارات الحركية معاً حتى يستطيع أداء المهرة بطريقة ديناميكية لإدراك الحركة بشكل صحيح.

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

ويؤكد (Fotiadou, 2002) أن رياضة الجمباز تتمتع بالجمال الحركي التي تحتاج إلى تحضير ذهني ودقة متناهية وتتطلب إلى مهارات حركية عالية من أجل تعلمها وتوافق عضلي عصبي من خلال التحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات والإحساس بالتوقيت للحصول على حركات انسانية رشيقه وجميلة . وبين شحاته (2011) إن رياضة الجمباز تمثاز عن باقي الألعاب الرياضية بصغر سن اللاعب الممارس واكتشاف اللاعبيين مبكراً لأن المتطلبات الخاصة بهذه الرياضة تتطلب مسار حركي ومدى حركي ثابت وأن إيه انحراف عن الوضع الصحيح يعتبر خطأ بالأداء بالإضافة إلى حاجة مهاراتها إلى 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 الإرقاء بالمستوى التعليمي لتعليم مهارات الجمباز بشكل عام والحركات الأرضية بشكل خاص والارتفاع بمستوى الطالب تتطلب الاهتمام والعناية بكافة الوسائل التي تعطي المتعلم سهولة في تلقي المعلومة والقدرة على الانجاز .

#### **أهمية الدراسة:**

توضح أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى أثر برنامج تعليمي للايقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز ، وان الاهتمام برياضة الجمباز من الامور التي تتطلب تتميتها في مراحل عمرية مبكرة بإستخدام الايقاع كوسيلة مساعدة في تصحيح الاخطاء وصولاً لمرحلة الاقتان .

#### **وشكل عام برزت أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلى:**

- توجه هذه الدراسة القائمين على عملية تعليم مهارات الجمباز التوعي 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 مقترن للايقاع يتناسب مع المرحلة العمرية (مرحلة الطفولة المتوسطة).

تضييف الدراسة الحالية بحثاً جديداً في حقل التربية الرياضية بشكل عام ، وحقق تدريس مهارات الجمباز بشكل خاص.

#### **مشكلة الدراسة:**

إن التطور الذي شمل المجالات كافة بما فيها التدريس واساليبه دفع الباحثون إلى التوجه نحو التوعي في استخدام وسائل تعليمية تساعدهم في الإرقاء بمستوى رياضة الجمباز ، ومن خلال اطلاع الباحثون لاحظوا ان هناك ضعف في استخدام أو اضافة احد الوسائل الایقاعية المصاحبة للموسيقى في تعلم واقنان مهارات الجمباز التي تعد احدى الوسائل الفعالة المساعدة كونه مرتبط بالاحساس الحركي ، وتضييف خصوصية جمالية في عملية التدريس ، وأن مجرد الإحساس بالإيقاع الحركي يعطي للطلاب راحة تعمل على تنظيم الحركة واقناتها، ومن خلال خبرة الباحثون في هذا المجال لوحظ تركيز القائمين على العملية التعليمية منصب بشكل اساسي على تربية مهارات الجمباز بأسلوب تقليدي وعدم التركيز والاهتمام بالإيقاع الحركي ، ومن هنا جاءت فكرة الباحثون بوضع برنامجا تعليميا يعتمد على استخدام الايقاع الحركي المصاحب للموسيقى لتطوير مستوى أداء مهارات الجمباز .

#### **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- 1- أثر استخدام برنامج تعليمي للايقاع 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 الایقاعي الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية 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 الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات الدراسة:

**الإيقاع الحركي :** التقسيم الديناميكي الزمني للحركة – أي التبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء (خطاب، 1992).

#### مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي:

**المجال البشري:** تم تطبيق البرنامج على طالبات الصف الرابع الأساسي لمدرسة حيان المشرف التابعة لمديرية قصبة المفرق للعام الدراسي (2015-2016).

**المجال المكاني:** مدرسة حيان المشرف الثانوية التابعة لمديرية قصبة المفرق.

**المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة الفصل الثاني في الفترة الواقعة ما بين (7/2/2016) إلى (27/3/2016).

#### الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثون ورجوعها إلى العديد من المصادر العلمية، وجدوا العديد من الدراسات التي أجريت في موضوع الإيقاع الحركي وقد تم اختيار عددا منها :

دراسة المطرانة والرحاحلة (2015) هدفت التعرف الحركي في ضبط ايقاع الخطوات البنية للحواجز، وأثره في تعلم مهارة اجتياز الحاجز، ومدى تأثير ضبط الخطوات البنية على زمن الانجاز، على عينة تكونت من (16) طالبة من كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة تكون كل منها (8) طالبات . وتوصلت الدراسة ان البرنامج التعليمي المقترن للإيقاع الحركي كان له الأثر الايجابي في ضبط الخطوات البنية للحواجز وتعلم الانجاز .

وأجرى رحال (2005) دراسة هدفت التعرف لأثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة في المبارزة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وشملت عينة الدراسة 30 لاعبا ولاعبة من لاعبي المبارزة بالسيف لسلاح الشيش من الاتحاد الأردني للمبارزة بالسيف ومدرسة اكاديمية عمان للعام 2005 وتم اختيارهم عشوائيا وتقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة (5 لاعبين و10 لاعبات) لكل مجموعة وتم تنفيذ برنامج تعليمي مقترن للإيقاع الحركي باستخدام الإيقاع الموسيقي بالنقر على المجموعة التجريبية واستخدام نفس البرنامج على المجموعة الضابطة مع استثناء التدريبات الإيقاعية واظهرت النتائج لهذه الدراسة ان برنامج الإيقاع الحركي المقترن كان له الأثر الايجابي في تحسين وتطوير استجابات اللاعبين على المتغيرات المفاجئة اثناء الهجوم بالطعن للمجموعة التجريبية.وبان الإيقاع الحركي والتغيير بسرعته له أثر ايجابي كبير على تحسين وتطوير توقيت وسرعة الاستجابة المركبة في اداء المهارات الهجومية في المبارزة بالسيف. كما ويساهم الإيقاع الحركي ايضا في تسهيل عملية شرح المهارات وإظهار أجزائها واضحة مما يسهل الأداء ويطوره.

وقام عبد الحق (2003) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية من عينة (20) طالبة من طلبة السنة الأولى والثانية تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة . توصلت نتائج الدراسة ان المجموعة التي استخدمت الإيقاع الموسيقي لها تقدما وفأعليه على الأداء المهاري .

وأجرى(2000) paulette. التي تهدف إلى التعرف إلى أهمية الإيقاع الحركي في اداء تدريبات الباليه حيث كان هناك خمسة محكمين من اعلام قيادة المدرسة الكندية للباليه والذين كانوا محكمين وملحظين لاداء الطالب الكبار في هذه الاكاديمية واشتتملت العينة على الطلاب الكبار في الاعدادية. حيث اتفق الجميع على ان هناك مشكلات في الأداء عند فحص الطلاب . ثم اظهرت النتائج لهذه الدراسة ان الإيقاع كان له اكبر اثر في تصحيح الأداء الخاطئ والتعلم الصحيح كما أشارت النتائج ايضا الى ان فهم الإيقاع الصحيح والإيقاع الحركي للمهارة بالإضافة الى السيطرة على الأداء من خلال الإيقاع سيسهل التدريب في الباليه كثيرا.

وأجرت خصاونة (1998) التي هدفت الى التعرف على أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمباز البنات وقد اجريت الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك واسفرت نتائج الدراسة ان الإيقاع الحركي

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

و دراسة طاهر (1991) التي هدفت الى التعرف على اهمية الموسيقى في تسهيل عملية الشعور بالإيقاع الحركي والى معرفة اثر الإيقاع الحركي كوسيلة ايضاح سمعية على المستوى المهاري لحركتي المرحضة 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.

و قام حسنين(1991) التي هدفت إلى تعرف اثر الإيقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للألعاب 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 الإيقاع لتنمية الاحساس الإيقاعي لدى اللاعبات لتقنين خطوات الاقتراب على جهاز حسان القفز وشمل البرنامج تمرينات بنائية عامة وخاصة تحتوي على عناصر ايقاعية متعددة تهدف إلى تحسين الأداء الإيقاعي لخطوات الاقتراب وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الإيقاعي يؤدي الى زيادة سرعة الاقتراب وارتفاع مستوى الأداء الفني ويبعد اللاعبات عن اخطاء الاقتراب الشائعة.

ودراسة العزاوي(1990) يهدف الى التعرف على اثر التدريب بالأسلوب الإيقاعي 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 لاسلوب المتابع بصاحبة الإيقاع على المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للقفز فتحا على جهاز حسان القفز.

#### **منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

##### **منهج الدراسة**

استخدم الباحثون المنهج التجاري 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 قصبة 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 قصبة 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 المkurة	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 لنقيم مهارات الجمباز
2. استمارة تسجيل الاختبارات المهارية 3. الملعب الخارجي الخاص بمدرسة حيان المشرف
3. فرشات جمباز عدد (10) 5. ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام 6. جهاز (الريستاميت) 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 سلامية 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.

#### الأختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية 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 ويتنااسب مع قدرات الطالبات، ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات الدراسة واتباعاً 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 الم Mayeria المستخدمة على عدد من الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي ومجال اساليب التدريس والتعلم الحركي لابداء الرأي حول مدى ملائمة البرنامج التعليمي والاختبارات مع هدف الدراسة وعينة الدراسة واجراء اي تعديل يرون أنه مناسب على البرنامج من حيث عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة وزمن الوحدة التعليمية دور المعلم والمتعلم في كل مجموعة ومحلى كل وحدة تعليمية بالإضافة إلى مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وعددها مع عينة البحث وقد تم اجراء بعض التعديلات الطفيفة على البرنامج وقد أشاروا إلى صدق محتوى البرنامج والاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضع من أجله، والملاحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمتخصصين.

##### **ثبات أدوات الدراسة**

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

#### **الجدول (3)**

##### **معاملات الثبات لإختبارات مهارات الجمباز**

المهارات	ثبات الاتساق الداخلي ألفا
الميزان الأمامي	0.74
الدرجة الأمامية المكوررة	0.81
الوقف على اليدين	0.72

يظهر من الجدول (3) أن معاملات الثبات كان أعلىها لمهارة (الدرجة الأمامية) وبلغت (0.81)، وأدنىها لمهارة (الوقف على اليدين) وبلغت (0.72).

##### **الاختبارات القبلية:**

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية 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 الم Mayeria: اختبار مهارة الميزان الأمامي - اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكوررة- اختبار مهارة الوقف على اليدين.

##### **البرنامج التعليمي :**

أعد الباحثون برنامجاً للإيقاع الحركي خاصاً وله حسب الإمكانيات المتوفّرة في المدرسة ومستوى عينة الدراسة، مستعينين في ذلك على نتائج التجربة الاستطلاعية، اعتمد البرنامج التعليمي على الأسس التعليمية والعلمية، وقد تضمن (6) أسلوب (12) وحدة تعليمية، في كل أسبوع وحدتين تعليميتين لتعليم مهارات الجمباز قيد الدراسة وتم الاعتماد على المراجع التالية: (دليل المعلم، 2012 ،) (المطرانة ورحالة، 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 ثلاثة وهي: الجزء التمهيدي وأعطي زمن قدره (10) دقائق، والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة، والجزء الختامي (5) دقائق.

##### **طريقة تنفيذ البرنامج التعليمي :**

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

**المجموعة الضابطة،** تم تقسيم الجزء الرئيسي من شرح الم Mayeria 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 المعلمة وأداء نموذج ثم تبدأ المجموعة بأداء المهارة بأسلوب العد الإيقاعي مع الموسيقى.

#### **الاختبارات البعدية:**

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لعينة الدراسة والمجموعتين وبنفس الطريقة التي تم اتباعها في الاختبارات القبلية، حرصا على إيجاد نفس ظروف الاختبارات القبلية 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 احصائية مابين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الإيقاعي الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

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

#### **الجدول (4)**

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

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

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 والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع مهارات الجمباز والمتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الوقف 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 والبعدي للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمباز .

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

**الجدول (5)**

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

البعدي				القبلي			مهارات الجمباز
مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
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		الدحرة 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 القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على مهارات الجمباز المتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدحرة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين)، وهذا يدل على وجود أثر في رفع المستوى المعياري 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 والبعدي في مهارات الجمباز للمجموعتين التجريبية والضابطة والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

**الجدول (6)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي  
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	الدحرة 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، الدحرة 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 مابين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الاقاعي الحركي على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم تعليمها ببرنامج الإيقاع الحركي ولصالح القياس البعدى حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدى 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 أثراً إيجابياً ومساعداً على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها وأن استخدام الإيقاع اضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل واعطاء النفس راحة تبعث على تنظيم الحركة بشكل أسهل واسرع، اضافة إلى ذلك خصوصية لعبة الجمباز الجمالية التي تتطلب حركات انسانية رشيقه . 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 (1990) التي أظهرت نتائجها إلى وجود أثر للإيقاع الحركي والموسيقى في تعلم مهارات الجمباز.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمباز. يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدى 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 إلى 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 إلى فاعلية الاسلوب التقليدي في تعلم مهارات الجمباز.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى على تعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدى 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 لأن برنامج الإيقاع الحركي يسمح ويبتعد للطلاب المشاركة والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان له أثراً إيجابياً ومساعداً على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها وإن استخدام الإيقاع اضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل، اضافة إلى ذلك خصوصية لعبة الجمباز الجمالية التي تتطلب حركات انسانية رشيقه . 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 (1990) التي أظهرت نتائجها إلى 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 تأثيراً إيجابياً 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

- السام، ع. (2003) رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة، مصر.
- المطارنة، إ. والرحاحلة، و. (2015). تأثير تعلم الإيقاع الحركي على ضبط الخطوات البينية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد 3.
- العزازي ،ع.(1990) تأثير التدريب بالأسلوب الإيقاعي على التركيب الزمني والأداء الفني للقفز فتحا على جهاز حسان القفز، بحث منشور، جامعة بغداد ،459-458.
- حسنين، هـ.(1991) أثر الإيقاع على تقييم خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للاعبات الجمباز على حسان القفز ،رسالة ماجستير منشورة ،جامعة بغداد ،758-671
- خساونة، 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 .
- رحال، ب.(2005). أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم بالطعن في المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- شحاته، 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.
- فهمي، أ ، و سليم، ع (2002). الموضوعات الدالكروزية 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 forth 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 in to 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.