



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تأثير التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة في تعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية
فتحا لطالبات المرحلة الثانية

بحث تقدمت به الطالبة

البتول عادل شمس الدين

إلى لجنة المناقشة وهو جزء من متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في
التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بإشراف

إم.د غصون ناطق

1443 هجري

2022 ميلادي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ
بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ
صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة
الآية (11)

الإهداء

اهدي بحثي هذا الى :

- اصول العلم واسراره .. طريق الحق وانواره .. منبت العابد واماله محمد
واله واصحابه

- إلى الماس الذي لا ينكسر.. نبع العطاء الذي زرع الاخلاق بداخلي وعلمي طرق
الارتقاء ... والدي

- إلى الزهرة التي لا تذبل ... نبع الحنان .. التي جعل الله الجنة تحت قدميها ...
والدي

- الى من شرفني الله بوجودهم ... الى سندي ومشجعي في الشدائد ..الى مهد
طفولتي ومرح شبابي ...الى احباب قلبي اخواتي

- الى رفيقات دربي صديقاتي العزيزات

اساتذتي الافاضل

الى من وقف بجاني وكان سبب في وصولي الى هذه المرحلة خالي دكتور عمران

.....

اهدي ثمرة جهدي المتواضع هنا ..

الباحثة

الشكر والتقدير

الشكر والثناء لله عز وجل أولاً على نعمة الصبر والقدرة على

إنجاز العمل فالله الحمد على هذا النعم

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الفاضلة (غصون ناطق)

التي تفضلت بإشرافها على هذا البحث ولكل ما قدمته لي من

دعم وتوجيه وإرشاد لإتمام هذا العمل على ما هو عليه فلها

أسمى عبارات الثناء والتقدير

أتقدم بجزيل شكري الى كل من مدوا لي يد العون والمساعدة

في اخراج هذا الدراسة على اكمل وجه

مستخلص البحث

تأثير التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة في تعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لطالبات المرحلة الثانية

الاسم: البتول عادل شمس الدين

اشراف: أ.م، د غصون ناطق

ان المهارات الحركية الرياضية مهما اختلفت في تصنيفها من حيث كونها أحادية أو ثنائية أو مركبة فأنها تتطلب عمليات وخطوات متعددة في تعلمها لمجرد ممارستها أو أدائها لمرة واحدة أو عدد محدد من التكرارات بالأداء بالتدريب المتزامن مع التوجيهات والإرشادات والتصحيحات التعزيزية ولتي يقدمها المعلم الى المتعلم. تكمن مشكلة البحث لكونها طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لاحظت ان اعطاء التغذية الراجعة يكون بصورة عشوائية لذا ارتأت الباحثة باستخدام نوعين من تغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة لمعرفة افضليه النوعين في تعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لدى طالبات المرحلة الثانية. ويهدف البحث التعرف على تأثير التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة في تعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لدى طالبات المرحلة الثانية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين المتكافئتين ذي الاختبار القبلي والبعدي لملائمته الطبيعة المشكلة واختارات مجتمع وعينة البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2021_2022) البالغ عددهن (105) مقسمة على 4 شعب أ،ب،ج وقد اختارت الباحثة عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة وقع الاختيار على شعبة (أ) البالغ عددهن (26) طالبة وهن يمثلن المجتمع. كما تم تقسيم العينة على مجموعتين (A,B)10 طالبات في كل مجموعة، 4 طالبات الاغراض التجربة الاستطلاعية واستبعاد الطالبات المؤجلات من العينة.

حيث توصلت الباحثة الى عدد من استنتاجات وتوصيات وهما

1_ التغذية اللفظية والمكتوبة اثر ايجابي في تعلم بعض مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني عند عينة البحث .

2_ ضرورة استخدام التغذية في أثناء التعلم لتلافي الملل للاعبات وتحقق لهن الإثارة والتشويق فضلا عن أنها اثبتت ايجابيتها في العملية التعليمية .

المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	العنوان	
	الآية القرآنية	ب
	الإهداء	ج
-	الشكر والامتنان	د
	ملخص الرسالة	هـ
الباب الأول		
2	تعريف البحث	-1
2	مقدمة البحث وأهميته .	1-1
3	مشكلة البحث .	2-1
4	أهداف البحث .	3-1
4	فروض البحث .	4-1
4	مجالات البحث .	5 -1
4	المجال البشري .	1-5-1
4	المجال الزمني .	2 -5-1
4	المجال المكاني .	3-5-1
5	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني		
6	الدراسات النظرية ودراسات المشابهة	_2
7	الدراسات النظرية	1_2
7	مفهوم التغذية الراجعة	1_1_2
8	أهمية التغذية الراجعة ووظائفها	1_2_1_2
8	شروط التغذية الراجعة	3_2_1_2

9	أنواع التغذية الراجعة	4_2_1_2
9	الجمناستك الفني	2_1_2
10	جهاز بساط الحركات الأرضية	3_2_1_2
11	بعض المهارات في الجمناستك الفني للنساء	3_1_2
11	الدرجة الامامية فتحا	1_3_1_2
12	الدرجة الخلفية فتحا	2_3_1_2
14	الدراسات المشابهة	2_2
14	دراسة عائد صباح حسين (2008)	1_2_2

الباب الثالث

16	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	-3
17	منهج البحث.	1-3
17	مجتمع البحث وعينته.	2-3
17	الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.	3-3
17	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
18	الادوات المستعملة في البحث.	2-3-3
19	تحديد التغذية الراجعة الملائمة للبحث	3_3_3
19	اختبارات البحث	4_3
19	التجربة الاستطلاعية	5_3
19	الاختبارات القبليّة	1_5-3
20	إجراءات البحث الميدانية	6_3
20	التجربة الرئيسية	1-6-3
23	الاختبارات البعدية	1-6-3

23	الوسائل الاحصائية	7-3
----	-------------------	-----

الباب الرابع		
25	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .	4
25	عرض وتحليل النتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها	1-1-4
25	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني	2-1-4
28	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين (اللفظية والمكتوبة) لمهاره الدرجة الامامية ومهارة الدرجة الخلفية تحليلها ومناقشتها	3-1-4
الباب الخامس		
30	الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	5
31	الاستنتاجات	1-5
31	التوصيات	2-5
36-33	المصادر العربيّة والاجنبيّة	

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فرض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزماني

6_1 تحديد مصطلحات

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

برزت أهمية التربية البدنية و الرياضية كوسيلة من الوسائل التربوية والعلاجية في تنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية التي تمكن الفرد من القيام بواجبة نحو وطنه وأمته ومجتمعه . ان المهارات الحركية الرياضية مهما اختلفت في تصنيفاتها من حيث كونها أحادية أو ثنائية أو مركبة فأنها تتطلب عمليات وخطوات متعددة في تعلمها لمجرد ممارستها أو أدائها لمرة واحدة أو عدد محدد من التكرارات فقط بل تتطلب عملية اقتران هذا هذه التكرارات بالأداء بالتدريب المتزامن مع التوجيهات والإرشادات والتصحيحات التعزيزية والتي يقدمها المعلم من خلال العملية التعليمية إلى المتعلم ولان التربية الرياضية تبدأ من الصغر ومنذ سنين الدراسة الأولى أصبح من الواجب إيجاد الطرائق والأساليب التعليمية والتدريبية التي تحقق الهدف التعليمي هذا الهدف والطموح للعاملين في المجال الرياضي في العالم والوطن العربي والعراق وأصبح لزاما على القائمين على تدريس وتعليم التربية الرياضية ملاحظة التطور الكبير في علوم التربية الرياضية عن طريق البحث العلمي وإيجاد توجهات وطرق جديدة والعمل بخطوات حثيثة وسريعة موجهة بصورة صحيحة من أجل استخدام كل ما هو مناسب في تطبيق المناهج التعليمية للوصول بالمتعلمين لأحسن مستوى يطمح إليه مدرسي التربية الرياضية ولاسيما في مراحل الشباب والتي يمثلها طلبة الجامعات في تعلم المهارات الرياضية مصحوبة بإرشاد وتوجيه نطلق عليه (التغذية الراجعة) من قبل المعلم أو المدرب الرياضي ، فالتغذية الراجعة ((تعني المقارنة بين ما يصدر من المتعلم من استجابات مركبة ابتدائية بعد ان يقدمها المعلم له وبين ما يهدف له من أداء مهاري صحيح أي بمعنى آخر هي تعبير عن مثيرات حركية تهدف إلى صقل وتطوير الأداء الحركي للمتعلم خلال الاستجابات الأولى التي يقوم بها كرد فعل لتوجيهات وشرح وعروض المعلم للمهارة الحركية المراد تعلمها)).⁽¹⁾

ان الجمناستك الفني نوع من أنواع الرياضات التي تكون فردية في أدائها، وهي مجموعة من المهارات والحركات التي تؤدي على الأجهزة المستخدمة هذه الأجهزة التي يؤدي عليها المتعلم، وهذه الأجهزة المستخدمة في الرياضة لها أنواع ومنها هي: البساط الأرضي، حصان الحلق للرجال، حصان القفز، المتوازي، جهاز العقلة، عارضة التوازن، لذا تعد رياضة الجمناستك من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج الى طرق واساليب متطورة لتعليمها وتدريبها من أجل التقدم بمستوى اداء المتعلمين.

(1) ووجيه محجوب; : التعلم والتطور الحركي، عمان، دار أوائل، 2001، ص4

وتعد الدرجة الامامية والخلفية فتحا في الجمناستك الفني من المهارات الأساسية التي تتميز بصعوبتها والتي تحتاج الى قدرات بدنية وحركية في الأداء مثل القوة والسرعة و التوازن والتوافق وتعرف الدرجة الامامية والخلفية فتحا (بنها حركة انتقال الجسم أو جزء منه على سطح مستقيم حيث يدور الجسم فيها حول المحور الطولي او العرضي او العميق) والتي تحتاج الى ادراك تكنيك الأداء الصحيح من خلال التكرارات والتوجيهات المعطاة من قبل المدرس، وتحدد أهمية البحث في دراسة وبيان مدى تأثير اسلوبين للتغذية الراجعة | الأسلوب الأول المكتوبة هو عن طريق كتابة التصحيحات والملاحظات مباشرة بعد الأداء على الورق والثاني عن طريق تقديم المعلومات التصحيحية اللغوية شفويًا ومباشرة بعد الأداء وكذلك التعرف على أي الأسلوبين أكثر تأثير في شكل عام في أعداد منهج تعليمي باستخدام التغذية الراجعة (اللفظية و المكتوبة) في تعلم و أفضلية النوعين بتعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني لطالبات المرحلة الثانية.

1_2 مشكلة البحث:

يعد الجمناستك الفني من الرياضات التي تتميز بطابع جمالي والتي تتميز بصعوبة أداءها المهاري إذ يتطلب من المؤدي قدرات بدنية وحركية ومهارية بالإضافة الى القدرات العقلية خاصة في مراحل التعلم الأولى، ومن المتعارف عليه أن مراحل تعلم وتدريب الجمناستك بأنواعه وباختلاف مهاراته تبدأ بسن مبكر لاكتساب قدرات مهارية عالية، وتحدد مشكلة البحث هي ان طالبات المرحلة الثانية عينة خام أي لم يسبق أن دربت مهارات في السنة السابقة من الدراسة خاصة وهم في مرحلة تعلم واكتساب المعرفة العلمية عن مهارات لعبة الجمناستك وبالتالي تحتاج الطالبة الى توجيه وإرشادات من قبل المتعلم وتنوع الأساليب التعليمية وإيجاد البدائل والاهتمام بعامل الفروق الفردية،وقد لاحظت الباحثة كونها طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ان اعطاء التغذية الراجعة يكون بصورة عشوائية، لذا ارتأت الباحثة باستخدام نوعين من التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة لمعرفة أفضلية النوعين في تعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لدى طالبات المرحلة الثانية لتثبيت الأداء الصحيح في إداء جميع مهارات الجمناستك.

3_1 أهداف البحث

- 1_ التعرف على تاثير التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة في تعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني لطالبات المرحلة الثانية
- 2_ التعرف على أفضلية النوعين (اللفظية و المكتوبة) لتعلم مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لطالبات المرحلة الثانية

4_1 فروض البحث

- 1_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لدى عينة البحث
- 2_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي لمهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لدى عينة البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات-جامعة بغداد 2021-2022م

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2021/11/14 الى 2022/4/20

3-5-1 المجال المكاني : قاعات الجمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات -جامعة بغداد

6_1 تحديد المصطلحات

التغذية الراجعة : (1) معلومة أو عدة معلومات إيجابية للمتعلم من مصدر أو عدة مصادر داخلية أو خارجية تعلم المتعلم عن النتيجة أو عن كيفية الأداء، أثناء أو بعد والاستجابة، تعزز وتدفع وتوجه المتعلم نحو الأداء الأفضل"

لتغذية الراجعة اللفظية : هي جميع المعلومات والبيانات التصحيحية للأداء الحركي للمتعلم والتي يقدمها المعلم شفويًا عن طريق تلفظها لمجموعة المتعلمين باستخدام حاسة السمع(2)

التغذية الراجعة المكتوبة : هي جميع المعلومات والبيانات التصحيحية للأداء الحركي للمتعلم والتي تقدم من قبل المعلم للمتعلمين عن طريق كتابتها على اللوحة أو الأوراق وتسمى المدونة أو المكتوبة وتستخدم فيها حاسة البصر بكمية أكبر من بقية الحواس (3)

(1) وجيه محجوب; : المصدر سبق ذكره. ص 14٢٦.
(2) جيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، وزارة التربية ، 2000) ص 85
(3) محمد يوسف الشيخ : لنتعلم الحركي: (، القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، 1984 ،)، ص 174

الباب الثاني

- ٢ _ الدراسات النظرية و دراسات المشابه
- ٢ _ ١ الدراسات النظرية
- ٢ _ ١ _ ١ مفهوم التغذية الراجعة
- ٢ _ ١ _ ٢ أهمية التغذية الراجعة ووظائفها
- ٢ _ ١ _ ٢ شروط التغذية الراجعة
- ٢ _ ١ _ ٢ أنواع التغذية الراجعة
- ٢ _ ١ _ ٢ الجمناستك الفني
- ٢ _ ١ _ ٢ I جهاز بساط الحركات الأرضية
- ٢ _ ١ _ ٢ بعض المهارات في الجمناستك الفني
- ٢ _ ١ _ ٣ الدرجة الامامية فتحا
- ٢ _ ١ _ ٣ الدرجة الخلفية فتحا
- ٢ _ ٢ الدراسات المشابهة
- ٢ _ ٢ _ ١ دراسة عائد صباح حسين (٢٠٠٨)

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم التغذية الراجعة :-

يعد مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم المهمة في مجالات علم النفس التربوي والتعلم الحركي وطرائق التدريس لكونه يعتبر احد المحاور الأساسية لنجاح أية عملية تعليمية ، وان كان هذا المفهوم لم يكن يستخدم بمفهومه الواسع الحديث ، الا انه كان معروفاً وهو مطابق لمصطلح كان معروفاً منذ زمن طويل وهو معرفة النتائج (1) .

ولمعرفة معنى التغذية الراجعة لابد من التطرق الى بعض التعاريف التي تناولت هذا المصطلح حيث عرفت " بأنها جميع المعلومات التي يمكن ان يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية او خارجية او كليهما معاً قبل او اثناء او بعد الأداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولاً الى الاستجابات المثلى وهو احد الشروط الأساسية لعمليات التعلم وهي نظام يتطور مع تطور مراحل التعلم ومستواه " (2). وعرفت أيضاً بأنها " تعمل على تقوية الاستجابات وهي بنوعها الداخلي والخارجي عامل مساعد وقوي في التعلم " (3). كما انها وصفت في مجال التعليم " بانها الدم الحي للمتعم " (4). وهناك من تطرق لهذا المصطلح على انه " تلك المثريات التي تتبع استجابات المتعلم وتزود نتيجة ما حققه من استجابات بشكل مرتد ورجعي من الحواس الى الجهاز العصبي المركزي ، والتغذية الراجعة تمد المتعلم بالمعلومات التي يمكن من خلالها انتقاء الاستجابة الصحيحة وحذف الاستجابة الخاطئة هي ضرورية في كافة مراحل التعلم" (2)

كما "وتعد التغذية الراجعة محور ضروري لكل عملية تعلم وهي عامل شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعم " (1) لذلك فقد عرفها يعرب خيون " ان دراسة التغذية الراجعة تظهر بأنها المتغير الأقوى المسيطر على الأداء على التعلم ، وقد أضح انه لن يكون هنالك تحسن بالأداء بدون التغذية الراجعة " (2).

ومن خلال كل ما تقدم في أعلاه من تعاريف لمفهوم التغذية الراجعة فان التعريف الإجرائي للباحثة (هي كل المعلومات النظرية والعملية التي يقدمها المعلم الى المتعلم لتوضيح الأداء المهاري الصحيح لغرض التحسن في أداء التعلم)

(1) فؤاد أبو حطب، أمال صادق: علم النفس التربوي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، 1986) ص387

(2) وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، وزارة التربية ، 2000) ص85 .

(3) محمد يوسف الشيخ: التعلم الحركي: (القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، 1984) ص174 .

(4) Store and Armstrong T . D . Persanalizing Feed back between teacher and student in the Cortext of particutor model of distance teaching Vol 12 No 2 , 1981 , P . 140

2_1_2 أهمية التغذية الراجعة ووظائفها: (1)

للتغذية الراجعة دور مهم وفعال في تعلم المهارات إذ إنها تعد من أهم المصادر التي تزود الفرد المتعلم بالمعلومات التي تعمل على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها عند الأداء.

وللتغذية الراجعة ثلاث وظائف هي

1. التعزيز : وتعد مرتكزاً رئيساً في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة ، الأمر الذي يساعد على التعلم ، وإن إشعار المتعلم بصحة استجابته يزيد احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فيما بعد ويعززها .
2. الدافعية : وتشكل محوراً مهماً ، إذ تسهم التغذية الراجعة في إثارة دافعية المتعلم للتعلم والإنجاز ، والأداء المتقن . مما يعني جعل المتعلم يستمتع بعملية التعلم ، ويقبل عليها بشوق ، ويسهم في النقاش الصفّي ، مما يؤدي إلى تعديل سلوك المتعلم.
3. التوجيه: وتعمل على توجيه الفرد نحو أدائه ، فتبين له الأداء المتقن فيثبته ، والأداء غير المتقن فيحذفه ، و ترفع من مستوى انتباه المتعلم وتزيد من مستوى أهتمامه ودافعيته ، ويتلافى مواطن الضعف والقصور لديه . 3

2_1_2_3 شروط التغذية الراجعة: (1)

ان تقديم المعلومات حول الاستجابات الحركية التي قام بها المتعلم لا بد ان تتمتع بشروط أساسية هي :-

- 1_ ان تكون التغذية الراجعة شاملة (أي ان تغطي كافة جوانب العملية التعليمية).
- 2_ ان تكون التغذية الراجعة مناسبة وفعالة (أي تكون ملائمة ومؤثرة في عملية التعلم) .
- 3_ ان تعطي التغذية الراجعة في المكان والزمن المناسبين .
- 4_ ان تكون الحاجة فعلية لها .
- 5_ مواكبة التغذية الراجعة الداخلية للتغذية الراجعة الخارجية وبالعكس .
- 6_ ان تقوم التغذية الراجعة بتصحيح خطأ واحد فقط بعد الاستجابة الحركية لكي ينتبه المتعلم اليه . وهذا الخطأ يكون الخطأ الأكبر ومن ثم يقوم المتعلم بتصحيح الأخطاء الصغيرة لاحقاً .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ; الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي 1987) ص131

2_1_2 أنواع التغذية الراجعة: (1)

للتغذية الراجعة أنواع عديدة ، إذ قسمها (هوكنج) إلى أبعاد ثنائية القطب على النحو الآتي :

1. تغذية راجعة على وفق المصدر (داخلية . خارجية) .
2. تغذية راجعة على وفق زمن تقديمها (فورية - مؤجلة) .
3. التغذية الراجعة على وفق شكل معلوماتها (لفظية . مكتوبة) .
4. التغذية الراجعة على وفق التزامن مع الإستجابة (متلازمة . نهائية) 4
5. التغذية الراجعة الإيجابية ، أو السلبية
6. التغذية الراجعة (صريحة . غير صريحة) .

2_1_2 الجمناستك الفني (2)

أن مفهوم كلمة الجمناستك قديما اشتقت من كلمة (جمنوس) ومعناها التمرين متعريا أو شبة متعري إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبة عراة،لذا كان محرما على النساء دخول صالات العرض والتمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستك. وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات القديمة الذي ز اولها الإنسان فمنذ القدم عرف باسم الجمباز وتم ممارسته من قبل الجمناستك ومان في التدريبات العسكرية وكذلك زاوله الصينيون والمصريين القدامى وبرور الزمن وفي السنوات الأخيرة حصلت تطورات كثيرة في أجهزة الجمناستك بشكل خاص وظهرت أنواع عدة في الجمناستك عموما. إما الجمناستك حديثا هو اللبنة الأساسية لكل أنواع الجمناستك التي ظهرت في الألعاب الاولمبية الحديثة ومنها (الجمناستك الفني الجمناستك الإيقاعي الجمناستك الترامبولين الأيروبيك الجمناستك الاكروباتيكي الجمناستك العالم ومنها الجمناستك الجماعي او المختلط)، الجمناستك الفني من الرياضات التي شهدت تطورا كبيرا خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية، إذ وصل فيها مستوى الأداء الى حد الإبداع والابتكار. وهذا مما جعل الجمناستك الفني متميز عن باقي الألعاب الأخرى لذا سميت بسيدة الألعاب وهذا يؤكد تميزها كما يأتي هذا التميز من خلال ما تقوم به اللاعب أو الفريق من حركات تصل إلى حد الإعجاز.

(1) بيتر . ج . ل . تومسون ; المدخل الى نظريات التدريب الرياضي: (ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، 1993) ص 156 .
(2) قاسم لزام ; موضوعات في التعلم الحركي : (، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2005 ،) ص 377 .

وهناك ستة أنواع من الجمناستيك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستيك وهي:

1_ الجمناستيك الفني

2_ الجمناستيك الإيقاعي

3_ الجمناستيك الترامبولين

4_ الجمناستيك الأيروبيك

5_ الجمناستيك الاكروباتيكي

6_ الجمناستيك العالم 6 5

2_1_2_3 جهاز بساط الحركات الأرضية .

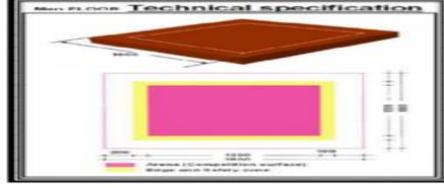
ان الحركات الأرضية تتطلب مهارات حركية عالية ، فهي تشمل الحركات البسيطة والصعبة والمركبة ، وتعتبر الحركات الأرضية أساس الألعاب الأخرى العامة وأجهزة الجمناز الأخرى خاصة .

ان الحركات الأرضية تتطور لدى الطالبة بشكل خاص المرونة والسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتمتاز بجمالية الحركة عند الاداء (1). وتنقسم جميع الحركات الأرضية الى مجموعتين تمرينات حركية تشمل الدرجة

بأنواعها والوقوف على اليدين والوقوف على الرأس والشقلبات وحركات الكب أما تمرينات القوة توفر فيها الاحتفاظ بالاتزان وتقسّم الى تمرينات الثابتة مثل اوضاع الوقوف على الرأس واليدين والميزان ، تمرينات الرفع وتتنضح فيها المقاومة الناتجة من الجاذبية ضد العضلات الرافعة مثل رفع الجسم للوقوف على الرأس من وضع السجود ، أما تمرينات الخفض مثل الهبوط من الوقوف على الرأس (2) . يكون سطح الجهاز مستويًا وغير قابل للكسر لا يزيد ارتفاعه عن 12 سم عن سطح الارض ويكون على شكل مربع محيطه مستويًا أيضاً موضوع بشكل افقي

(1) أحمد خليل الجداوي و كرامة ثابت حسن الشيخ وآخرون، رياضة الجمناز، (دار عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة)، ص33
(2) محمد فؤاد حسيب ، غانم مرسي ؛ معوقات تنفيذ منهاج الجمناستيك على مدارس في دولة الامارات العربية المتحدة : (مجلة المؤتمر العلمي ، الرياضة وتحديات القرن العشرين ، المجلد الاول ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1997) ، ص15 .

قياساته 12×12 م الارتفاع 12 سم كحد أقصى يكون السطح الخارجي مغطى بمادة مرنة لينة غير قابلة للتبيس أو التحجر أو محدثة أي صوت عند أداء التمارين عليه غير محدد اللون.



3_1_2 بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني :

تختلف المهارات من جهاز لآخر حسب متطلبات كل جهاز وهناك بعض المهارات تكون متشابه نوع ما في معظم او جميع الاجهزة ، مثل حركات الدرجات والدورانات والوقوف على اليدين وغيرها .
يتم تطوير المهارات الاساسية بأضافة حركات في أثناء أدائها أو تعديل مسارها الحركي والزمني أو بتركيبات مستحدثة عند أنجازها . (1)(7)

1_3_1_2 الدرجة الأمامية فتحا (2)

تؤدي هذه الحركة بعد مد الركبتين يتم الاحتفاظ باستقامة الرجلين حتى نهاية الحركة، بعدها يتم فتح الرجلين في أقرب نقطة للأرض قبل اكتمال الحركة، ثم تقوم المبتدئه أو المتعلمة بوضع اليدين داخل الرجلين للوصول إلى الوقوف بدفع اليدين للباط و يكون وضع اليدين قريبة من الجسم (قريبة من الفخذين) وبعد الدفع باليدين يتم مدها للأمام ورفعها من الجذع للوصول إلى وضع الوقوف ومن ثم القفز أو النط لغلق الرجلين ومن الممكن الانتهاء بوضع الوقوف فتحا وميلان الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً.

الخطوات التعليمية

1_ الخطوات التعليمية نفسها لمهارة الدرجة الأمامية الفرق هو بفتح الساقين

2_ تقوم المبتدئه بالوقوف على منصة واطئة منحدره إلى الأسفل وبفتح الساقين والذراعين إلى جانب.

(1) أحمد الهادي يوسف، و محمود عبد السلام: أساسيات في تعليم وتدريب الجمباز: (كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية، 2003)

(2) أحمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي: فن الحركات الأرضية للجمباز: ط1: (دار المعارف، مصر، 1986م)

1_ تلامس اليدان للأرض متأخرا جدا.

2_ تجاوز القدمين للارتكاز العمودي لليدان.

3_ اعادة جذب الراجلان.

2_2 دراسات مشابهة

1_2_2 دراسة عائد صباح حسين (2008) (10)

(تأثير توقيت التغذية الراجعة على تعلم مهارتي حائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة)

دراسة تجريبية هدفها التعرف على تأثير توقيت التغذية الراجعة في تعلم مهارتين من مهارات الكرة الطائرة، واختار الباحث تصميم الثلاث مجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أجريت الدراسة على عينة من طلاب إعدادية البحري / بغداد / الرصافة تم اختيارها بالطريقة العمدية، وقسمت إلى ثلاث مجموعات : ووضع الباحث مناهجين تعليميين يخص كلاً منهما التوقيتين قيد البحث .

وأظهرت نتائج الدراسة تفوق تعلم المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة النهائية على المجموعتين الأخيرتين، وجاءت المجموعة التجريبية التي تلقت المتزامنة بالمرتبة الثالثة أما الضابطة فجاءت بالمرتبة الثانية . واستنتج الباحث ما يأتي :

1_ أن استخدام التغذية الراجعة النهائية هو الأنسب في تعلم مهارتي حائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2_ إن استخدام توقيت التغذية الراجعة المتزامنة ليس أنسب من الطريقة المتبعة في تعلم حائط الصد والضرب الساحق .

2_2_2 مدى تشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة

إنَّ أوجه الشبه بين هذه الدراسة ودراسة (هاودير دلشاد ، 2006) هو في دراسة أثر استخدام دورة التعلم في التعلم الحركي في مجال الجمناستك لفعاليات جهاز بساط الحركات الأرضية ، و استخدم الباحث في هذه الدراسة أثر استخدام دورة التعلم في المجال نفسه (الجمناستك) ولكن على أجهزة الجمناستك (جهاز الحلق ، وجهاز حسان القفز ، وجهاز المتوازي) ، وقد استخدم (هاودير) دراسة اسلوب دورة التعلم مقارنة مع الأسلوب

(1) عائد صباح حسين ؛ تأثير توقيت التغذية الراجعة على تعلم مهارتي حائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، (مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد العشرون ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2008) ص 35

التقليدي (الأمريكي) في مجموعتين ، في حين استخدمها الباحث وفق توقيتتي التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في مجموعتين وقارنها مع تطبيق الأسلوب الشامل وفق توقيتتي التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في مجموعتين أخيرتين ، وقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (جاسم محمد 2005) في دراسة محور الأسلوب الشامل مع الأخذ بنظر الاعتبار اختلاف التسمية فقط ، إذ درس جاسم محمد أثر هذا الأسلوب على مكونات اللياقة البدنية في حين درس الباحث أثر استخدام هذا الاسلوب (الاسلوب الشامل) وفق توقيتتي التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للرجال وقارنه مع اسلوب دورة التعلم وفق توقيتتي التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة.

2_2_3مدى اختلاف الدراسة الحالية عن سابقتها

تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في إنَّ الباحث قام بدراسة أثر استخدام دورة التعلم والاسلوب الشامل وفق توقيتتي التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة ، وهي أول دراسة من نوعها اتخذت من أجهزة الجمناستك الفني للرجال (جهاز الحلق وجهاز حسان القفز وجهاز المتوازي) موضوعاً لدراسة هذه الأساليب وفق توقيتتي التغذية الراجعة ، كما اختلفت هذه الدراسة عن سابقتها في خلوها من المجموعة الضابطة ، إذ قام الباحث بدراسة أثر هذه الأساليب على أربعة مجاميع وعلى مدار التجربة لمعرفة أثر هذه الأساليب على التعلم والاحتفاظ بتلك المهارات .

الباب الثالث

3_ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1_3_ منهج البحث

2_3_ مجتمع البحث وعينته

3_3_ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

1_3_3_ وسائل جمع المعلومات

2_3_3_ الأدوات المستعملة في البحث

3_3_3_ تحديد التغذية الراجعة الملائمة للبحث

4_3_ اختبارات البحث

5_3_ التجربة الاستطلاعية

1_5_3_ الاختبارات القبليّة

6_3_ إجراءات البحث الميدانية

1_6_3_ التجربة الرئيسية

1_6_3_ الاختبارات البعدية

7_3_ الوسائل الاحصائية

3_ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3_1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة التي يراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، ذي الاختبار القلبي والبعدي لملائته الطبيعة المشكلة، إذ يعد أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداما في المجال الرياضي لأنه ((يقوم على اساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجريب)) (1)

3_2 مجتمع البحث وعينه

يعد الاختبار الدقيق لعينة عنصرا ومركزا أساسيا يعتمد على الباحث من اجل اختبار فروضه وتحقيق أهدافه، وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة، يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا دقيقا، إذ يجب إن "يتوافر في هذا العينة شرط رئيس وهو إمكانية تعميم النتائج على مجموعة الأصلية التي اختيرت منها" (2)

وقد تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2021_2022) البالغ عددهن (105) مقسمة على 4 شعب أ، ب، ج، د وقد اختارت الباحثة عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة وقع الاختبار على شعبة (أ) البالغ عددهن (26) طالبة وهن يمثلن المجتمع الأصلي بنسبه (7،24%). كما تم تقسيم العينة على مجموعتين (A,B) 10 طالبات في كل مجموعة، 4 طالبات لأغراض التجربة الاستطلاعية واستبعاد الطالبات المؤجلات من العينة، ولم تجري الباحثة التجانس للعينة كون ان العينة متجانسة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر).¹¹

3_3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

3_3_1 وسائل جمع المعلومات

1_ المصادر العربية والاجنبية

2_ المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص*

3_ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

4_ استمارة الاستبيان

(1) عبد المعطي محمد عساف (واخرون); التطورات المنهجية وعلمية البحث العلمي، ط1 (عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002) ص79

(2) محمد لبيب، محمد منير; البحث التربوي اصوله مناهجه. (القاهرة: عالم الكتب، 1839) ص102

5_استمارة تسجيل البيانات

6_الاختبارات و القياس

3_3_2 الأدوات المستعملة في البحث

1_بساط أرضي عدد(2)

2_قاعة الجمناستك الفني

3_3_3 تحديد التغذية الراجعة الملائمة للبحث

أطلعت الباحثة على العديد من المصادر العلمية في اختصاص الجمناستك الفني وما يتعلق بالمهارات الخاصة به، أعدت الباحثة استمارة استبانة** وتم عرضها على الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك الفني و التعلم الحركي لأهم أنواع التغذية الراجعة والتي يمكن من خلالها تطوير الأداء المهاري في مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا لطالبات المرحلة الثانية، وقد أسفرت النتائج على ترشيح التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة وقد حصلت على نسبة أتفاق 75%¹²

3_4 اختبارات البحث

أولاً اختبار الدرجة الامامية فتحا (1)

ادوات الاختبار: بساط أرضي

الغرض من الاختبار: أتقان مهارة الدرجة الامامية فتحا

وصف الاداء: تقوم الطالبة بالوقوف على منصة واطئة منحدره إلى الأسفل ويفتح الساقين والذراعين إلى جانب ثم تقوم الطالبة بوضع اليدين مباشرة تحت الفخذين ثم النزول بالكامل الدورة وعند وصول الوركين على بساط تفتح الطالبة الساقين تضع الذراعين بين الفخذين هبوطا على البساط ثم تقوم بدفع الأرض صعودا الى الأعلى تكون الساقين مفتوحتين مؤشرين إلى الداخل للوقوف ثم فتح الذراعين إلى الجانب للثبات، ثم اداء المهارة كاملة على بساط الحركات الارضية.

طريقة تقييم الاداء: تعطى ثلاث محاولات لكل طالبة وتحسب المحاولة الأفضل ان يتم التقييم من قبل مدرسات المادة بدرجة (1_5) درجة اي الدرجة العليا (5) ويعطي صفر لمحاولة الفاشلة.

*ملحق (1)

**ملحق (2) الاستبانة

ثانيا: اختبار الدرجة الخلفية فتحا(2)

اسم الاختبار: اختبار الدرجة الخلفية فتحا

ادوات الاختبار: بساط ارضي

13

الغرض من الاختبار: أتقان مهارة الدرجة الخلفية فتحا

وصف الاداء: تقوم الطالبة بالوقوف بحيث يضع كلتا يديه وقدميه على الارض، ثم تقوم في الارتكاز الخفيف للذراعين ثم ثني الجذع اماما وضع اليدين على الارض لأبعد ما يمكن ولخلف بين الرجلان ثم رفع الرجلان جانبا، الميل على الظهر حيث تتجه اليدين بجانب الاذنين على الارض وتبقى الرجلان مفتوحة، مد الذراعان لمرور الراس حيث ينخفض الرجلان جانبا على الارض، الدفع بالذراعين للعودة لوضع الوقوف فتح، ثم تقوم الطالبة في اداء المهارة كاملة على بساط الحركات الارضية. طريقة تقييم الاداء: تعطى ثلاث محاولات لكل طالبة وتحسب المحاولة الافضل ان يتم التقييم من قبل مدرسات المادة بدرجة (5_1) درجة اي الدرجة العليا (5) ويعطي صفر لمحاولة الفاشلة.

5_3 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن (4) طالبات يوم الخميس الموافق 2021/11/18 الساعة 10 صباحا في قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وذلك للتعرف على أهم المعوقات التي يمكن ان تعيق اجراء الاختبارين، والوقت اللازم لتطبيق الاختبارات، ومدى استعداد فريق العمل المساعد*** في تنفيذ اجراءات البحث.

1_5_3 الاختبارات القبليّة

أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهن (20) طالبة يوم الاثنين الموافق 2021/11/21 الساعة 10:30 صباحا في قاعة الجمناستك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات لمهاتري الدرجة الامامية والخلفية فتحا تحت إشراف مدرسة المادة أم،د بشرى كاظم الكاظمي لتقييم نتائج الأداء. (14)

(1)وليد صالح عبد الجواد،ناهدة محمد عبد اللطيف ; الاسس النظرية لجمباز، ط1(مصر،1989)ص 165

(2)وليد صالح عبد الجواد،ناهدة محمد عبد اللطيف ; مصدر سابق :ص 167

***ملحق(3)

جدول (1)

بين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات

المهارة	المجموعة A	المجموعة B	القيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية	
مهارة لدرجة الامامية فتحا	ع	ع	0.71	0.281	المعقوي	
	س-	س-				0.832
مهارة لدرجة الخلفية فتحا	ع	ع	0.22	0.165	المعقوي	
	س-	س-	0.868	0.17	0.984	1.18

*معقوي إذا كانت sig ≥ 0.05

5_3 اجراءات البحث الميدانية

1_5_3 التجربة الرئيسية

بعد أن توصلت الباحثة الى الشكل والتقسيم للوحدات التعليمية على وفق ما جاء عنهم مفردات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الثانية في مادة الجمناستك الفني. بدئت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على العينة المختارة بدئت من يوم الاثنين الموافق 2021/11/21 الساعة 10:30 صباحا ولغاية يوم الاثنين الموافق 2021/12/13 الساعة 10:30 بمجمل (6) وحدات تعليمية وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع لكل مجموعة و ثم تقسم الوحدات التعليمية (3) وحدات لمهاره الدرجة الامامية فتحا و (3) وحدات لمهارة الدرجة الخلفية فتحا، حيث يتم شرح المهارة بشكل مفصل وعرضها من قبل مدرسة المادة ثم اعطاء التغذية الراجعة اللفظية للمجموعة (A) يتم اعطاء التغذية الراجعة بشكل لفظي أي شفهي. أما المجموعة (B) يتم اعطاء التغذية الراجعة المكتوبة والتي يسمح بها لطالبات بكتابة وتصحيح الاخطاء.

حيث تم تجزئة كل مهارة على الوحدات التعليمية ثم دمجها معا وكما يلي:

الخطوات التعليمية للدرجة الامامية فتحا

- 1_ الخطوات التعليمية نفسها لمهارة الدرجة الامامية الفرق هو بفتح الساقين
- 2_ تقوم ألبتدئه بالوقوف على منصة واطئة منحدره إلى الأسفل وبفتح الساقين والذراعين إلى جانب.
- 3_ تقوم ألبتدئه أو المتعلمة بوضع اليدين مباشرة تحت الفخذين.
- 4_ انحناء الرأس إلى الصدر وثني الذراعين والنزول على الكتفين.
- 5_ النزول تقوم ألبتدئه أو متعلمة بإكمال الدورة وعند وصول الوركين على البساط تفتح ألبتدئه أو متعلمة الساقين.
- 6_ تضع الذراعين بين الفخذين هبوطا على البساط ثم تقوم بدفع الأرض صعودا إلى الأعلى.
- 7_ تكون الساقين مفتوحتين والقدمين مؤشرين إلى الداخل للوقوف ثم فتح الذراعين إلى جانب للثبات.
- 8_ وهناك خطوة تعليمية أخرى انبطاح ألبتدئه أو المتعلمة على البساط ورفع الساقين للأعلى ثم الهبوط على البساط بفتح الساقين ووضع اليدين بين الفخذين.



شكل (1) يوضح الدرجة الامامية فتحا

الخطوات التعليمية للدرجة الخلفية فتحا

1_وقوف فتح الرجلان لأقصى مسافة

2_ الارتكاز الخفيف للذراعين

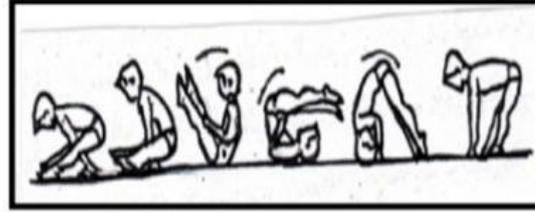
3_ثني الجذع اماما، ووضع اليدين على الارض لأبعد ما يمكن وللخلف بين الرجلان.

4_رفع الرجلان جانبا

5_الميل على الظهر حيث تتجه اليدين بجانب الاذنين على الارض وتبقى الرجلان مفتوحة.

6_سد الذراعان لمرور الراس حيث تتخفص الرجلان جانبا على الارض.

7_الدفع بإذراعين للعودة لوضع الوقوف فتحا



شكل (2) يوضح الدرجة الخلفية فتحا

الاسبوع الاول (الوحدة التعليمية الاولى) نقطه (1,2) من الخطوات التعليمية وبتكرار 3 مرات لكل طالبة في المجموعتين A,B

الاسبوع الثاني (الوحدة التعليمية الثانية) نقطه (4_3)

الاسبوع الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة) نقطه (6_5)

الاسبوع الرابع (الوحدة التعليمية الرابعة) نقطه (8_7)

الاسبوع الخامس اداء المهارة بشكل متكامل

الاسبوع السادس تكرار اداء المهارتين لتثبيت الاداء

1_6_3 الاختبارات البعدية

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية على مجموعتين البحث التجريبية (A,B) يوم الاثنين الموافق 2021/12/31 الساعة 10:30، بعد الانتهاء الوحدات التعليمية بالأسلوب نفسه الذي اعتمده الباحثة في الاختبارات القبالية اي توفير الظروف نفسها من حيث المكان و الزمان و الادوات و طريقة التنفيذ و فريق العمل المساعد نفسه.

7_3 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة spss وذلك لمعالجة البيانات إحصائيا و الخروج بالنتائج التي تم عرضها في الباب الرابع

(1) الوسط الحسابي

(2) الانحراف المعياري

(3) Ttest للعينات المتناظر

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين مهاتري الدرجه الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (اللفظية و المكتوبة) لمهارة الدرجه الامامية ومهارة الدرجه الخلفية فتحا.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

عمدت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسة للمجموعتين (اللفظية و المكتوبة) المكونة من (10) طالبات لكل مجموعة وللمهارات مهارة الدرجة الامامية ومهارة الدرجة الخلفية فتحا.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين مهارتي

الدرجة الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين من الباحثة ، ومعالجتها إحصائياً

تبين كما في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعمارية وقيمه ت المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتين البحث في المتغيرات المبعوثة

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ع ف-	ف-	ع	س-	الاختبار	المتغيرات	
معنوي	0,000	7,527	0,85 7	2,04	0,956	1,22	القبلي	مهارة الدرجة الامامية	المجموعة الأولى A
					0,651	3,26	البعدى		
معنوي	0,000	7,649	0,95 5	2,31	0,984	1,18	القبلي	مهارة الدرجة الخلفية	
					0,772	3,49	البعدى		
معنوي	0,000	5,209	0682	1,12	0,832	1,29	القبلي	مهارة الدرجة الامامية	المجموعة الثانية B
					0,619	2,31	البعدى		
معنوي	0,000	3,92	0,79 3	0,98	0,868	1,17	القبلي	مهارة الدرجة الخلفية	
					0,822	2,15	البعدى		

معنوياً إحصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال الإطلاع على الجدول (1) للمجموعة الأولى والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى

للمجموعة الأولى اللفظية للمهارات يتبين وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدى

للمجموعة الأولى التي استخدمت للاختبار مهارة الدرجة الامامية فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (1,22) وانحرافا معياريا قدره (0,956)

في حين حقق الاختبار البعدي للاختبار مهارة الدرجة الامامية للمجموعة الأولى اللفظية وسطا حسابيا قدره (3,26) وانحرافا معياريا قدره (0,651) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7,527) تحت مستوى دلالة (0,00) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي. وفي الاختبار مهارة الدرجة الخلفية للمجموعة الأولى اللفظية ال فقد تبين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة الأولى التي استخدمت اسلوب اللفظية للاختبار مهارة الدرجة الخلفية فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (1,18) وانحرافا معياريا قدره (0,984) في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة اللفظية وسطا حسابيا قدره (3,49) وانحرافا معياريا قدره (0,772) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7,649) تحت مستوى دلالة (0,00) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال الإطلاع على الجدول (1) للمجموعة الثانية والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية المكتوبة للمهارات يتبين وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة الثانية المكتوبة التي استخدمت للاختبار مهارة الدرجة الامامية فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (1,29) وانحرافا معياريا قدره (0,832) في حين حقق الاختبار البعدي للاختبار مهارة الدرجة الامامية للمجموعة الثانية المكتوبة وسطا حسابيا قدره (2,31) وانحرافا معياريا قدره (0,619) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5,209) تحت مستوى دلالة (0,00) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي الاختبار مهارة الدرجة الخلفية للمجموعة فقد تبين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة الثانية المكتوبة التي استخدمت اسلوب المكتوبة للاختبار مهارة الدرجة الخلفية فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (1,17) وانحرافا معياريا قدره (0,868)

في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة المكتوبة وسطا حسابيا قدره (2,15) وانحرافا معياريا قدره (0,822) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3,92) تحت مستوى دلالة (0,00) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال الجدول اعلاه (1) تبين معنوية النتائج ولكلا المجموعتين يعزو الباحث التفوق الواضح في نتيجة الاختبار البعدي على الاختبار القبلي في المهارات قيد البحث إلى إنّ الوحدات التعليمية كانت كافية لتعلم

تلك المهارات، وإنَّ شرح مدرس المادة في الجانب التعليمي كان له دور في تطور المجاميع في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي وهذا ما يتفق مع ما أورده (محمد علي القط 1999) بأن المناهج التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في نوع النشاط الممارس . (1)

فاعلية استخدام دورة التعلم في تعلم مهارات الجمناستك ونجاحها في إحداث تغيير واضح وكبير في التعلم للمهارات قيد البحث التي ظهرت بجلاء في نتائج المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية؛ ذلك أن دورة التعلم تعمل على إثارة الطالب في استكشاف المهارة التي يتلقاها في المراحل الأولى من تعلمه وتحفزه على التعلم والتفاعل مع المدرس في مرحلة تقديم المفهوم ومن ثم تطبيق المهارة في مرحلة تطبيق المفهوم ، وهذا ما يتفق مع ما أورده (نضال بطرس ، 2004) في وضوح خطوات التعلم في دورة التعلم بمراحلها الثلاث فضلاً عن طبيعة عرض المادة العلمية بما يوائم حاجات المتعلمين من خلال ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي مما يترك أثراً واضحاً وفعالاً في تنمية التفكير الاستدلالي لدى الطلاب ، إذ يساعدهم على زيادة إمكانيتهم المعرفية بحيث يكون من السهل عليهم القيام بالعمليات الذهنية ، وتطبيقها في الجانب العملي . (1) وتتفق نتائج المجموعتين الأولى والثانية مع نتائج (هاو دير دلشاد 2006) في فاعلية دورة التعلم في تعلم مهارات الجمناستك (2) ،

يعزو الباحث التفوق الذي حققته المجموعتان في الاختبار البعدي هو لاستخدام التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة بالنسبة للمجموعتين ؛ إذ يتفق الباحث مع ما أورده (عصام نجدت قاسم 2004) في " أن الهدف الأساس من هذا الأسلوب هو إعطاء فرصة للمتعلم لمشاركة الآخرين اجتماعياً وجعله أكثر قدره على تصحيح الأخطاء بشكل تلقائي خلال العمل والتعرف المستوى الذي يرغب البدء فيه ، وهو عملية ممتعة ومشجعة للتعلم " (3)

كان لاستخدام التغذية الراجعة الأثر الواضح في تعلم تلك المهارات ؛ إذ جاءت هذه النتائج مطابقة لما تم تأكيده خلال عمليات التصحيح والمعلومات التي قدمت لأفراد المجموعتين عن طريق التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة وطريقة التدخل المناسب للإعطاء المعلومات التي سببت تغيير الأداء وتطوره وتحسين توافق العمليات الحسية الناتجة عن الإثارة لهذه المعلومات مع مستوى الأداء الحركي . (1)

(1) محمد علي القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 12
(1) نضال متي بطرس ؛ أثر استخدام نموذجي دورة التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضيات

: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004) . ص 167

(2) هاو دير دلشاد ؛ أثر استخدام دورة التعلم في تعليم واحتفاظ بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك ، رسالة ماجستير /

كلية التربية الرياضية / جامعة كويه / 2006 . ص 104

(3) عصام نجدت قاسم مقصود ؛ التدريس بأسلوب التضمن وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم

الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ به ، رسالة الماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / 2004 ، ص 32

(1) بنتويسي أحمد ؛ مصدر سابق ، ص 55

وخلص القول يمكن أن نثبت بعض الحالات التي كانت سبباً رئيساً ومؤشراً من مؤشرات نجاح تداخل التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة بدورة التعلم والأسلوب المتنوع والتغير في تلك الأساليب وتحقيقها لأهدافها وأدت إلى زيادة القدرة والتكيف والسيطرة والتحكم بالأداء ، فضلاً عن الإيفاء بمتطلبات البيئة التعليمية والمشاركة في تسريع عملية التعلم والتحكم بالأداء ، فضلاً عن التنوع في البيئة التعليمية من خلال استخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة التي ساعدت في خلق حالة الانسجام والمؤلفة بين المهارات قيد البحث والأساليب المستخدمة ، وإن هذا التنوع كان مناسباً لمتطلبات المتعلمين وميولهم .

وهنا يرى الباحث أن الآراء التي أوردها دعمت البحث نظرياً وبهذا تحقق الفروض من البحث .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (اللفظية و المكتوبة) لمهارة الدرجة الامامية ومهارة الدرجة الخلفية فتحاً.

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدية للمجموعتين (اللفظية و المكتوبة) من الباحثة، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعمارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (A_B) في الاختبار البعدي والمتغيرات

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ع	س	المجموعة	المتغيرات
معنوي	٠,٠0001	٣,١77	٠,651	٣,26	A	مهارة الدرجة الامامية
			٠,169	٢,31	B	
معنوي	٠,٠0001	٣,573	٧٧٢,0	٣,49	A	مهارة الدرجة الخلفية فتحاً
			0,٨22	٢,15	B	

معنوياً إحصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (2) وجود فرق معنوي بين نتائج للمجموعتين (اللفظية و المكتوبة) لنتائج الاختبار البعدي للاختبار مهارة الدرجة الامامية فقد حقق المجموعة الاولى اللفظية للاختبار البعدي وسطا حسابيا مقداره (3,26) وانحرافا معياريا قدره (0,651) في حين حقق مهارة الدرجة الامامية المجموعة الثانية المكتوبة للاختبار البعدي وسطا حسابيا قدره (2,31) وانحرافا معياريا قدره (0,169) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت

قيمة (T) المحسوبة (3,177) تحت مستوى دلالة (0,0001) وبدرجة حرية (18)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين من الجدول (2) وجود فرق معنوي بين نتائج للمجموعتين (اللفظية و المكتوبة)

لنتائج الاختبار البعدي للاختبار مهارة الدرجة الخلفية فتحاً فقد حقق المجموعة الاولى اللفظية للاختبار البعدي وسطا حسابيا مقداره (3,49) وانحرافا معياريا قدره (0,772) في حين حقق مهارة الدرجة الخلفية فتحاً المجموعة الثانية المكتوبة للاختبار البعدي وسطا حسابيا قدره (2,15) وانحرافا معياريا قدره (0,822) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3,573) تحت مستوى دلالة (0,0001) وبدرجة حرية (18)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال الجدول اعلاه (1) تبين لنا معنوية النتائج لصالح المجموعة التي استخدمت التغذية الراجعة اللفظية وهذا يرجع الى عدت امور منها تعدد الحواس في عملية التعلم ويتفق هذا مع ما أورده (ظافر هاشم 2002) في ان عملية اعطاء فرصة للمتعلم بالتفاعل من خلال اثر من حاسة لتصحيح والتعلم مع النشاط في مستوى مناسب له هي عملية نجاح معنوية وممتعة للمتعلم مما يؤدي الى ان يكون اداء المتعلم بمستوى عالٍ (2).

إن تفوق المجموعة الاولى (فق التغذية الراجعة اللفظية) على المجموعة الاخرى في المهارتين قيد البحث الذي ظهر واضحا في الجدولين (1) (2) يعزوه الباحث إلى فاعلية الاسلوب المتبع بالتغذية الراجعة اللفظية التي أدت إلى تفوق هذه المجموعة ، إذ إنَّ هذا الاقتران قد أثر في تعلم هذه المجموعة وتفوقها على المجموعة الاخرى وهذا يتفق مع ما أورده (Magill 1998) في إن " ظاهرة التداخل في بيئة التعلم تهدف إلى تنظيم التمرين [الدرس] وتنويعه وتأثيره بشكل أفضل في التعلم وذا ما كان واضح من خلال التغذية الراجعة اللفظية التي تتميز بتغيير نمط اعطاها " (3).

إذ إنَّ تداخل التغذية الراجعة اللفظية مع الاسلوب التي تعطى بها ظهر تأثيره في الاختبار البعدي في ويؤكد (Schmidt 2000) " إن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم ، وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطيء ، وتعمل على زيادة استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه .

(2) ظافر هاشم الكاظمي ؛ الاسلوب التدريبي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخبرات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم

التنس : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002) .

(3) Mabill, A. Richard , **Motor Learning** , (concepts, and application , Boston , Mcgraw – Hill , fifth edition , 1998) p 230

الباب الخامس

5_ الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى

الاستنتاجات الآتية :

1- التغذية اللفظية والمكتوبة اثر ايجابي في تعلم بعض مهارتي الدرجة الامامية والخلفية فتحا في جمناستك الفني عند عينة البحث .

2- أسهمت المخططات البيانية التي ترسم من قبل اللاعبين في تقدم مستوى الخاص بمهارات البحث عند للطالبات جمناستك الفني عند عينة البحث.

3- التغذية للراجعة اللفظية كانت لها التأثير الأكبر في تعلم واكتساب المهارات وهذا ما توصلت إليها الباحثة من خلال النتائج

5-2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث الحالي توصي ال

باحثة بما يأتي :

1- ضرورة استخدام التغذية في أثناء التعلم لتلافي الملل للاعبات وتحقق لهن الإثارة والتشويق فضلا عن أنها اثبتت ايجابيتها في العملية التعليمية .

2- ضرورة استخدام التعلم الحديثة من أجل تحقيق أفضل النتائج والتخلص من النماذج الاخرى التي يكون محورها المدرب ولا تعطي أثر للتعبير عن الرأي .

3- امكانية إفادة المؤسسات التعليمية في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من نتائج البحث الحالي في استعمال للارتقاء بالمستوى الافضل .

4- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مغايرة لعينة البحث .

المصادر

والمراجع

أولاً : المصادر العربية:

❖ القرآن الكريم (سورة).

❖ . أحمد الهادي يوسف، و محمود عبد السلام; أساسيات في تعليم وتدريب الجمباز: (كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية، 2003)

❖ أحمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي; فن الحركات الأرضية للجمباز; 1: (دار المعارف، مصر، 1986م)

❖ أحمد خليل الجداوي و كرامة ثابت حسن الشيخ وآخرون، رياضة الجمباز،: (دار عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة)،

❖ بيتر . ج . ل . تومسون ; المدخل الى نظريات التدريب الرياضي: (ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، 1993)

❖ عائد صباح حسين ؛ تأثير توقيت التغذية الراجعة على تعلم مهارتي حائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، (مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد العشرون ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2008)

❖ عبد المعطي محمد عساف (واخرون); التطورات المنهجية وعلمية البحث العلمي، ط1 (عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002)

❖ عزيزة محمود سالم، عزيزة عبد الرحمن، واخرون ; رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق

❖ فضيلة حسين بشرى ؛ جمباز البنات : (مطبعة الوادي بالاسكندرية ، أمام 22 بن زكي ، 1969) ،

❖ فؤاد أبو حطب، أمال صادق ; علم النفس التربوي: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1986)

❖ فؤاد سليمان قلادة: الأهداف التربوية وتدريب المناهج, ط2, الإسكندرية, دار المطبوعات الجديدة, 2009,

❖ قاسم لزام: موضوعات في التعلم الحركي: (، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2005 ،
(،

❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسيه في التربية الرياضية ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي1987)

❖ محمد فؤاد حسيب ، غانم مرسي ؛ معوقات تنفيذ منهاج الجمناستك على مدارس في دولة الامارات العربية المتحدة : (مجلة المؤتمر العلمي ، الرياضة وتحديات القرن العشرين ، المجلد الاول ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1997) ،

❖ محمد لبيب، محمد منير ؛ البحث التربوي اصوله مناهجه. (القاهرة: عالم الكتب، 1839)

❖ محمد يوسف الشيخ ؛ التعلم الحركي: (القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، 1984)

❖ محمود داود سلمان الربيعي ؛ طرائق واساليب التدريس المعاصرة ، (الاردن ، عالم الكتاب الحديث ، 2006

❖ مصطفى نمر دعمس؛ الاستراتيجية التعليمية, ط1 : (عمان, دار غيداء للنشر , 2008)

❖ وجيه محجوب: التعلم والتعليم والبرامج الحركية, ط1, عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 2002

❖ _____ ؛ : التعلم والتطور الحركي: (عمان، دار أوائل، 2001)

❖ _____ ؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، وزارة التربية ، 2000)

❖ وليد صالح عبد الجواد، ناهدة محمد عبد اللطيف ; الاسس النظرية لجمباز، ط1(مصر،1989)

❖ عصام نجدت قاسم مقصود ؛ التدريس بإسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ به ، رسالة الماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / 2004 .

❖ ضال متي بطرس ؛ أثر استخدام نموذجي دورة التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضيات : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004) .

❖ هاودير دلشاد ؛ أثر استخدام دورة التعلم في تعليم واحتفاظ بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك ، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة كويه / 2006 .

ثانيا :المصادر الاجنبية:

- 1) Store and Armstrong T . D . Persanalizing Feed back betweenteacher and student in the Cortext of particutor model of distance teaching Vol 12 No 2 , 1981 , P . 140
- 2)
- 3) Wolfed A . T , Skill performance Glenview il : scott foreman , 1976 – p 40 .
- 4) Mabill, A. Richard , Motor Learning , (concepts, and application , Boston , Mcgraw – Hill , fifth edition , 1998) p 230
- 5) Schmidt , A, Richard and craig Wrisberge ; Motor learning and performance (IL., Human Kinetics book , 2000) . P 282

ملحق (1)

المقابلات الشخصية

الترقيم	اسم الخبير	اللقب العملي	الاختصاص	مكان العمل
1	انتصار كاظم	استاذ	جمناستك فني تحليل حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات
2	مواهب حميد	استاذ	تعلم حركي سباحه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات
3	هدى شهاب	استاذ	جمناستك فني	كلية تربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات
4	اسيل جليل	استاذ	تعلم حركي العاب قوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات
5	بشرى كاظم	استاذ دكتور	جمناستك فني	كلية تربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات

ملحق (2)

استمارة الاستبانة للتغذية الراجعة

ترقيم	التغذية الراجعة	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	التغذية الراجعة الداخلية			
2	التغذية الراجعة الخارجية			
3	التغذية الراجعة الفورية			
4	التغذية الراجعة المؤجلة			
5	التغذية الراجعة اللفظية			
6	التغذية الراجعة المكتوبة			
7	التغذية الراجعة المتلازمة			
8	التغذية الراجعة النهائية			
9	التغذية الراجعة الصريحة			
10	التغذية الراجعة غير صريحة			
11	التغذية الراجعة التعزيزية			

ملحق (3)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ترقيم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات	ريم جواد جبار	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات	يقين عبد الستار	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات	شهد مازن خزعل	3