

الفصل الثاني

٢/٠ الإطار النظري والدراسات السابقة

٢/١ الإطار النظري

٢/١/١ الوسائط المتعددة :

٢/١/١/١ مفهوم أساليب الوسائط المتعددة .

٢/١/١/٢ أهمية الوسائط المتعددة .

٢/١/١/٣ الوسائط المتعددة كأسلوب للتدريس .

٢/١/١/٤ أسس اختيار الوسائط المتعددة .

٢/١/١/٥ العوامل التي تؤثر في اختيار الوسائط .

٢/١/١/٦ خصائص أساليب الوسائط المتعددة .

٢/١/١/٧ مكونات الوسائط المتعددة .

٢/١/١/٨ أسس بناء برنامج مخطط للوسائط المتعددة .

٢/١/١/٩ الوسائط المتعددة المستخدمة في البحث .

٢/١/٢ التعلم :

٢/١/٢/١ جوانب التعلم .

٢/١/٢/٢ مفهوم التعلم الحركي .

٢/١/٢/٣ مراحل التعلم الحركي .

٢/١/٣ الجمباز :

٢/١/٣/١ أهمية الجمباز .

٢/١/٣/٢ جمباز الموانع .

٢/١/٣/٣ أهمية جمباز الموانع .

٢/١/٣/٤ الحركات المستخدمة في جمباز الموانع .

- ٥/٣/١/٢ الركائز المستخدمة في جمباز الموانع .
- ٦/٣/١/٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمباز الموانع
- ٧/٣/١/٢ تقسيم مهارات الجمباز .
- ٨/٣/١/٢ مجموعة حركات القفز .
- ٩/٣/١/٢ طبيعة العمل على جهاز المهر .
- ١٠/٣/١/٢ مراحل القفز على جهاز المهر .
- ١١/٣/١/٢ المسار الحركي لمهارة القفز فتحاً .
- ١٢/٣/١/٢ النواحي الفنية للأداء مهارة القفز فتحاً .
- ١٣/٣/١/٢ مفهوم الأداء المهارى في الجمباز .
- ١٤/٣/١/٢ تقييم مستوى الأداء المهارى في الجمباز .
- ٤/١/٢ خصائص المرحلة السنية ؛
- ١/٤/١/٢ خصائص النمو الجسمى والحركى .
- ٢/٤/١/٢ خصائص النمو العقلى .
- ٣/٤/١/٢ خصائص النمو الإنفعالى .
- ٤/٤/١/٢ خصائص النمو الإجتماعى .
- ٢/٢ الدراسات السابقة ؛
- ١/٢/٢ الدراسات العربية .
- ٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .
- ٣/٢/٢ تحليل ومناقشة الدراسات السابقة .
- ٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة .

الفصل الثانى

١٠/٢ الإطار النظرى والدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظرى :

١/١/٢ الوسائط المتعددة :

التكنولوجيا لا تعنى فى واقع الأمر مجرد استخدام أجهزة وأدوات حديثة متطورة بقدر ما أنها تعنى فى الأصل الطريقة فى التفكير ، أى تعتمد اعتماداً كاملاً على أتباع منهج وأسلوب وطريقة فى عمل يسير فى تسلسل واضح ومنظم يستخدم فيها الإمكانيات التى تقدمها التكنولوجيا لكى يصل المتعلم إلى المعلومة بنفسه ، ولعل سبيلنا فى هذا هو الوسائط المتعددة حيث أن هذه الوسائط تزيد من فعالية وكفاءة العملية التعليمية والتربوية. (٩٩ : ١٧ ، ١٨) ، (٦٤ : ٧٣)

فالمتعلم دائماً ينجذب نحو الأشياء التى تشد الانتباه وبالطبع لا يوجد أفضل من تكنولوجيا التعليم التى تستخدم وسائط متنوعة تستطيع من خلالها جذب المتعلم أثناء تعلم مهارات الأنشطة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية أثناء التدريس ، حيث أن مشاهدته تلك الوسائط تقضى تماماً على الملل الذى يشعر به المتعلمين أثناء تعلم مهارات الأنشطة الرياضية . (٩٩ : ٢١ ، ٢٢)

ويذكر " عبد الحميد شرف " (٢٠٠٠م) أن الوسائط التعليمية عبارة عن وسائل أو مواد تعليمية يمكن استخدامها بمفردها أو بمصاحبة الأجهزة والآلات التعليمية وفى حالة استخدام هذه الوسائط فى شكل نظام متكامل تتفاعل عناصره مع بعضها لتحقيق هدف محدد لبرنامج تعليمى أصبحت وسائط تعليمية متعددة ، هذه الوسائط المتعددة هى القادرة على مواجهة التطور الحادث فى العملية التعليمية سواء كان هذا التطور فى موادها أو أجهزتها أو آلياتها أو مواقفها فى شكل منظومة متكاملة تعمل مع بعضها البعض لتحقيق هدف العملية التعليمية ، ولذلك أصبحت الوسائط المتعددة ضرورة حتمية تفرضها طبيعة العصر الحديث . (٦٤ : ٧٣)

فأسلوب الوسائط المتعددة يعتبر اليوم واحد من أهم صور تكنولوجيا التعليم الحديثة في مجال تعلم الأنشطة الرياضية حيث يعد منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة وتقوم هذه الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح للمتعلم أن يسير في البرنامج التعليمي وفق خصائصه المميزة وأن يكون نشيطاً وإيجابياً طوال فترة مروره به ولهذا يجب أن تنال الوسائط التعليمية قدر كافي في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة. (٩٩ : ١٠٤ - ١٠٥)

١/١/١/٢ مفهوم أسلوب الوسائط المتعددة :

يذكر " إسماعيل السيد " (١٩٨٢م) أن أسلوب الوسائط المتعددة يتكون من كل الأجهزة والمواد المنسقة كمجموعة من الخبرات المتداخلة التي صمت ورتبت طبقاً لآراء الخبراء ونتائج البحوث الصحيحة التي كان مقصود بها مساعدة المتعلم في تحقيق التغيرات السلوكية المحددة في هذا الوصف . (١٤ : ١٦)

وتعرفها " جايسكى Gayesky " (١٩٩٣ م) بأنها وسائل الاتصال المتفاعلة التي تختلف أو تبدع وتخزن لنقل الإرسال ، إسترجاع النص ، الرسوم البيانية والتوضيحية من خلال وسائل سمعية أو بصرية . (١٣١ : ٤ - ٦)

كما يعرفها " مصطفى عبد السميع " (١٩٩٩ م) نقلاً عن " أحمد منصور " بأنها مواد تعليمية يتم استخدامها في منظومة متكاملة تتفاعل عناصرها في برنامج تعليمي لتحقيق أهداف مسبقة . (١٠٧ : ١٤٠)

ويذكر " عبد الحميد شرف " (٢٠٠٠ م) أن أسلوب الوسائط المتعددة قد مر مفهومه بمرحلتين (المرحلة الأولى) ، في بداية الستينات عام ١٩٦١م حيث ظهر لمفهوم الوسائط المتعددة عدة تعريفات من مداخل متعددة أهمها خطة الدرس أو الموقف التعليمي من كل جوانبه .

ويذكر " عبد الحميد شرف " (٢٠٠٠ م) نقلاً عن " رشدي لبيب " أن أسلوب الوسائط المتعددة يعني أن يكون هناك وسائط للتعليم لا تكون إضافية لعمل المعلم والكتاب المدرسي أو مساعدة لهما بل تكون الوسائط المستخدمة متكاملة مع خطة الدرس وجزء لا يتجزأ منه .

وفي (المرحلة الثانية) ، في أواخر السبعينات عام (١٩٧٩ م) بدأ يرتبط مفهوم الوسائط التعليمية المتعددة في هذه المرحلة وبدأت تظهر تعريفات جديدة مثل تعريف المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم بأنها التكامل بين أكثر من وسيلة واحدة تكمل كل واحدة منها الأخرى عند العرض أو التدريس ومن أمثلة ذلك المطبوعات ، الأفلام بأنواعها ، الشفافيات التسجيلات الصوتية ، الفيديو أو التلفزيون . (٦٤ : ١٤٤)

٢/١/١/٣ أهمية الوسائط المتعددة :

- تعمل الوسائط المتعددة على استثارة دوافع التلاميذ نحو التعلم واكتساب عادات مرغوبة وتعزيز الخبرات الإنسانية ونقل الاتجاهات والمهارات .
- تثير النشاط الذاتي للتعلم وإثارة الانتباه التلميذات .
- تحول التلميذة من متلقي سلبي إلى متلقي إيجابي يسعى بنفسه للحصول على المعلومة.
- تساعد التلميذات على التفكير المنظم بطريقة علمية فتساعد على حل المشكلات .
- تقابل الفروق الفردية بين الطلاب وتتيح مصادر متنوعة من الخبرات والمعلومات تتناسب مع مختلف استعداداتهم .
- تتيح للتلاميذ الفرصة نحو خبرات متنوعة ومواقف مختلفة تنتقل فيها التلميذة من نشاط لآخر مع إدراكها للصلة بين الأشياء .
- تعمل الوسائط المتعددة على علاج العلاقة بين النظرية والتطبيق .
- تجعل التعلم أبقي أثر ومعالجة مشكلات الإلقاء والتلقين .
- تجعل العملية التعليمية أكثر سهولة ويسراً على الطالب والمعلم الذي يتحول دوره من شارح وملقن إلى مرشد وموجه .
- المساعدة على التعلم الفعال بجوانبه الثلاثة (المعرفية - المهارية - الانفعالية) .

(٣٠ : ١٩٠) ، (٤٠ : ١٠)

٢/١/١/٢ الوسائط المتعددة كأسلوب للتدريس :

يذكر " إسماعيل محمد السيد " (١٩٨٢ م) أن عملية التعلم في ظل النظام التقليدي هي عملية جامدة لا حياة فيها ولا نشاط ولا تنتمي إلى ميول وقدرات المتعلمين بصفة إذ لا تقوم على خبراته الخاصة وهي بهذا تتنافى مع تعرف جون ديوى John - Deay للتربية بأنها عملية دائمة لتعديل الخبرة وإعادة تنظيمها بشكل يزيد في معناها ولن يستطيع

المتعلم الوصول إلى النجاح في هذا العالم المتغير النشط إلا إذا أخذ بالوسائل الحديثة في التعلم حتى يمكن أن تتناسب مع كل ظرف وكل جديد مع تطور العصر ويعد أسلوب الوسائط المتعددة Multi - media أحد الأساليب التي لعبت دوراً كبيراً بما قدمته من أجهزة متنوعة كأجهزة العرض المختلفة والكاميرات والأفلام .

ويرى كلاً من " زاهر أحمد" (١٩٩٧م) ، " صباح محمود " (١٩٩٨م) ، "رضا البغدادي" (١٩٩٨م) ، " محمد سعد زغلول وآخرون " (٢٠٠١م) أن أسلوب الوسائط المتعددة تجعل التعلم أبقي أثراً وتمد المتعلم بتغذية راجعة ينتج عنها زيادة في التعلم كما ونوعاً كما تخاطب أكثر من حاسة لدى المتعلم وتتيح الفرصة للمتعلم تكرار الأداء ومشاهدته عدة مرات بالإضافة على أن أسلوب الوسائط المتعددة يحقق عدالة في فرص التعلم وتنمى الاستمرارية في الفكر بجانب المساهمة في تعميق التقويم لدى المتعلم . (٤٧ : ٦٩) ، (٥٩ : ١١٩) ، (٩٧ : ٥٠) ، (٩٩ : ١٠٥)

ومما سبق نرى أن للوسائط المتعددة تأثير كبير في العملية التعليمية لهذا يجب اختيارها وفق أسس وقواعد محددة لتحقيق الغرض من استخدامها .

٤/١/١٢ أسس اختيار الوسائط :

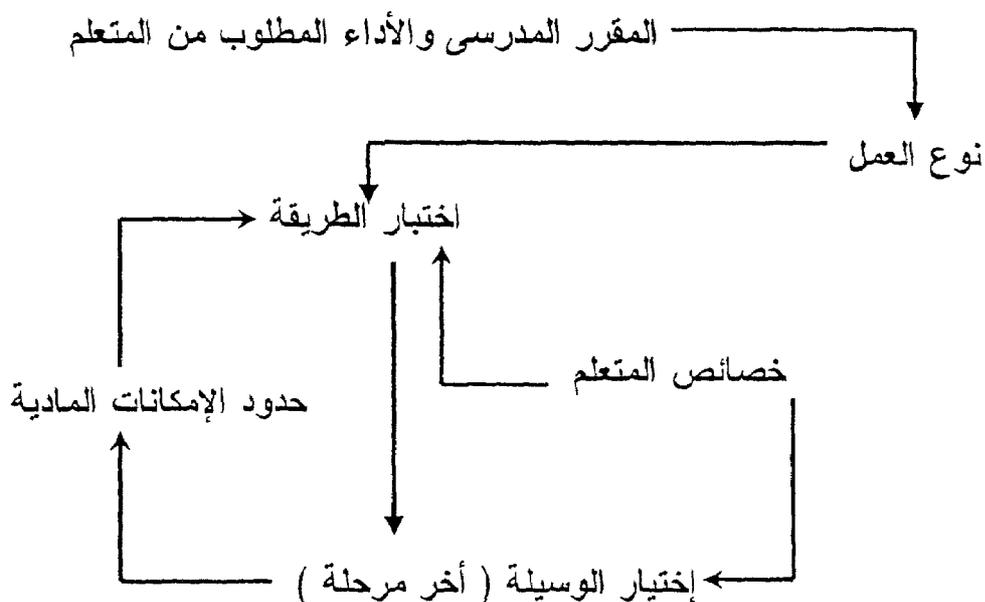
يعتبر الاختيار بين الوسائط المختلفة ذو أهمية بالغة وذلك نظر لتكوين نظام متكامل يؤدي للهدف الموضوع من أجله وهو محاولة الوصول بالمعلومة إلى ذهن المتعلم في أبسط وأسرع صورة والاختيار بين تلك الوسائط يمكن إتباع أسس علمية ومنطقية تتلخص في الطبيعة الكلية للنظام ، وأى الوسائط يمكن استخدامها والبيئة التي تستخدم فيها الوسائط سواء في موقف تعليمي أو تحقيق أو تعريف بالحقائق وأى هذه الوسائط تناسب عمليات تعلم معينة بمعنى مدى ملائمة الوسائط المختارة لطبيعة المادة المعروضة ومدى تأثير كل منها في الأخرى . (٤٨ : ١٥٢)

وتذكر " فاطمة فاروق " (١٩٩٤م) أنه يجب إحداث عملية تكيف بين كل من الإعداد والملائمة فيما يتعلق بالمادة الدراسية التي يتم تعليمها أو تعلمها كما يجب استخدام الوسيط متلائماً مع الأهداف السلوكية المراد تحقيقها ويجب على المعلم أن يكون على دراية تامة بمصادر الوسائط وأنواع التعلم التي تتلائم معها واختيارها بصورة موضوعية متلائمة مع المادة التي تعرض من أجلها والهدف الذي تسعى لتحقيقه وليس على أساس فردي

ويجب أن تتلائم مع أسلوب المعلم في التدريس ومهاراته وإختيار الوسائط التي دلت البحوث السابقة على أنها تؤدي إلى رفع كفاءة التعلم . (٧٨ : ٧٥)

٥/١/١/٢ العوامل التي تؤثر في إختيار الوسائط :

يمكن أن نلخص أهم العوامل التي تؤثر في إختيار الوسائط التعليمية والتي ذكرها " أوميسوفسكى Rimosuveky " في كتابة كما يلي :



شكل (١ - ٢)

العوامل التي تؤثر في إختيار الوسائط التعليمية

ويتضح من المخطط السابق أن هناك عدة عوامل تؤثر لكل منها في الأخرى لإختيار الوسيط التعليمي المناسب فالمقرر المدرسي أو الأداء المطلوب من المتعلم هو الذي يتحدد بناء عليها نوع العمل وبالتالي الطريقة المناسبة له مع مراعاة خصائص المتعلمين والإمكانات المتاحة وبناء عليهم جميعاً يتم إختيار الوسيط التعليمي المناسب .

ويذكر " ديرك رودتري " (١٩٨٣ م) أن الأهداف العامة لأي مقرر وحدة دراسية مجموعة من الخطوط العامة التي تعبر بصورة عريضة عما يريد المعلم أن يحققه في تدريبيه بموضوع معين ، فهذه الأهداف العامة التي تصاغ في ضوئها الأهداف التعليمية الخاصة وعادة ما تقوم المستويات العليا في النظام التعليمي بتحديد الأهداف والمحتوى يأتي ذلك في ضوء نشرات أو توجيهات للمعلمين أو تعليمات خاصة بالمنهج ولكن مع التطور الذي تشهده المناهج نتيجة تطور التكنولوجيا أصبحت الوسائط التعليمية جزء متكامل في عملية

التعليم والتعلم ، فلا يمكن فصل الوسيط عن المنهج أو الطريقة أو الأهداف فكلها تعمل فى إطار واحد ، ويستخدم المعلم عادة هذه الوسائط لشرح المفاهيم الغامضة على المتعلمين أو توضيح فكره معينة ويهدف من وراء ذلك فى النهاية إلى تحقيق تعلم أفضل من التعلم التقليدى مما يؤثر على تعلم التلاميذ . (١٥١) ، (٣٨ : ٢٨ - ٣٤)

ويرى " وفتح الباب عبد الحليم " (١٩٩١ م) أن معرفة طبيعة التلاميذ وقدرتهم وميولهم وخبراتهم السابقة وبينتهم من الأمور لازمه لإعداد واستخدام الوسائط بطريقة فعالة وأنه من الأمور الهامة التى ينبغى مراعاتها عند اختيار الوسائط هى مدى تطابق هذه الوسائط مع خصائص هؤلاء المتعلمين وأهم الخصائص المميزة لتلك الوسائط . (٨١ : ٤٣)

٦/١/١/٢ خصائص أسلوب الوسائط المتعددة :

يساهم أسلوب الوسائط المتعددة فى تنمية الجانب الإنفعالى لدى الأفراد إذ يعمل على تنمية ميولهم العلمية أو تعديله فى الإتجاه المرغوب فيه كما يعمل على تكوين إتجاهات مناسبة نحو بعض الأشياء وتصحيح الإتجاهات الخاطئة ، كما يساهم هذا الإسلوب فى تحقيق " التعلم الذاتى " ، فالمتعلم يستطيع من خلال النموذج التعرف على كل جزء مطلوب أدائه ، هذا بجانب أنه يراعى الفروق الفردية بين المتعلمين فى الإهتمامات والقدرات ويساعد على إكتساب المهارات بصورة أفضل وأكثر فاعلية مما لو إعتد المعلم على وسيط واحد ، ويمكن أن تساهم الوسائط المتعددة فى خلق أكثر من فرصة للتفكير وتشجيع المتعلمين على تركيز أذهانهم لحل ما يجدونه أمامهم من مواقف أثناء التطبيق وعندما يتصف استخداماً لوسيط معين ببعض القصور فإن وجوده مع مجموعة من الوسائط داخل الوحدة التعليمية يعمل على تغطية هذا القصور وتجعل الوسائط المتعددة بمكوناتها الوحدة التعليمية أكثر حيوية وتفاعل . (١٤ : ٢١ - ٢٢) ، (٣٢ : ٤٥)

٧/١/١/٢ مكونات الوسائط المتعددة :

يذكر " عبد الحميد شرف " (٢٠٠٠ م) أن الوسائط المتعددة " Multi media " تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية وهى :

١- النص المكتوب (Text) :

تكمن أهميته في قدرته على تفسير وتوضيح المواد التي لا تعتمد على الصوت فقط كما يفيد في عرض العناوين الرئيسية للموضوعات ذات الصلة كي يسلم المتعلم بأهداف البرنامج الذي يحتوي المادة الدراسية كما يفيد في تزويد المتعلم بالتوجيهات والإرشادات الضرورية التي تمكنه من الإلمام بالموضوعات المراد دراستها .

٢- الصورة " Picture Image " :

وهي عنصر هام من عناصر الوسائط المتعددة " Multi media " ولها أنماط متعددة منها الصورة الثابتة والمتحركة وتكون بشكل متتابع لتكون حركة متكاملة وهي كثيرة الاستخدام في مجال تعلم أنشطة التربية الرياضية حيث توضح خط سير المهارة واتجاهاتها وكذلك شكلها ، كما يجب أن تكون الصورة معبره ومتصلة بالموضوع المراد تعلمه إتصالاً وثيقاً وعلى درجة عالية من النقاء والوضوح والتسلسل الصحيح وهذا يساعد على زيادة التفاعل مع المتعلم بأعلى درجة .

٣- الصوت " Sound " :

يستخدم في كثير من الأحيان الصوت كبديل عن النص المكتوب حيث يعبر الصوت عن لغة منظومة وقد يكون صوت أو موسيقى ولكل منهما هدفه ، ويعتبر الصوت من أهم وسائل الإتصال في التربية الرياضية حيث يستخدم الصوت في تشجيع المتعلمات وتحفيزهن وجذب الإنتباه والتركيز والتفاعل مع البرنامج .

٤- الحركة " Amotion " :

من المعروف بديهياً أن الصورة المتحركة لها تأثيرها الإيجابي الكبير حيث تتضمن عامل التشويق خاصة في مهارات التربية الرياضية ، والحركة لها علاقة وثيقة حيث تربط النص والصورة ، كما أنها تزيد من التفاعل بين المتعلم والبرنامج والمادة المراد تعلمها. (٦٤ : ٧٧ ، ٧٩)

وتؤكد منى جاد (٢٠٠٠) أن للفيديو دور هام كعنصر من عناصر الوسائط حيث يعطى إحياء بالحركة والحيوية والمصادقية والواقعية (١١٣ : ٣٠)

٨/١/١/٢ أسس بناء برنامج مخطط للوسائط المتعددة :

أن بناء البرنامج للوسائط المتعددة هام للمساعدة فى تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة ، كما أن تحديد أسس تخطيط برنامج للوسائط المتعددة من أهم العمليات والتحديات التى تواجه معلم التربية الرياضية ، وتتلخص خطوات هذه العملية فى الآتى :

١- تحديد الهدف العام للبرنامج :

وهو الهدف الذى يعكس أهداف الوحدة الرئيسية المطلوب تعلمها وهذه الأهداف العامة هى التى تترجم إلى أهداف إجرائية محددة .

٢- الأهداف التعليمية الخاصة :

هى خاصة ببناء البرنامج ويتوقف عليها نواتج التعلم التى يحققها التلميذ بعد الإنتهاء من البرنامج ، كما أن نجاح وتحقيق الأهداف المطلوبة للبرنامج يتوقف على خصائص المتعلم من حيث العمر السنوى ومستوى الذكاء والمستوى العلمى والبيئى .

٣- تحليل محتوى المادة الدراسية المراد تعلمها :

إن المحتوى العلمى للمادة الدراسية فى البرنامج ليتحقق عن طريق الأهداف ويقوم مصمم البرنامج بتحليل محتوى المادة وإختيار الوسائط المناسبة لأن كل وسيط من الوسائط التعليمية يحقق أهداف معينة .

٤- دراسة خصائص كل وسيط من الوسائط المستخدمة :

يجب أن يكون مصمم البرنامج لديه صورة كاملة عن الخصائص المختلفة للوسائط التعليمية من حيث مميزاتها واستخدامها وذلك لأحداث توافق بين نوع العمل المطلوب والخصائص لكى يستطيع أن يفاضل ويختار الوسيط المناسب . (٣٨ : ١٥ ، ١١٦) ، (٦٤ : ٣٧) ، (١٤٨ : ١٠١)

وقامت الباحثة بتحديد الوسائط المستخدمة فى البحث بعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة من دراسة كل من " نبيلة محمد حسن " (١٩٩١) (١١٨) ، " محمد سعد زغلول ، يوسف محمد كامل " (١٩٩٥) (١٠٠) ، و" مرفت على حسن

خفاجى ، وهشام صبحى حسن " (١٩٩٨) (١٠٦) ، " فاطمة محمد فيلقل " (١٩٩٩) (٧٩) ، " أمل صلاح الدين " (٢٠٠١) (١٩) ، " رضا سعد يس " (٢٠٠٤) (٤١) ، " أحمد عبد المنعم " (٢٠٠٥) (١٠) وهى : (الرسوم التوضيحية والشفافيات والفيديو) ، والتي تعد من ضمن أنواع الوسائط المتعددة كما أكدت نتائج هذه الدراسات أنها ذات تأثير عالى على عملية التعلم وفيما يلى تقوم الباحثة بشرح كل وسيط وخصائصه على حدة .

٩/١/١/٢ الوسائط المتعددة المستخدمة فى البحث :

أ- الرسوم التوضيحية:

يستخدم المعلمون الرسوم واللوحات التوضيحية فى مجال التربية الرياضية لتوضيح أجزاء الجسم أثناء أداء مهارة معينة أو لتوضيح كيفية أداء المهارة وهى عبارة عن رسومات كبيرة ملونة أو غير ملونة ويجب أن تكون متناسقة وتمتاز بالدقة العلمية وتراعى المرحلة السنية والخبرات التعليمية للمتعلمين ويجب أن تتضمن عبارات مكتوبة تتضمن ما تعبر عنه تلك الرسوم . (٩٩ : ١٦٢)

الشروط الواجب توافرها فى الرسوم التوضيحية :

- أن تكون ذات ألوان جذابة تستحوذ على الانتباه .
- أن تركز على الحركات المطلوب تعلمها فقط حتى لا تشتت إنتباه المتعلم .
- أن تكون خطوطه واضحة وحجمها مناسب .
- أن تكون الرسوم سليمة وليست ممزقة .

(٧٣ : ١٥٦ ، ١٥٧) ، (١٢٩ : ٩٦ : ٩٧)

ب- الشفافيات وجهاز العرض الضوئى فوق الرأس:

يشير كلاً من " جيروليد كيمب " Gerold kemb " (١٩٨٣ م) ، " محمد حمدان " (١٩٨٧ م) إلى أن الشفافيات التى تستخدم من خلال جهاز العرض فوق الرأس " Over Head Projector " ، تكون عرضاً فعالاً للحقائق والمفاهيم وأنها تعد من أكثر الوسائط التعليمية استخداماً فهى سهلة التحضير والاستخدام وذات نتائج فعالة . (٢٩ : ٨٥) ، (٩٨ : ٣٦)

إن استخدام الشرائح بالعرض فوق الرأس أكثر قيمة حيث يتاح عرض الصورة لفترة طويلة تطول بقدر الحاجة إليها مما يسمح بوقت للمناقشة والتفاعل اللفظي كما أنه يمكن إرجاعها وإعادة عرضها بسهولة . (١٣١ : ٦٧)

ويذكر " زاهر أحمد " (١٩٩٧ م) أنه يجب مراعاة تحديد ارتفاع شاشة العرض بحيث ضلعها الأسفل مرتفع قليلاً عن رؤس التلميذات والشفافيات تكون مصنوعة من البلاستيك ومقاساتها غالباً ٢٠,٥ × ٢٨,٥ سم تقريباً ، ويجد الكثير من المعلمين سهولة شديدة في استخدام جهاز العرض فوق الرأس (Over head projector) ، نظراً لسهولة إعداد الشفافيات يدوياً أو ميكانيكياً . (٤٧ : ٤٧٩)

القواعد التي يجب مراعاتها عند عرض الشفافية :

- تغيير الشفافية بعد عرضها لفترة مناسبة .
- ترك فترة راحة بين عرض كل شفافية وأخرى .
- تجنب الإشارة بالقلم أو المؤشر على الشاشة مباشرة .
- تنظيم العرض داخل حجرة الدراسة للحصول على صورة واضحة .
- أن تكون الإضاءة بالحجرة مناسبة ولا تؤثر على وضوح الصورة الساقطة على الشاشة .
- مكان وضع الجهاز يكون مناسب لأبعاد الحجرة والفتحات التي بالمكان وأماكن جلوس التلاميذ .

(٩١ : ٦٨) ، (٧٣ : ١٢٤)

مميزات جهاز العرض الضوئي فوق الرأس :

- وضوح الرؤية .
- إمكانية العمل في أي مكان .
- التشويق والإثارة نحو تعلم ما يتم عرضه .
- سهولة التشغيل .
- إمكانية الشرح أثناء العرض .
- استخدام أكثر من طريقة في عملية التعلم .
- يسمح للمعلم بحذف أو إضافة المادة العلمية .
- يتيح للمعلم مواجهة المتعلمين وزيادة فرص التفاعل بينهم .
- يسمح للمعلم أن ينتجها دون تكلفة .

(٦٤ : ٩٣ ، ٩٤) ، (٧٣ : ٢١٦)

ج- الفيديو :

يتفق كلاً من " دنيس Dennis " (١٩٨٩ م) ، " وريم محمد حسن " (١٩٩٥ م) على أن تقديم المهارات فى شكل مرئى يفوق أى شرح لفظى يعمل على تحسين فهم المتعلم وتنمية قدراته ومساعدته على تحسين أدائه الحركى وأن التصميم الجيد للمادة التعليمية من خلال البرامج السمعية والبصرية تساعد على إتقان المادة المعرفية وإتقان المهارات الحركية ، مما يجعل إتجاه المتعلم نحو هذه المادة أكثر إيجابية . (١٣١ : ٣٠) (٤٦ : ٤)

ولقد أصبح الفيديو وسيلة تكنولوجية يمكن أن تستخدم فى نقل المعارف والمعلومات والمهارات والإتجاهات وقواعد التفكير السليم إلى المتعلم من خلال تنظيم المعلومات منطقياً بطريقة تجعل من السهل فهمها ووضع وقفات تعطى فرصة التركيز ، وتكرار النقاط الهامة بطرق مختلفة . (٦٨ : ٣٢)

القيمة التربوية للفيديو :

إتفق كلاً من " محمد البغدادى " (١٩٩٨ م) ، " فتح الباب عبد الحليم " (١٩٩١ م) ، " نفين هريدى " (٢٠٠٠ م) على أن القيمة التربوية لأشرطة الفيديو تتمثل فيما يلى :

- مرونة الإستخدام لكل من المعلم والمتعلم .
- تحقيق عنصر التشويق والإثارة والمتعة .
- تنوع الإستخدام بين الفردى والجماعى .
- تحقيق مرونة حركة الصورة المسجلة من حيث التقديم أو التأخير .
- العمل على إمكانية إستخدام أكثر من وسيط تربوى فى البرنامج الواحد .
- توفير الوقت والجهد .
- يساعد على تعلم مهارات الأنشطة الرياضية الصعبة التى يصعب شرحها .
- يجمع بين عنصرى الصورة والصوت .
- يؤثر بصورة إيجابية على ميول وإتجاهات المتعلمين نحو ممارسة الرياضة .
- يساعد على التغلب على مشاكل الكفاءة لدى معلمى التربية الرياضية .
- يكون أكثر تمثيلاً للواقع والأداء الحركى .
- يساعد فى سهولة تسجيل البرامج وإستعادتها عند الحاجة .
- يمكن جميع المتعلمين من الوصول إلى الأهداف المرغوبة .
- يخفف الكثير من الجهد عن معلمى التربية الرياضية .

(٩٧ : ٣٣) ، (٨١ : ٢٥٣ : ٢٥٤) ، (١٢٣ : ٢٠)

خطوات إنتاج برنامج تعليمي لمهارة رياضية من خلال شريط الفيديو :

١- كتابة النص العلمي مع مراعاة التعرف على خصائص المتعلمين وخبرتهم وتحديد الأهداف التربوية ، وإختيار المحتوى العلمي الذي يتمشى مع الأهداف المحددة ، وجمع المعلومات التي يتم تحديدها بناء على تحديد المحتوى من مختلف أوعية المعرفة والمعلومات .

٢- يجب أن تتوافر في النص العلمي عدة صفات كدقة المعلومات وبساطه المحتوى وأن يتمشى المحتوى مع الأهداف الموضوعية وإيجاد التفاعل بين المتعلمين والمعلم وتوفير عنصر التشويق .

٣- تحويل النص المكتوب إلى مرحلة الإنتاج والتنفيذ ويراعى فيها تحديد أماكن التصوير والأفراد المشتركين في أداء المهارات الرياضية والملابس والديكور وعمل البروفات اللازمة والكافية ووضع السيناريو الإخراج وأماكن الكاميرا ثابتة أو متحركة والإضاءة والمؤثرات الصوتية والموسيقى التصويرية .

٤- إجراء مرحلة التنفيذ العملي لسيناريو الإخراج " الأداء " .

٥- إجراء مرحلة المونتاج وهي تعنى إختيار أفضل اللقطات للأداء المراد تعلمه

طرق عرض المادة التعليمية من خلال شريط الفيديو :

يرى " سعد محمد إمام " (١٩٩٦ م) أن هناك ثلاثة أساليب لعرض المادة التعليمية من خلال الفيديو وهي :

١- الأسلوب التحضيرى :

يعتمد على عنصر الترفيه والمرح والتمثيل والرسوم المتحركة وكل ذلك بغرض تحفيز المشاهد على المشاركة الوجدانية وإيجاد توافق بينه وبين الشخصية التي تؤدي ويكون مهياً لتلقى المعلومات والإستجابة إلى التغير في السلوك المستهدف .

٢- الأسلوب الإعلامى :

يستخدم هذا الأسلوب لإعطاء معلومات مباشرة للمشاهدين عن ظاهرة علمية ، إجتماعية ، جغرافية أو شخصية سياسية ، ولا يحتاج هذا الأسلوب إلى مقدم ويجرى تقطيع بين اللقطات من حين لآخر لعرض لقطات مصورة أو جداول لها صلة بالموضوع .

٣- الأسلوب التعليمى :

يقوم المعلم طرح المعلومة النظرية والحقائق وي طرح أمثلة عليها من الرسوم والصور ويقوم بإجراء التطبيقات العملية والتوضيح وعلى المعلم أن يجيب على الأسئلة ويربط بين المعلومات ويلخصها ويمكن إستخدام مزيج من هذه الأساليب أو أى منها بمفرده حسب هدف ونوع البرنامج . (٥٣ : ٦٣ ، ٦٨)

٢/١/٢ التعلم :

أن حقيقة عملية التعلم من حيث أنها تغير فى سلوك الفرد بمعنى أن تقاس نتيجة التحسن فى أدائه ، فالتغير يحدث نتيجة تعرض الفرد لمواقف البيئة الخارجية والتي تثير فيه الرغبة للسيطرة عليها والتحكم فيها ولا يتحقق هذا إلا نتيجة مروره بعدد من الخبرات يمارس أثناءها أنواع من النشاط ويصل فى النهاية إلى التحكم فى الموقف أو الوصول إلى حل بالنسبة له بحيث لا يشترط ألا يكون هذا التغير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو الحالات المؤقتة كالتعب أو التحذير . (٩٣ : ٨٦)

ويؤكد " إيهاب عبد الفتاح " (١٩٩١ م) أن التعلم يعتبر العملية التى يتم عن طريقها تعديل السلوك أو تغييره لذا فإن هذا التعديل أو التغيير لا بد وأن تكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرأ على شخصية الفرد بانتهاء الموقف التعليمى ، فالفرد ككل هو الذى عندما يتعلم سلوكاً جديداً أو يغير من سلوكه القديم كوسيلة لإشباع حاجاته وبلوغه أهدافه كما أن التعلم ليس مجرد اكتساب عدد من الاستجابات بل هو تغير فى تنظيم السلوك يجعل الفرد قادر على السيطرة فى المواقف التى سوف يواجهها مستقبلاً ، لذا فالتعلم هو أساس العملية التربوية وهو الوظيفة الرئيسية الأولى للعقل البشرى ، ونظراً لأهمية التعلم فقد تناول مفهومه الكثير من الباحثين . (٢٥ : ١٤)

يذكر " إبراهيم وجيه " (١٩٨٤م) أن للتعلم تعاريف متعددة ونظريات عديدة تفسر كيفية حدوث التعلم وتكوينه ، فيعرفه " جيتس Gates " بأنه التغيير في السلوك له صفة الاستمرارية وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضى دوافعه وتحقق حاجاته . (١ : ١٣٠)

كما يعرفه " بيوتشر Bucher " (١٩٨٣م) أنه التغيير الدائم في السلوك الناتج من بعض الإجراءات مثل التعلم والدراسة والممارسة والمنهج والخبرة السابقة أو خليط من هذه العناصر . (١٢٧ : ٣٣٥)

ويشير " ريتشارد وماجيل Richard A. Magil " (١٩٩٨م) إلى التعلم بأنه التغيير الحادث في مقدرة الفرد على أداء المهارة الذي يظهر من التغيير النسبي الداعم في الأداء كنتيجة للتدريب والخبرة . (١٤١ : ٤٤)

ويعرفه " محمد شحاتة " (٢٠٠٣م) نقلاً عن " جيلفورد Gelford " بأنه أى تغير في السلوك ناتج عن استثارة (٨٨ : ٢١٩)

بينما يذكر " عبد المنعم برهم " (١٩٩٥م) أن التعلم في المجال الرياضى وفى رياضة الجمباز بشكل خاص هو عبارة عن التعديل والتغيير فى سلوك الفرد الحركى والمعرفى . (٦٦ : ٣٨٨)

وللتعلم عدة جوانب سوف تقوم الباحثة تناولها بالشرح وهى :

١/٢/١/٢ جوانب التعلم

أ- الجوانب المعرفية :

اتفق كلاً من "أسامه كامل" (١٩٩٥م) حسن محمد زيتون ، كمال عبد الحميد زيتون " (١٩٩٥م) ، " ليلي زهران " (١٩٩٩م) أن الجانب المعرفى من العناصر الأساسية فى تعليم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتصطبغ الأنشطة بصيغة جديدة عندما تهتم بهذا الجانب المعرفى ، حيث أن المقصود بالجانب المعرفى ، اكتساب المتعلم للمعلومات التى تساعد على تفسير المواقف المختلفة التى تقابله سواء سبق له تعلمها أو لم يسبق له تعلمها أما إذا لم تتعطى له أو ترتبط بالأداء المهارى فيكون النشاط الممارس

له عبارة عن أداء عضلى فقط وبذلك لا يحقق الغرض من عملية التعلم والتي تتمثل فى الشمولية والتكامل ، ولذلك يجب ربط المجال المعرفى ربطاً وظيفياً بحاجات واهتمامات المتعلم. (٨ : ٨٣) ، (٥١ : ٨٦)

ويذكر " محمد حسن علاوى " (١٩٩٨ م) أن المعرفة والفهم تساعد الرياضى على تحليل المواقف المختلفة وإتقاء أفضل الإختيارات والحلول ، كما يجب على المدارس أن تهتم بتلقين معلومات التربية البدنية من منطلق قيامها بمسئولية تنمية النشئ بشكل شمولى ، إذ لا بد من إكتساب المهارات الحركية والأنشطة ، كما يجب أن يلموا بالنظم والقوانين والقواعد التي تهتم بممارسة النشاط الرياضى والتي يجب أن يلتزموا بها . (٣٩ : ٩٣)

ب- الجوانب المهارية (النفسى حركية) :

يتضمن هذا المجال الأهداف التي تؤكد على نتاجات التعلم ذات العلاقات بالمهارات الحركية *Motorskills* (كالجري والوثب والحجل والرمى والدفع والتوازن) ، والأنشطة المختلفة ونحو ذلك من أنواع الأداء التي تتطلب التناسق الحركى النفسى والعصبى وهذا الجانب يعمل على تنمية المهارات الحركية وإكتساب عناصر اللياقة البدنية والتنمية العضوية لأجهزة الجسم المختلفة وقد قامت " إليزابيت سمبيسون " *Elizabeth Simpson* محاولة لتصنيف المجال النفس حركى ، وتدرج مستويات هذا المجال من (الإدراك) إلى الإبداع تتدرج تلك المستويات على النحو التالى :

- الإدراك : ويتصل باستخدام الملاحظة والإحساس والشعور العضوى الذى يقود إلى النشاط الحركى ويتراوح من الوعى والحفز من خلال سبب الإختيار إلى ترجمة الملاحظة والإدراك الحسى أو تأدية ظاهره .
- التهيئة : تعزى التهيئة إلى الإستعداد والنزعة إلى تأدية نشاط وسلوك بعينه ، ويتضمن التهيئة العقلية والبدنية والوجدانية والإفعالية والإدراك الحسى للمسببات يكون شرطاً أساسياً .
- الإجابة الموجهة : تتصل بالمراحل الأولى لتعلم المهارات المركبة والتي تتضمن للمحاكاة والتقليد والمحاولة والخطأ .

- الآلية : توصل الآلية بأداء الأعمال عندما تصبح الإستجابة المتعلمة معتادة ومألوفة ، وعندما يتمكن تأدية الحركات بثقة وجراءة وبراعة وحذق ، ونواتجها تتصل بتأدية المهارات بأشكالها المتعددة .
 - الإستجابة العلنية : وتصل بالأداء المهارى للأعمال الحركية التى تتضمن نماذج حركية مركبة ، وتظهر البراعة والحذق بالسرعة والدقة والضببط فى الأداء بمجهود محدود .
 - التكيف : يرتبط بالمهارات المطورة والتي يستطيع الفرد تغييرها وتعديل نماذج حركتها بما يتلائم مع متطلبات خاصة أو لمقابلة موقف أو مشكلة .
 - الإبداع : ويعزا إلى تنمية وتطوير نماذج حركية جديدة لمقابلة موقف معين أو مشكلة محددة ونفترض نواتج هذا الإبداع أن تكون التنمية القائمة على مستوى عال من المهارات .
- (٣١ : ١١٣ - ١٢٣) ، (١ : ٥٣ - ٥٥) ، (٧٢ : ٣١٢ - ٣١٣)

ج- الجانب الوجدانى :

يعكس الجانب الوجدانى التغيير فى سلوك المتعلم فيما يخص الإهتمامات والإتجاهات والقيم والمشاعر ، كما يشمل نتائج التعلم التى تؤكد على نعمة المشاعر أو تضرب على وتر الإنفعالات أو درجة التقبل أو الرفض لموضوع ما فيركز هذا المجال على التغيرات الوجدانية الداخلية التى يمكن أن تطرأ على سلوك المتعلم والتي تتفاوت من مجرد الإهتمام بظاهرة ما إلى تكوين ضمير وخلق متناسق داخليا . (٤٧ : ١٢٠) ، (٣١ : ٩٣)

وينقسم هذا المجال إلى خمس مستويات وهى :

- الإستقبال : الإنتباه ويظهر فى إثارة إهتمام المتعلم ، ومن مظاهره الإصغاء والمتابعة لإختيار أمر ما ، ويكون فيه الطالب على درجة من الحساسية بوجود ظواهر أو مؤثرات فى بيئة التعلم .

- الإستجابة: يظهر فيها رد الفعل لما إستقبله المتعلم فى شكل مشاركة إيجابية مع المثير وهنا لا يكون الطالب واعياً فقط للمثير أو للظاهرة ولكنه يتعدى ذلك إلى شئ من المشاركة الفعالة .
- التقدير: أى إعطاء قيمة أو تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك فى ضوء الإقتناع التام بقيمة معينة ، ومن مظاهر هذا المستوى تقدير العلم والعمل اليدوى والإستعداد للعمل مع الآخرين .
- تنظيم القيم: يعبر عن حال الفرد عندما يقوم بإستدخال القيم إستدخالاً متتابعاً ، إذ يواجه بمواقف ترتبط فيها أكثر من قيمة ، وهذا ما يتطلب من تنظيم هذه القيم فى نظام متكامل .
- تمثيل القيم وتجسيدها: أى تكامل المعتقدات والأفكار والإتجاهات والقيم فى نظره شامله .

(٤٧ : ١٢٠ - ١٢٤) ، (٣١ : ٩٣ - ١٠١) ، (٣٨ : ٩٩ : ٣٩)

والجدير بالذكر أن التعلم بجوانبه لا يتحقق إلا بعد عدة تكرارات يحدث بعدها تغير فى السلوك ، وهو يتحسن بعد فترة من الوقت كنتيجة للممارسة أو الخبرة ، وعدم تعلم المهارات الحركية يجب أن تعالج الإخطار Information من جانب المتعلم ، فعند أداء مهارة حركية يجب على الفرد أن يجمع إخطارات Information كثيرة من مصادر مختلفة بصرية كانت أو سمعية أو حس حركية ثم يتخذ قراراته بشأن هذه الإخطارات ثم ينتقى الإستجابة التى تظهر أنها الأكثر ملاءمة للموقف وتساعد فى الإرتقاء بالتعلم والأداء الحركى له. (٧٨ : ١٤)

٢/٢/١/٢ مفهوم التعلم الحركى :

إن إكتساب المهارات الحركية هو هدف عام للتربية البدنية ، والتعرف على كيف تكتسب المهارات الحركية أمر أساسى لتخطيط وضبط خبرات التربية البدنية والتعلم الحركى هو ميدان الدراسة الذى يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية . (٧٢ : ١٣)

ويرى "محمد عثمان" (١٩٩٥م) نقلاً عن "Mainel" أنه عبارة عن تعلم للمهارات الحركية والحسية ، كما أنه يشكل هدفاً أساسياً من أهداف التربية الرياضية المدرسية ، وتدل عملية التعلم في المجال الحركي على إكتساب مهارة جديدة أو وسيلة جديدة أدت إلى النجاح في أداء مهارة معينة . (١٠٣ : ١٢٥)

ويذكر " عصام عبد الخالق " (١٩٩٤م) أن التعلم الحركي عملية تطور المقدره الحركية للفرد العقلية وإستعدادته النفسية . (٧١ : ١٨٥)

وتعرفه " ستالنجر Stallinger " (١٩٨٣م) نقلاً عن لوثر Lowather " بأنه التجميع الهادف للحركات في نموذج منظم يحتفظ به الفرد (١٤٥ : ٢١٤)

إن تعلم المهارات الحركية لا يختلف في جوهره عن تعلم الخبرات المعرفية فيما يتعلق بتنظيم القوى المختلفة التي تؤدي إلى التعلم حيث تعمل كل عضلات الجسم بحركتها المختلفة في توافق وتعاون ولهذا فإن التنظيم العضلي هو جوهر تعلم أى مهارة حركية ، فالتعلم الحركي يعد مجموعة من العمليات اللازمة للتدريب والخبرة مما يؤدي إلى تغيير دائم في القدرة على الأداء المهارى ومن هنا يتضح أن للتعلم الحركي خصائص مميزة متمثلة في أن نتائج التعلم لا تظهر إلا من خلال التدريب وأنه لا يمكن ملاحظة التعلم الحركي مباشرة كما أنه عبارة عن مجموعة من العمليات الداخلية فى الجهاز العصبى ويستدل على المستوى من خلال التغيير فى مستوى الأداء ويكون التغيير دائم فى كل مرحلة من مراحل التعلم الحركي . (١٠٩ : ١٥٣ - ١٥٦)

٢/٢/١/٢ مراحل التعلم الحركي :

تمر المهارة الأساسية منذ بدء تعلمها حتى الوصول بها إلى الإتقان الأمثل والتكامل المهارى وثلاث مراحل أساسية لا يمكن الفصل بينها وهى :

١- مرحلة التوافق الأولى للأداء الحركي :

يكتسب فيها المتعلم الحركة فى صورة الأداء الأولى بشكل عام للمهارة وتحدث فى بداية التعلم وتهدف هذه المرحلة إلى اكتساب الفرد مختلف التصورات الحركية حتى تصل قدرة الفرد إلى الأداء أو الممارسة ويلاحظ فى هذه المرحلة عدم الدقة فى أداء الحركة وبذل مجهود كبير عند الأداء ولذلك يجب على المعلم تقديم الشرح اللفظى المبسط للحركة وعرضها من خلال بعض الوسائط التعليمية والسماح للمتعلمين بتطبيق المهارة الحركية لاكتساب الإحساس بالحركة .

٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء الحركى :

يتم خلالها إصلاح وثقل الحركة بها فهي تهدف إلى تطوير أداء المهارة ووصلها للأداء الجيد وذلك من خلال التخلص من الزوائد والبعد عن وجود قواطع أثناء سريانها ثم يقوم كل متعلم بتكرار الحركة حتى يصل إلى أداء الحركة بصورة إنسيابية وعلى المعلم أن يتابع المتعلمين أثناء الأداء لتصحيح أخطائهم .

٣- المرحلة الآلية (التثبيت والإتقان) وتكيف اللاعب على الأداء المهارى :

وفيها تثبتت ومطابقة الحركة لشروط الأداء الجيد وتهدف إلى آلية الأداء الحركى بسهولة وتتميز المهارة الحركية هنا بالدقة والإستقرار كما يمكن التقدم بالحركة من خلال إستخدام المهارة فى ظروف ومواقف مختلفة وإضافة حركات أخرى . (١٤٠ : ٣٤٦) ، (٩٤ : ٢٧١ ، ٢٥٧) ، (١٠١ : ٤٥ ، ٤٦)

٣/١/٢ الجميز :

تعد رياضة الجميز من الرياضات الهامة التى تشملها التربية البدنية فهي تشارك فى تحقيق أهدافها وتساهم أيضاً فى تنمية الإتجاهات والميول الإيجابية وذلك من خلال توفير مهارات التعلم المناسبة كما تعمل ممارسة رياضة الجميز على إكساب اللاعبات مهارات متعددة تتضمن قيمة بدنية شاملة وتنمية العديد من السمات الشخصية . (١٣٤ : ١٠٥)

فتعرفه " فضيلة سرى " (١٩٨٠ م) بأنه أحد أنواع الرياضات التى تستخدم بعض الأجهزة لأداء الحركات بدنية معينة كوسيلة للتربية ، بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية . (٨٣ : ٦)

وترى " زينب حسن " (١٩٨٠ م) أنه نوع من أنواع الرياضات التى تعبر عن المجال الحركى والرشاقة من خلال تمرينات ومهارات بسيطة أو مركبة تؤدى على أجهزة مختلفة لها طابع معلوم أو تؤدى بدون هذه الأجهزة بهدف لتنمية الجسم تنمية متكاملة وفقاً لما يتطلبه هذا النشاط من أداء حركى معلوم . (٤٨ : ٥٢)

١/٢/١/٢ أهمية الجمباز:

يشير " عبد المنعم برهم " (١٩٩٥ م) إلى أن الجمباز من أهم الرياضات التي تهدف إلى تنمية الفرد النمو المتزن من خلال تعليم موجه وإشراكه في ممارسة مختارة على أجهزة مختلفة كما تعمل على اكتساب التلاميذ مهارات مختلفة . (٦٦ : ٣٠)

ويذكر " أمين الخولى وعدلى بيومى " (١٩٩١ م) أن رياضة الجمباز تمثل أحد أهم أنشطة التربية الرياضية فهي تكسب التلميذ الطلاقة الحركية والوعى بالعلاقات الحركية لأعلى المستوى الحركى البدنى فحسب وإنما على مستوى جميع المجالات السلوكية والمعرفية والوجدانية . (٢٤ : ١)

ويشير " هاى Hay " (١٩٧٣ م) أن رياضة الجمباز تساعد على تنمية بعض الخصائص النفسية كشجاعة والثقة بالنفس والإصرار كما تساعد على تنمية التفكير وخلق فرص للإبتكار ، كما أنها تعمل على إكتساب الطلاب مهارات متعدد . (١٣٤ : ٧٩ - ٨١)

ويذكر كلاً من " فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير " (١٩٨٢ م) أن الجمباز يعتبر المدخل الصحيح لتحقيق وإكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة بالإضافة إلى أنه يضيف تحسن فى القوام . (٨٤ : ١٤)

وتؤكد على أهمية الجمباز تذكر " زينب حسن " (١٩٨٣ م) عن " فرانك ريان Frank ryan " أن لاعبة الجمباز التي تؤدي مهاراتها المختلفة بطريقة جيدة تكون ذات مستوى مرتفع فى الرياضيات الأخرى ، وبناء على ذلك نجد أن الجمباز ومهاراته تؤدي إلى التكامل البدنى والفكرى والنفسى والإجتماعى . (٤٩ : ٨٢)

وترتكز رياضة الجمباز على أربع أنواع منها جمباز الألعاب، وجمباز الموانع وجمباز الأجهزة، وجمباز البطولات وبياعتبار أن جمباز الموانع من متطلبات الدراسة سيتم تناوله بشئ من التفصيل .

٢/٢/١/٢ جمباز الموانع :

يعرف جمباز الموانع بأنه الحركات أو التدريبات التي تؤدي من خلال إستخدام الأجهزة والأدوات كمانع (١٣٤ : ٥)

وتذكر " رباب أمين " (١٩٨٥ م) أن جمباز الموانع يعمل على تحسين عمل الأجهزة الداخلية والخارجية وكذلك إدخال السرور على من يؤديه فهو ليس قاصر على الكبار أو الصغار ولكن متدرج ومتطور وهنا تظهر أهميته . (٣٩ : ٧)

٢/٢/١/٢ أهمية جمباز الموانع:

تتضح أهمية جمباز الموانع في تميزه بالإبتكار والتغير مما يجعله محبباً ومشوقاً للأطفال ويجعلهم يقبلون على أدائه ويساعد الكبار على تقوية وتنمية أجسامهم بجانب أنه ينمي لدى اللاعب إيمانه على نفسه وحسن التفكير والقوة والإرادة لكي يكتشف كيف يزيل العقاب . (٢٤ : ٣٨) ، (٨٣ : ٢٨)

ويذكر " صبحى سراج " (١٩٨٦ م) أن جمباز الموانع يحقق عناصر كثيرة من الناحية البنائية والحركية ومستوى الأداء ، وفي نفس الوقت يتعرف التلميذ على الأجهزة كما يشترك في ذلك النمو العقلي ، ومن الناحية التربوية يمثل العقبات التي تقابله في حياته والإصرار على التغلب على الموانع وتخطيها ويؤدي إلى الكفاح وتعوده عليه ، ومن الناحية البنائية تساعد على تحسين القوام ومنع التشوهات خصوصاً الحركات التي يشترك فيها الجذع إشتراكاً كبيراً والناحية الحركية واضحة تماماً حيث أن العوامل الحركية موجودة في الموانع التي يتغلب عليها التلميذ . (٦٠ : ٣٤ - ٣٥)

ويتفق كلاً من " فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير " (١٩٨٢ م) في أنه يعمل على توسيع مدارك الطفل ويعمل على تنمية حواسه ويعد الطريق أمامه لجمباز الأجهزة ، كما يتميز جمباز الموانع بأنه يتيح الفرصة للإشتراك أكبر عدد من الأفراد وذلك عن طريق الانتقال المستمر بين الأجهزة المختلفة . (٨٤ : ٩) ، (٢٤ : ٤٠)

تذكر " نبيلة خليفة " (١٩٨٠ م) أن جمباز الموانع يتميز بإمكانية أدائه باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة في مسافات صغيرة بجانب أنه يعمل على إدخال عناصر التشويق والإثارة وإدخال السرور والمرح وخلق روح التفكير والإبتكار والاعتماد على النفس كما يتناسب مع مختلف المراحل السنية وذلك بالتغير في التمرينات المؤداة عليه ، بالإضافة إلى أن له تأثير إيجابي على تنمية القدرات الحركية وإتاحة الفرصة لاختيار تمرينات مناسبة للهدف المطلوب تحقيقه وتنمية مختلف الصفات البدنية وتحسين عمل بعض المجموعات العضلية ورفع مستوى القدرة على أداء المهارات الحركية . (١١٨ : ١٥)

٤/٣/١/٢ الحركات المستخدمة فى جمباز الموانع :

يتفق كلا من " رباب أمين " (١٩٩٥ م) ، " صبحى سراج " (١٩٩٦ م) " محمد شحاتة " (٢٠٠٣ م) على أن جمباز الموانع يمتاز بالتنوع والإبتكار والتغير فى حركاته المختلفة ويتضمن على المهارات الأساسية وطبيعية (كالمشى ، والجري ، الزحف ، والوثب ، والقفز ، والاتزان ، والتسلىق ، والدفع ، وجرى الموانع) . (٣٩ : ٨ - ٩) ، (٦٠ : ١٣) (٧١ : ٨٨)

١- المشى :

تعتبر مهارة المشى من المهارات الأساسية فهى عملية مستمرة ومتكررة لفقدان وإعادة الإتران أثناء التحرك أو الإنتقال فى الوضع الصحيح وتكون هناك دائماً قدم واحدة تلامس الأرض وتتحرك كل من الذراعين حركة عكسية بالنسبة للرجلين ، وتؤدى مهارة المشى بطريقة آلية كما يمكن التحكم إرادياً فى تغيير سرعة المشى وإتساع الخطو ووضع الجسم . (١٠٣ : ٧٦) ، (٨٧ : ٢١٨)

٢- الجرى :

مهارة الجرى مرحلة متقدمة للمشى ومن الناحية الميكانيكية يمكن لنا تحديد الإختلاف بين المشى والجرى فى أن الجرى يحتوى على فترة طيران ملحوظة وتعتبر مهارة الجرى فى حد ذاتها من المهارات الأساسية التى يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة . (١٠٣ : ٧٩)

٣- الزحف :

للزحف عدة أنواع منها الزحف على أربع أماماً وخلفاً والزحف على الجانب والزحف على البطن وجميع حركات الزحف تعمل على تنمية الرشاقة والقوى والتحمل كما تصبح أكثر إثارة إذا أديت من تحت حاجز أو من فوق الحاجز . (٩٤ : ١٦١)

٤- الوثب :

يؤدى الوثب بالارتقاء بالقدمين ثم يتلوها الهبوط على مشطى القدمين فى وقت واحد ويتم الوثب على الأدوات بواسطة دفع إحدى الرجلين أو كلاهما معاً ويتطلب الإحتفاظ بوضع الجسم فى الهواء أن تكون زوايا مناسبة لطبيعة الأداء . (٨٧ : ٢٥٤) ، (١٢ : ١٥٩)

٥- الففز :

هى الحركة التى تبدأ بدفع لامركزى بقدم واحدة أو بالقدمين معا وينتج عن ذلك حركة دورانية حوله المحور العرضى أو السهمى وترتبط دائماً بحركة إنتقالية (٦٩ : ١٧٢)

٦- الحجل :

الحجل مهارة تشبه الوثب ولكنها أصعب حيث يتم الهبوط بقدم واحدة مما يجعلها بحاجة إلى قوة وتوازن أكبر. (٥٥ : ٣)

٧- الإتران :

إن إحساس وتميز اللاعب لوضع جسمه بالنسبة لمحور الجهاز هو أساس هام لتعلم مهارات الجمباز فعندما يتمكن اللاعب من تحديد وضع جسمه وإتجاه حركته فى الفضاء بطريقة صحيحة عندئذ تتوافر لديه أهم شروط الإحتفاظ بتوازنه الحركى أو إتران الجسم أثناء أداء الحركة . (٨٩ : ٢٩٨)

٨- التسلق :

يعد التسلق من أهم التمرينات لتنمية القوة العضلية ويبدأ على أجهزة أفقية ثم مائلة ثم رأسية على الأجهزة المتحركة والحبال ويمكن التسلق بعد ذلك على أعمدة كما يمكن تطوير الأداء الحركى فى التسلق برفع الجهاز باستخدام العوائق وتغيير شكل العوائق . (٣٩ : ٨)

٩- جرى الموانع :

هذا النوع من الجرى يتطلب الرشاقة والسرعة والتحمل ويظهر خلاله مدى إتقان الحركات التى تعلمها التلميذ وقدرته على استخدامها وسرعته فى أدائها . (٥٥ : ٣)

وأن مزاولة الحركات المختلفة لجمباز الموانع يكسب التلميذ الصفات الجسمية التى تساعد على التقدم فى أداء المهارات المختلفة بسهولة واستخدامه وعرضه فى درس التربية الرياضية يجعل الدرس متميز وأكثر تشويق وتعيه التلاميذ هذا ويجب أن تراعى بعض النقاط عند استخدام جمباز الموانع فى تعلم المهارات الحركية . (٦٠ : ٣٤)

٥/٢/١/٢ الركائز المستخدمة في جمباز الموانع :

تذكر " فضيلة سرى " (١٩٨٠ م) أن هذا النوع من الجمباز يستخدم بعد جمباز الألعاب على أن تكون الحركات والأجهزة المستخدمة مناسبة للسن والنمو والقوة والمقدرة على التفكير ، ويفضل أدائه في صورة مسابقات ومنافسات وتتابعات بين مجموعات متكافئة في العدد والقوة كما يجب مراعاة التدرج السليم في الحركة والأجهزة وذلك كالآتي:

- من الأجهزة المنخفضة إلى الأجهزة المرتفعة وذلك في حالات القفز والتسلق والتوازن .
- من الأجهزة المرتفعة إلى الأجهزة المنخفضة وذلك في حالات الزحف تحت أو داخل الجهاز .
- من جهاز واحد إلى مجموعة أجهزة وزيادة السرعة في الأداء وتوسيع المسافات بين الأجهزة .
- تصعب التمرينات والتدرج بها وتغيير مواضع الأجهزة .
- جعل التمرينات في صورة مباريات مع التدرج في تصعب هذه المباريات .

(٨٣ : ٢٨)

٦/٢/١/٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمباز الموانع :

يستعمل اللاعب في جمباز الموانع الأدوات والأجهزة المختلفة في صور متعددة لأغراض متباينة وهذه الأدوات يجب أن توضع بحيث تكون كحواجز أو موانع ويكون الهدف الحركي فيها هو تحسين الأداء التعليمي فهي لا تعطى المتعلم شكلاً نهائياً لحركة ما فقط ولكنها تضع له أهداف يصل إليها ومن ذلك يلاحظ أن تدريبات جمباز الموانع دائمة التغيير من جهاز لآخر ففيه تكثر المنافسات كما ليس لجمباز الموانع قاعدة ثابتة أو طريقة معينة ولكن على التلميذ أن يحسن تفكيره وإعتماده على نفسه في أن يكتشف كيف يزيل العوائق والصعوبات ، كما يعمل جهاز الموانع على تحقيق عناصر كثيرة ورفع مستوى الأداء بصورة عالية . (١١٧ : ١٦) ، (٨٣ : ٣١)

وتضيف " رباب أمين " (١٩٨٥ م) أنه يمكن التغيير في مواصفات هذه الأجهزة والأدوات حتى يمكن التنوع في الأشكال الحركية المتقدمة أو باستخدام جهاز أو عدة أجهزة حتى يظهر الأداء أكثر توافقاً كما يمكن وضع هذه الأدوات كموانع لتنمية الحركات المختلفة . (٣٩ : ١٠)

ويجدر بنا الآن أن نذكر بعض من الأدوات والأجهزة التي تستخدم في جمباز الموانع وهي (كرات طبية - حبال وثب - حبال تسلق - عقل حائط - مقاعد سويدية - سلام نوافذ - زجاجات خشبية - عصى خشبية - جهاز وثب عالي - أعمدة خشبية - عارضة توازن - متوازي رجال - متوازي متدرج - مراتب - مهر - أجزاء من الصندوق - جهاز عقلة ببار واحد أو أكثر - حصان القفز - حصان حلق - حلق ثابت ومتحرك - جهاز الحبل " منضدة القفز ") . (٨٣ : ٢٩) (١١٤ : ٣٨)

٢/٢/١/٢ تقسيم مهارات الجمباز :

وتذكر " زينب حسن " (١٩٨٣ م) أنه نظراً لتعدد مهارات الجمباز المختلفة تم تقسيمها إلى مجموعات طبقاً للتركيب المكاني الزمني والديناميكي الزمني فتضمنت كل مجموعة عدد من المهارات المتشابهة وقد قسم كلاً من " بورمان Boraman " ، " وبوخمان Buchman " ، " رودلف فيشن Rodelf Fischn " ، " وكير شليجر " ، " ومحمد عبد المنعم الشافعي " ، حركات الجمباز إلى مجموعات متشابهة تتمثل في :

١- مجموعة حركات المرجحة :

تتم أغلب حركات المرجحة في مسارات شبه دائرية أو مبدولة حول محور دوران أفقي وقد يكون هذا المحور ثابت ومتحرك وقد صنفت حركات المرجحة إلى ثمان مجموعات تتمثل في :

- مجموعة حركات حول وعلى محور الدوران .
- مجموعة حركات الدرجات .
- مجموعة حركات الطلوع بالمرجحة .
- مجموعة حركات مرجحة الرجلين .
- مجموعة حركات الكب .
- مجموعة حركات القفز .
- مجموعة الحركات الدورانية المستقيمة .
- مجموعة حركات الشقلبات .

٢- مجموعة حركات القوة :

هى حركات مرتبطة بالاحتفاظ بالتوازن وتتم بواسطة عمل عضلى يقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية التى يجب أن تتناسب مع عزم القوة العضلية المبدولة حسب الهدف من الحركة وتتميز هذه الحركات بالتغير البطئ لوضع الجسم وتشمل على حركات خفض وحركات ثبات وحركات رفع . (١٢٦ : ١٠٨)، (١٢٩ : ٢٨)، (٤٩ : ١١ ، ١٢)

وبناءً على التقسيم السابق وباعتبار جهاز المهر من أجهزة الجمباز لذا نجد أن مهارات القفز التى تؤدى عليه تدرج تحت مجموعة حركات القفز وباعتبار أن مهارة القفز فتحاً على المهر المهارة قيد البحث سوف تناولها الباحثة بشئ من التفصيل .

٨/٢/١/٢ مجموعة حركات القفز :

تعبر كلمة قفز عن الحركة التى يحدث فيها دفع بيد أو باليدين لترك قاعدة الارتكاز فينتج عن ذلك حركة دورانية حول المحور العرض أو الطولى مرتبطة بحركة إنتقالية هذا الدفع يكون مصحوباً أو مسبقاً بدفع رجل أو رجلين كما يحدث على جهاز حصان القفز حيث أن القفزات تؤدى بحيث يحتفظ الجسم بمركبة التعجيل التى حصل عليها من المركبة اللامركزية والتي تمر قريباً أو بعيداً عن مركز الثقل . (٥٦ : ١٣٣ ، ١٣٤)

وتتميز القفزات على حصان القفز بأنها تستغرق وقتاً قصيراً من بداية الدفع بالرجلين وحتى الهبوط على الأرض وإذا ما قورنت بالتمرينات المؤداة على الأجهزة الأخرى بالإضافة إلى تكافؤها مع بقية حركات الجمباز الأخرى من حيث قيمتها التربوية والبنائية والحركية . (٤٣ : ١٦)

تذكر " ملكه أحمد رفاعى " (١٩٧٧ م) أن القفزات على جهاز حصان القفز تنقسم إلى مجموعتين :

- أ- قفزات حرة (لا ترتكز الذراعين فيها على الجهاز) .
- ب- قفزات بالارتكاز (وفيها ترتكز الذراعين على الجهاز) .

والقفزات بالارتكاز تكون الجزء الأساسى فى حركات جمباز الأجهزة وهى لا تكفى للحمل على الرجلين ولكنها تلقى حملاً كبيراً على الذراعين وحزام الكتف وهى تنمى السرعة وبق الحركة والمرونة والشجاعة وقوة التقدير بجانب تنمية قوة عضلات الرجلين والذراعين .

وتضيف نقلاً عن " أحمد شحاتة " أنه يمكن تقسيم القفزات بالارتكاز وفقاً لما ذكر إلى:

أ- قفزات بالثني الشديد للجسم :

ويمكن أداء هذه القفزات بالطيران والساق مفرودة أو مثنية وتتم هذه القفزات بأن يقوم اللاعب بثني الجسم بقوة ويكون هذا الإنثناء في مفصلي الفخذين وفي حالة التطور يضاف الثني أيضاً في مفصلي الركبتين وتمرجح الرجلين بسرعة شديدة في اتجاه الحركة وبعد ذلك يدفع الجهاز بقوة الذراعين المفرودين ويتم مد الجذع أماماً عالياً بحيث يصل إلى وضع الجسم المفرد في مرحلة الطيران قبل الهبوط .

ب- قفزات بالثني البسيط للجسم :

يتم أداء هذه القفزات بثني الجذع قليلاً بعد الدفع ولكي يكون الأداء جيداً يجب أن يكون هناك مرحلة طيران ثانية كبيرة بعد الدفع من الجهاز .

ج- شقلبات على اليدين مثنى ومفرد :

ويتم أداء هذه القفزات عن طريق شقلبة الجسم على الارتكاز حول المحور العرض أو العميق بينما يمكن أن يتم الثني لمفصلي الفخذ أو الذراعين بشدة ويكون الجسم مفروداً تماماً ثم يتبع الدفع مرجحة الرجلين خلفاً عالياً .

د- قفزات موازية :

في هذه القفزات لا توجد مرحلة طيران ثانی تتم مرجحة الجسم موازياً لمنطقة الارتكاز (الذراعين) فوق الجهاز ويتبع ذلك النقل السريع لوزن الجسم على ذراع الارتكاز المعتاد لحركة الرجلين .

وتذكر نقلاً عن " عائشة عبد المولى " أن قانون الجمباز يقسم القفزات على الحصان إلى :

١- القفزات الأفقية مثل الفتح والضم والملاك .

٢- قفزات بالانقلاب الكامل مثل الشقلبات .

٣- قفزات باللف حول المحور الطولي مثل الشقلبات الجانبية .

- ٤- قفزات باللف حول المحور العرض مثل السمر سولت .
٥- قفزات باللف حول محاور الجسم الطولى والعرض .

(١١١ : ٤ ، ١٥١)

ويعد القفز على المهر وعلى الحصان من مجموعات القفز التى تؤدى مع لمس الجهاز باليدين ، كما أن جهاز المهر أحد أجهزة القفز وهو صورة مصغرة لحصان القفز من حيث طريقة تعليم وتقييم الحركات عليه أو النواحي الفنية للأداء عليه وإعداد البرامج الخاصة لإتقان الأداء عليه . (٥٦ : ٣٠٥) ، (٦٩ : ٨٠)

٩/٢/١/٢ طبيعة العمل على جهاز المهر :

تكون طبيعة الأداء على جهاز المهر فى صورة حركة رياضية وحيدة ومما يجعله يرتبط بصفة القوة المميزة بالسرعة بجانب الصفات الأخرى كالسرعة الإنتقالية والتوازن والثبات والرشاقة . (٧٥ : ٩٨)

تذكر " فضيلة سرى " (١٩٨٠ م) أن المهر من أسهل أجهزة الجمباز وأفضل وسيلة لتعليم القفزات عليه للناشئات مع عدم وجود خطورة كبيرة فهو يعطى إرتقاء مضمون إلى جانب تخطيطه فى وضعه الموازى أو المقاطع . (٨٣ : ٣٥٣)

ويرتبط جهاز المهر بطبيعة خاصة حيث أنه يجب أن تكون اللاعبة على درجة عالية من اللياقة البدنية كما تظهر فيه بوضوح القدرة العضلية وعضلات الأطراف والجذع إلى جانب درجة عالية من التوافق العضلى والعصبى ويتطلب العمل على هذا الجهاز صفات شخصية مثل الإرادة والجرأة والشجاعة ، كما يجب أن يتميز الأداء الفنى للقفزات على الجهاز بالإستخدام السليم للقوة العضلية للاعبة بدون تصلب بين الشد والارتخاء . (٥٦ : ١١٨) (٦٩ : ٨١)

كما أن القفزات التى تؤدى عليه تعمل على تعليم الإحساس بالحركة والتحكم فى الجسم وتؤدى القفزات على الجهاز باستخدام سلم القفز إما حرة أو بالسند سواء بالقدم الواحدة كارتقاء فردى كالقفزات الجانبية وبالقدمين كارتقاء مزدوج مثل القفزات المستقيمة . (٨٣ : ٣٤٨ - ٣٤٩)

١٠/٣/١/٢ مراحل القفز على جهاز المهر :

ولقد إتفق كلاً من " فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير " (١٩٨٢ م) (٨٤) ،
" ليلى زهران وآخرون " (١٩٩٩ م) (٨٦) ، " فضيلة سرى " (١٩٨٠ م) (٨٣) ،
" موسى فهمى " (١٩٨٦ م) (١١٤) ، " أميمه العجمى " (١٩٨٢ م) (٢٢) فى أن
مراحل القفز تتكون من عدة مراحل وهى :

- ١ - الإقتراب .
- ٢ - الطيران الأول .
- ٣ - الإرتقاء .
- ٤ - الدفع باليدين .
- ٥ - الطيران الثانى .
- ٦ - الهبوط .

وفيما يلى عرض لكل مرحلة على حدة :

١- الاقتراب Run Up :

يعتبر الإقتراب السريع من أهم العوامل المؤثرة فى أداء القفزة بكفاءة عالية
ويلاحظ أن لاعبي الجمباز ذوى المستويات العالية تزداد لديهم خطوة الإقتراب تزايداً تدريجياً
خلال الإقتراب الصحيح فى حين تكون الخطوة القريبة قبل الوثب للإصطدام بسلم القفز أقصر
طولاً قليلاً عن الخطوات التى تسبقها مما يتيح فرصة تحويل الإلتباه إلى تنفيذ الدفع
عند القفز . (١٢٥ : ٥٤) ، (٦٢ : ٨٣ - ٨٥)

ويؤكد كلاً من " معيوف زنون " (١٩٨٥ م) ، " موسى فهمى " (١٩٦٨ م) ،
" أوكران Ukran " (١٩٧٦ م) أن سرعة الإقتراب تلعب دوراً كبيراً فى جودة القفزة وهى
عبارة عن جرى متدرج فى زيادة السرعة حتى تصل اللاعبة إلى سرعتها القصوى قبل
النزول على سلم القفز . (١٠٨ : ٦١٦) ، (١١٤ : ١٩٩) ، (١٤٦ : ٣٥٨)

وتعتبر الثلاث خطوات الأخيرة من الإقتراب لها أهمية كبيرة فى أداء الإرتقاء حيث
يتوقف عليها زوايا دخول اللاعب على سلم القفز وبالتالي يؤدي إلى نجاح القفزة ، وتكون
الخطوة الأخيرة تكون بأخذ خطوة برجل واحدة على أن تسحب الرجل الأخرى وتعد الرجلان
للهبوط على لوحة الإرتقاء إستعداد لأخذ الإرتقاء . (٦٦ : ١٢٦ ، ١٢٧) ،
(٩٧ : ١٣٩)

٢- مرحلة الإرتقاء Take off :

تذكر " عزيزة سالم " (٢٠٠٦ م) أن الإرتقاء يتوقف على سلامة أداء الحركة حتى أن الطالبة إذا أخفقت في طريقة إرتقائها على سلم القفز أخفقت بعد ذلك في تأدية الحركة لذا يجب الإهتمام بالنزول والدفع على سلم القفز نظراً لأن هذه المرحلة في سير الحركة ذات أثر جيد في إنجاح القفزة . (٦٩ : ٨٨ ، ٨٩)

ويذكر " عبد المنعم سليمان " (١٩٩٥ م) أن الإرتقاء يتم بالرجلين معاً مضمومتين على المشطين مما ينبغي أن يثنى الرجلين من مفصلي الفخذين والركبتين فقط بدرجة قليلة لضمان الحصول على إرتقاء سريع وقوى من السلم مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً . (٦٦ : ١٢٧)

ويضيف " عادل عبد البصير " (١٩٨٨ م) عن " تولما تشوف Toulmatshof " أنه عند الأداء الممتاز للقفزات لا يكون معدل رد الفعل بدرجة كبيرة عند الإستناد لحظة وضع القدمين على سلم القفز ولكنها أكبر قليلاً من ردود الفعل المضادة لعملية الاستناد وأثناء اللحظة النهائية للدفع وربما تعادلها وفي مرحلة الإيقاف عند الإستثناء على الجزء الأمامي من مشطى القدم تثنى الرجلين بصورة أقل منها عند وضع كل مشطى القدمين للإرتكاز وبذلك تعطى أفضل الظروف لإطالة العضلات القابضة لمفصلي القدمين وكذلك الأصابع ويجب خلال لحظة الرفع توزيع الإستناد بدرجة متساوية على أطراف رؤوس عظام مشط القدمين وخاصة عند نقطة الدفع حيث يوزع بدرجة واحدة على كل مساحة مشط القدم . (٦٢ : ٨٨ ، ٨٩)

وتذكر " ليلي زهران وآخرون " (١٩٩٩ م) (٨٦) أن الإرتقاء هو أهم جزء من القفزة عندما يكون بعد الجرى المناسب وبذلك تضمن نجاح القفزة .

٣- مرحلة الطيران الأول First Flight :

هو مرحلة من مراحل القفز عندما يفقد اللاعب إتصاله بسلم القفز بعد الدفع بالقدمين وتنتهي عندما يلمس الفرد الجهاز باليدين . (١٤٣ : ٣٩)

ويتوقف الشكل الجيد لأداء الطيران الأول على قدرة الطالبة على تغيير وضع جسمها في الهواء وذلك برفع الرجلين وفرد جسمها بمرجحة الرجلين خلفاً عالياً على أن

تكون الذراعان ممتدتان جيداً وتوسع الأكتاف والكفان عل منطقة الإرتكاز حتى يتم الدفع والأصابع مفتوحة وتشير للإمام لكي تساعد على أداء القفزة والدفع . (٦٩ : ٩٢ - ٩٣)

ويضيف " هاى جيمس Hay Gemes " (١٩٧٣ م) أن حركة لاعب الجمباز خلال مرحلة الطيران الأول تكون قصيرة بسرعه وإرتفاعه وزوايا موازنة عند لحظة أخذ الإرتقاء لوضع الجسم فى الهواء. (١٣٤ : ٢٩٩)

٤- مرحلة الدفع باليدين (Support and puoh up) :

تبدأ مرحلة الدفع باليدين بمجرد لمس اليدين سطح جهاز المهر وتنتهى عند ترك اليدين له وتعد اللاعبة جسمها للدفع مع بداية وضع اليدين والضغط على الجهاز حيث تعمل اليدين كرافعة وعند فصول الكتفين للمستوى الرأسى فوق قاعدة الإرتقاء ويحدث الدفع من الجهاز ويجب مراعاة أن توضع اليدين بإتساع الصدر . (٨٣ : ٣٥٢)

يضيف " لوكين Loken " (١٩٧٧ م) أن الدفع باليدين هام للوصول لطيران ثانى مرتفع ويكون فى نهاية مرحلة الدفع باليدين وتفتح الرجلين وتسحبان لأسفل ويرفع الصدر لأعلى حيث يكون مركز ثقل الجسم خلق خط عمل القوة . (١٣٩ : ١٠٠)

٥- مرحلة الطيران الثانى After Flight :

هو مرحلة من مراحل القفز تبدأ عندما يفقد اللاعب اتصاله بالجهاز بعد الدفع باليدين وتنتهى عندما تلمس قدماه الأرض ، وهى مرحلة هامة جداً حيث أنها تعمل على تخليص الجسم من قوة الدفع الموجودة به نتيجة الدفع باليدين حتى إذا ما تم الهبوط فلا يوجد بالجسم أى قوة دافعة بدفعة للأمام . (٦٢ : ١٣)

ويذكر " محمد شحاتة " (٢٠٠٣ م) أن مرحلة طيران الثانى تحتوى على الدفع من الجهاز وحتى الهبوط فى وضع الوقوف . ويجب على اللاعب على أن يظهر ارتفاع الجسم الواضح بعد الدفع باليدين . (٨٨ : ٩٣)

وتذكر " فضيلة سرى " (١٩٨٠ م) أن مرحلة الطيران الثانى تتحتم أن تكون لأعلى ولأبعد مسافة قدر الإمكان من فوق الجهاز وبعد ذلك تعد اللاعبة نفسها للهبوط . (٨٣ : ٣٥٢)

٦- الهبوط Landing :

الهبوط هو نوع من السقوط يستطيع فيه الفرد لمس الأرض ، ويعتبر الهبوط آخر جزء فى القفزة فهو يؤثر تأثيراً مباشراً على أداء القفزة ونهايتها وبالتالي يؤثر على درجة المحكمات للاعبه فهو يعد مؤشراً لنجاح القفزة، ويحدث بأن توجه الطالبة قدميها معاً لوضع الهبوط ويكون على مشطى القدمين ثم يلى ذلك نزول الكعبين على أن يقع ومركز ثقل الجسم فوق قاعدة الإرتكاز مع ثنى مفصلى الركبتين والفخذين قليلاً بهدف إمتصاص قوة الهبوط ويكون الحوض عمودياً على العقبين وتكون أمشاط القدمين مفتوحة قليلاً للخارج . (٦٩ : ٩٧ - ٩٨)

وترى " ريم الدسوقى " (٢٠٠٢ م) أن الهبوط يعتبر علامة مضيئة لنجاح القفزة ليتم التحكم فى عملية الهبوط بالتدرج نحو الأرض وعند لحظة إتصال القدمين بالمرتبة يتم ثنى مفصل القدمين ثم الركبتين ثم الفخذين وذلك لإتخفاض مقدار قوة رد فعل الأرض وتلعب الذراعين دوراً هاماً فى عملية الهبوط وإذا تم مرجحتها عالياً لزيادة مد مفصلى الركبتين حيث تساعد على التحكم فى أى كمية حركية زائدة قد تحدث . (٤٥ : ١٧)

١١/٢/١/٢ المسار الحركى لمهارة القفز فتحاً :

بعد الإقتراب والإرتقاء بالقدمين على سلم القفز والوصول لوضع الطيران الأول وبعد ذلك يأتى ثنى الحوض وارتفاعه مع فتح الرجلين مفرودة والدفق للجهاز باليدين بشدة يكون عند وصول الأكتاف عمودى على اليدين مباشرة ليتحرك الجسم أماماً وأعلى (للطيران الثانى) ، وتتحرك الرجلين للأمام استعداد لضمهما للهبوط على الأرض . (٨٣ : ٣٥٥ - ٣٥٦) ، (٧ : ٨٢)

١٢/٢/١/٢ النواحي الفنية لأداء مهارة القفز فتحاً :

- ١ . الإقتراب السريع القوى .
- ٢ . الإرتقاء بالقدمين بقوة معاً ومرجحة الرجلين خلفاً عالياً للوصول إلى مستوى أعلى من المستوى الأفقى الرأسى .
- ٣ . اليدين باتساع الصدر وفى منتصف السطح العلوى لحصان القفز .
- ٤ . الدفع بكلتا اليدين بقوة لعبور الجهاز .

٥. فتح الرجلين مع مراعاة فى فرد الركبتين بعد عملية الدفع مباشرة .
٦. الهبوط بالقدمين معاً مع إثناء بسيط فى الركبتين عقب الهبوط يليها فرد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف واليدين بجانب الجسم .

(٤٠ - ٣٩ : ٦٥) ، (١٤٣ : ٤٨)

١٣/٣/١/٢ مفهوم الأداء المهارى فى الجمباز :

يؤكد " أرنولد Arnold " (١٩٧٩ م) على أن مفهوم الأداء المهارى فى الجمباز تتضمن النواحي الفنية وأوضاع الجسم السليمة وتعتبر النواحي الفنية سليمة عندما يراعى فيها:

- صحة الشكل الخارجى للحركة طبقاً لما هو منصوص عليه فى القانون الدولى .
- أن يتم أداء أجزاء الحركة بما يتمشى مع إمكانيات الجهاز الحركى للجسم مع الإقتصاد فى القوة المبذولة .
- تأثير بعض القوانين الطبيعية مثل الجاذبية الأرضية ، القوة اللامركزية ، مقاومة الاحتكاك ، وقوانين الروافع والقصور الذاتى .
- أن تؤدى الحركات بحيث يهيا الوضع النهائى للحركة السابقة أفضل الظروف لبداية الحركة التالية .

(١٢٤ : ١٥ - ١٦)

ويذكر " عصام عبد الخالق " (١٩٩٤ م) أن الأداء المهارى هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالانسياوية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد . (١٦٨ : ٧١)

١٤/٣/١/٢ تقييم مستوى الأداء المهارى فى الجمباز :

يتم تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارات الجمباز من خلال تحكيم الأداء الفعلى
ويستخدم فى ذلك طريقتان :

١- طريقة التحليل الحركى :

تذكر " زينب حسن " (١٩٨٣ م) نقلاً عن " أوكران Okran " أن تصوير الأفلام
السينمائية وتحليلها من الطرق الهامة لدراسة التواحي وتقييمها فعن طريقها يمكن رؤية
الخصائص الفنية ودقائقها لنفس المهارات عدة مرات لتصبح أهميتها الى معرفة مسارات
السرعة والعجلة ومؤشر القوة المبذول عند أداء هذه المهارات . (٤٩ : ٢٤)

٢- طريقة المحلفين (التحكيم) :

يتم التحكيم وفقاً لتحكيم الدولى وطبقاً للمادة رقم واحد من القانون الدولى لجمباز
السيدات (١٥ : ١) ويتم ذلك من خلال لجنة مكونة من أربعة محكمات ورئيسة لجنة
التحكيم ومحكمة فصل ومساعدة فنية وتحسب الدرجة من عشرة درجات ويتم التحكيم بان
تكتب كل محكمة درجتها على حدة غير مرتبطة بباقي المحكمات وتقدم الدرجات لرئيسة
اللجنة حيث تحسب درجة اللاعبة بشطب أعلى درجة وأقل درجة ثم يؤخذ متوسط الدرجتين
الباقيتين وبذلك تكون الدرجة النهائية لتقييم مستوى اللاعبة ، وعموماً فان تقييم مستوى
الأداء المهارى فى الجمباز مازال يقوم على التقدير الشخصى للمحكمين الا انها مازلت
الطريقة المستخدمة فى التقييم على المستوى الدولى . (١٥ : ١٣ - ١٥)

٤/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنية (٩-١٢) :

اختلف العلماء فيما بينهم فى تقسيم مراحل النمو وقد يرجع هذا التقسيم الى سهولة
عملية الدراسة وباعتبار عينة الدراسة من تلميذات الصف السادس بالمرحلة الأولى من
التعليم الأساسى لذلك سوف تتعرض الباحثة فى هذا الجزء الى معرفة خصائص هذا المجتمع
من خصائص جسيمة وعقلية وإنفعالية وإجتماعية وفيما يلى الخصائص المميزة لهذه
المرحلة (٩ - ١٢ سنة) .

١/٤/١/٢ خصائص النمو الجسمى والحركى :

يتفق " مانيل Meinel " (١٩٨٢ م) ، " بيوتشر Bucher " (١٩٨٣ م) على أن نمو جسم الطفل فى هذه المرحلة يكون بطيئاً ومتناسق النمو وعضلاته قوية إستعداد لطفرة النمو التى تحدث فى سن ١١ سنة تقريباً . (١٤٠ : ١٢) ، (١٢٨ : ٩٢)

كما تتميز هذه الفترة بطفرة نمو قبل البلوغ فى سن ١١ - ١٢ سنة للبنات وتتميز بالبطء فى نمو الطول والوزن فإته يعطى للطفل فرصة أفضل للسيطرة وإستخدام جسمه وذلك يفسر التحسن الواضح للتلميذة من حيث التوافق والتحكم الحركى والإحتفاظ بالنمو المتوازن بين العظام والأنسجة وبالتالي زيادة الكفاءة الوظيفية لجسم الطفل . (١٣ : ٨٥)

وتذكر " ناهد محمود " و" نيللى رمزى " (١٩٩٨ م) أن التلاميذ فى هذه المرحلة يتقدمون بسرعة وعلى المدرس مراعاة ذلك كذلك يجب أن يراعى التفاوت فى المستوى للتلميذات سواء كانت لأعلى أو لأسفل . (١١٦ : ١٩٨)

وقد إتفق كلاً من " أسامة راتب " (١٩٩٠ م) على أن الطفل فى هذه المرحلة يحقق تقدماً سريعاً نحو التعلم والأداء للألعاب وبعض الأنشطة الرياضية فانمو الحركى فى هذه المرحلة يصل إلى ذروته وكثيراً ما تعتبر هذه الفترة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركى ولذا يمكن تمييز الأطفال فى هذه المرحلة بالرشاقة والمهارة والقدرة على سرعة الإستجابة الموائمة بارتباطها بحماس للتعلم . (١٢ : ١٢٩)

٢/٤/١/٢ خصائص النمو العقلى :

تتميز بداية هذه المرحلة بنضوج بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية فالطفل يستطيع البدء بالتفكير المدرج والتصور والتركيز والإنتباه المقصود والتكوين العقلى يبدأ نشاطه الإدراكى واستمرار التفكير الحسى وشموله كما تشمل بدء الخيال العلمى الواقعى فى تفكيره مع قدراته على شئ أولى من التفكير للمدرج والكشف والتجريب والمقارنة والتقليد والقراءة مما يساعد على النمو الإدراكى السريع . (١٣ : ١٠١)

ويشير "بيوتشر Bucher " (١٩٨٣ م) أنه يجب تعلم التلميذ فى هذه المرحلة مهارات ومعلومات فى درس التربية الرياضية مثل قواعد اللعب والنواحى الفنية للمهارات . (١٣٠ : ١٢٤)

٢/٤/١/٢ خصائص النمو الإنفعالي :

فى هذه المرحلة نجد أن روح الحماس والرغبة فى المنافسة تحتوى التلميذة حيث تبدأ التلميذة من التخفيف من التعلق بوالديها والإتجاه نحو الأقران ممن هم فى نفس السن أو أكبر قليلاً وتزداد القدرة على ضبط النفس وضبط المشاعر وكتبها وتقل مخاوف الأطفال وتظهر مخاوف من نوع جديد وهى المخاوف المرتبطة بالفشل فيما يقومون به من واجبات . (١٠ : ١٣٦) ، (٥٨ : ١١١) ، (١٣ : ١٠٤)

٤/٤/١/٢ خصائص النمو الإجتماعى :

تشير هذه المرحلة بأنها فترة الإلتئاء إلى الجماعات والإخلاص الشديد لها ويحاول الطفل فى هذه المرحلة أن يثبت وجوده وأهميته عن طريق هذه الجماعات ففيها يعطى لنفسه الفرصة التى لا تسمح له فى محيط أسرته ليظهر كبيراً قوياً قادراً لأنه يكون قد وصل إلى حالة مناسبة من التكيف وأستطاع أن يكون علاقات كثيرة بغيره ومن هم فى مثل سنه فيبدأ بالشعور فى أنه جزء من كل يشتمله كما يشمل غيره من أصدقائه . (١١٦ : ١٩٩)

ويذكر " صلاح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد " (١٩٨٢م) أن الطفل فى هذه المرحلة يميل إلى البعد الجماعى ومظهر من مظاهر ميل الطفل إجتماعياً كما أنه يميل للإجتماع ومعاشرة الغير والإشتراك مع زملائه فى اللعب والعمل . (٥٨ : ١١١ - ١١٢)

٢/٢ الدراسات السابقة :

بعد عرض الإطار النظري للدراسة قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التربية الرياضية والعلوم الأخرى من رسائل الماجستير والدكتوراه وبحوث المؤتمرات المتعلقة بموضوع البحث وذلك بهدف الاستفادة منها في الدراسة الحالية وسوف يتم عرضها على النحو التالي :

١/٢/٢ الدراسات العربية :

١/١/٢/٢ الدراسات التي تناولت الوسائط المتعددة :

١- دراسة قامت بها "نجوى سليمان بيومي" (١٩٨٥) (١٢٠) وموضوعها:

أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الفنية الحديثة .

هدف الدراسة : التعرف على النسب المئوية لمعدلات تحسين القياسات البعدية عن القبليـة لمجموعات البحث الأربعة .

التعرف على الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى للتمرينات الفنية الحديثة .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (١٠٤) طالبة من طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقد قسمت الى أربع مجموعات ثلاث تجريبية ومجموعة ضابطة .

الأدوات المستخدمة : الصور المسلسلة والفيديو .

أهم النتائج : وجود تحسن فى مستوى الأداء للمجموعات الأربعة فى القياس البعدى عن القياس القبلى .

هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة لمستوى الأداء المهارى وتفوقت المجموعات الثلاثة التى استخدمت الصور والفيديو معاً على المجموعات الأخرى .

٢- دراسة قامت بها "نبيلة محمد حسن" (١٩٩١) (١١٩) وموضوعها :

دراسة لفعالية المتعلم عن طريق استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية فى تدريس مهارات الباليه .

هدف الدراسة : إجراء مقارنة لفاعلية التعلم باستخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية فى تدريس مهارات الباليه وكذلك معرفة الفرق بين المجموعات الثلاثة فى كل من الجانب المعرفى والنفس حركى والوجدانى فى تدريس مهارات الباليه .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية .

الأدوات المستخدمة : شرائح فوتوغرافية ناطقة - فيلم متحرك - نماذج - نشرات تعليمية - تقارير - سبورة طباشيرية - لوحات - اختبار التحصيل المعرفى - ميزان تقدير مقياس الأداء المهارى .

أهم النتائج :

- التعلم بأسلوب الوسائط المتكاملة وغير المتكاملة أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية.
- التعلم بأسلوب الوسائط المتكاملة أكثر فاعلية من أسلوب الوسائط غير المتكاملة .

٣- دراسة قامت بها "ريم محمد محسن" (١٩٩٥) (٤٦) وموضوعها :

تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على أداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة.

هدف الدراسة : التعرف على أثر استخدام بعض الوسائط المرئية على الأداء المهارى لبعض الوثبات والتمرينات الحديثة .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج لاجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٧٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

الأدوات المستخدمة : الفيديو والمرآة .

أهم النتائج : أن الفيديو والمرآة يؤثران تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى أداء الوثبات المختارة قيد البحث حيث تفوقت المجموعة التجريبية المستخدمة الفيديو على المجموعة الضابطة .

٤- دراسة قامت بها "نادية عبد القادر" (١٩٩٥) (١١٥) وموضوعها:

فاعلية استخدام الحقيبة على مستوى التحصيل المعرفى فى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على جهاز الحركات الأرضية .

هدف الدراسة : التعرف على فاعلية استخدام تصميم نموذج مقترح لحقيبة تعليمية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة ، وقياس فاعلية الحقيبة على مستوى التحصيل المعرفى والأداء المهارى .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : عينة عشوائية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية قوامها ٧٠ طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين .

الأدوات المستخدمة :

- اختبارات التكافؤ بين المجموعتين .
- اختبار التحصيل المعرفى .
- استمارة تقييم مستوى الأداء .

أهم النتائج :

تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى التحصيل المعرفى والأداء المهارى لحركة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى .

٥- دراسة قام بها " على محمد عبد المجيد " (١٩٩٦) (٧٢) وموضوعها :

" أثر استخدام وسائل التكنولوجيا على تدريس مهارات وحدة تعليمية فى درس التربية الرياضية " .

هدف الدراسة :

- التعرف على أثر استخدام التسجيل المرئى " الفيديو " على تدريس مهارات وحدة تعليمية لكرة السلة فى درس التربية الرياضية .
- التعرف على أثر استخدام الكمبيوتر فى رفع التحصيل المعرفى لكرة السلة فى درس التربية الرياضية .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٥٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الثانوى .

الأدوات المستخدمة : الفيديو - الكمبيوتر - الشرائح - النموذج .

أهم النتائج : استخدام التسجيل المرئى (الفيديو) بواسطة الشرطة التعليمية فى وجود الشرائح والنموذج أكثر فاعلية وتأثير فى تعلم واكتساب المهارات الأساسية .

٦- دراسة قام بها كل من " مرفت على حسن خجاجى " ، " هشام صبحى حسن " (١٩٩٨) (١٠٦) وموضوعها :

" استخدام بعض التقنيات التعليمية فى تعليم بعض المهارات الجمباز وأثرها على تحقيق مستوى التمكن فى الأداء المهارى " .

هدف الدراسة : معرفة أثر استخدام التقنيات التعليمية على تحقيق مستوى التمكن فى الأداء للمهارات المختارة لطلاب عينة البحث .

المنهج المستخدم : استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من ٣٥ طالبة من طابقت الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .

الأدوات المستخدمة : شرائط فيديو - شريط تسجيل صوتى - صور فوتوغرافية - الرسم التوضيحي - الكتيب المبرمج .

أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياس البعدى .

وأدى استخدام التقنيات التعليمية الى وصول طلاب المجموعة التجريبية الى مستوى التمكن فى الأداء المهارى .

٧- دراسة قام بها " تامر أحمد حسن " (١٩٩٩) (٢٧) وموضوعها :

" أثر تقنيات التعليم فى الجزء الرئيسى من الدرس على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر استخدام التقنيات الحديثة (الفيديو - الصور) فى الجزء الرئيسى على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من ٥٥ تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدرسة أبو الهول الإعدادية الخاصة للغات ، وقد تم اختيارها عشوائياً ثم قسموا لثلاث مجموعات مجموعتان تجريبيتين والثالثة ضابطة .

الأدوات المستخدمة : الفيديو - التليفزيون - الصور المسلسلة .

أهم النتائج : استخدام التقنيات الحديثة فى التعليم فى الجزء الرئيسى للدرس يؤثر بصورة إيجابية فى عملية التعلم وخاصة للمهارات الحركية الصعبة لصالح المجموعة التجريبية وتفوق المجموعة التى استخدمت الفيديو يليها الصور المسلسلة ثم المجموعة الضابطة .

٨- دراسة قامت بها " أمل صلاح الدين " (٢٠٠١) (١٩) وموضوعها :

" استخدام بعض التقنيات التعليمية فى درس التربية الرياضية وأثرها على المستوى المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية " .

هدف الدراسة : معرفة أثر بعض التقنيات التعليمية فى درس التربية الرياضية على المستوى المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٦٢) تلميذ وتلميذة أعمارهم من (٩-١٠) سنوات من الصف الثالث الابتدائى من مدرسة أم الأبطال التجريبية .

الأدوات المستخدمة : جهاز فيديو - تسجيل صوتى - صور فوتوغرافية - لوحات إيضاحية .

النتائج : تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المهارات الحركية قيد الدراسة .

٩- دراسة قامت بها " نها أحمد سامى " (٢٠٠١) (١٢١) وموضوعها :

" تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم ، الجزء الرئيسى من الدرس على تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجُمباز لتلميذات المرحلة الإعدادية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٦٠) طالبة من طالبات الصف الأول الإعدادى .

الأدوات المستخدمة : الصور المسلسلة - الفيديو - النموذج .

أهم النتائج :

- استخدام تكنولوجيا التعليم فى الجزء الرئيسى من الدرس له تأثير ايجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجميز لدى طالبات الصف الأول الاعدادى .
- تفوقت المجموعة التى استخدمت الفيديو عن المجموعة التى استخدمت الشرائح والنموذج .

١٠- دراسة قامت بها " رضا سعد ياسين سيد أحمد " (٢٠٠٤) (٤١) وموضوعها :

" تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية على تعلم بعض مهارات الجميز لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا " .

هدف الدراسة : إعداد برنامج تعليمى مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية لمهارات الشقلبات قيد البحث ومعرفة أثره على تعلم مهارات الشقلبات لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من ٤٠ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة قسمت الى مجموعتين متساويتين .

الأدوات المستخدمة : كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمى .

أهم النتائج : البرنامج التعليمى باستخدام الحقيبة التعليمية كان أكثر تأثيراً فى مستوى الأداء المهارى ومستوى التحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات فى الجميز قيد البحث من الأسلوب التقليدى المتبع مما يدل على فاعليته وتأثيره .

١١- دراسة قام بها " أحمد عبد المنعم أحمد " (٢٠٠٥) (١٠) وموضوعها :

" فاعلية برنامج تعليمى باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب تعلم بعض مهارات الجميز لدى تلاميذ الحركة الثانية من التعليم الأساسى " .

هدف الدراسة : التعرف على فاعلية البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الوسائط المتعددة على جوانب التعلم المتمثلة فى الجانب المعرفى والمهارى والوجدانى لبعض المهارات المتمثلة فى الدرجة الامامية الطائرة ، الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين ، الوقوف على الر .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٦٠) تلميذاً من مدرسة الجزائر عيسى بمحافظة البحيرة قسموا الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة .

الأدوات المستخدمة: اختبارات المتغيرات البدنية - اختبار الذكاء - اختبار التحصيل المعرفى - استبيان وجدانى - البرنامج المقترح .

أهم النتائج : البرنامج المقترح الذى تعرضت له المجموعة التجريبية أدى الى تحسن واضح فى جوانب التعلم فى مهارات الجمباز قيد البحث بدرجة تفوق المجموعة الضابطة .

١٢- دراسة قامت بها " نيفين حنفي عبد الخالق " (٢٠٠٥) (١٢٢) وموضوعها :

" فاعلية برنامج تعليمى مقترح استراتيجية كليز (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا " .

هدف الدراسة : التعرف على فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كليز ف و تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من طالبات الفرق الثالثة للعام الدراسة (٢٠٠٣-٢٠٠٤) والبالغ عددهن (١٧٠) طالبة وبلغ عدد أفراد العينة (٦٠) طالبة من شعبة تدريس وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين .

الأدوات المستخدمة : أدوات للدلالة على معدل النمو - اختبار كاتل للذكاء - اختبارات القدرات الحركية - استمارة لقياس مستوى الأداء - اختبار التحصيل المعرفي - استبيان الجانب الوجداني - البرنامج المقترح .

أهم النتائج : استخدام البرنامج التعليمي المقترح استراتيجية كليل باستخدام الوسائط المتعددة له تأثير إيجابي في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهارية والوجدانية للمستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) لدى المجموعة التجريبية .

١/٢/٢٠١٨ دراسات التي تناولت جملًا الموانع :

١- دراسة قامت بها " نبيلة محمد خليفة " (١٩٨٠) (١١٨) وموضوعها :

" أثر تدريب جملًا الموانع في تنمية القدرات الإدراكية الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج جملًا الموانع المقترح على القدرات الإدراكية الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية والفروق بين الذكور والإناث في هذه المرحلة .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٤٦) طفل وطفلة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

الأدوات المستخدمة : مقياس الإدراك الحركي المسحي - مقياس الذكاء المصور - أدوات مستخدمة في البرنامج المقترح متمثلة في (حبال ، كرات ، أطواق ، مقاعد سويدية ، عصي ، قوائم وثب عالي ، سلاسل ، ساعة إيقاف) .

أهم النتائج : البرنامج المقترح أقوى أثر من البرنامج التقليدي وذلك في تنمية القدرات الإدراكية الحركية .

٢- دراسة قامت بها " عزيزة محمود سالم " (١٩٨١) (٧٠) وموضوعها :

" أثر الألعاب والموانع في تنمية بعض الصفات البدنية والنمو البدني لطفل المرحلة الابتدائية " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر ممارسة البرنامج المقترح فى تنمية الصفات البدنية وأثره فى تحسين النمو البدنى من حيث تحسين بعض القياسات الجسمية لطفل المرحلة الابتدائية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٧٢) تلميذ وتلميذة من الصف الثالث الابتدائى قسمت لمجموعتين تجريبية وضابطة .

الأدوات المستخدمة : مقياس الذكاء المصور - استمارة المستوى الاقتصادى والاجتماعى .

الأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج : الحبال - الأطواق - الكور الطبية - أكياس الحب - عصى - مقاعد سويدية .

أهم النتائج :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى الصفات البدنية المستخدمة فى البحث بين القياسات القبليّة والبعدية فى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى تحسين بعض القياسات الجسمية لطفل المرحلة الابتدائية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- دراسة قامت بها " قوت عبد التواب " (١٩٨٢) (٨٥) وموضوعها :

" دراسة مقارنة لأثر استخدام جمباز الموانع والألعاب كإعداد بدنى لتلميذات الصف الأول الإعدادى " .

هدف الدراسة : التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع والألعاب فى تنمية بعض الصفات البدنية لتلميذات الصف الأول الإعدادى .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٨٠) تلميذه من تلميذات الصف الأول الإعدادى قسمت الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة من مدرستين من مدارس المعادى .

الأدوات المستخدمة : مقياس الذكاء المصور .

الأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج : المقاعد السويدية - الأدواق - جهاز الوثب العالى -
عارض التوازن - كرات - ساعة إيقاف - مهر - صندوق مقسم - سلاسل - أقراص .

أهم النتائج : هناك فروق دالة إحصائياً فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
والضابطة فى عناصر اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

٤- دراسة قامت بها "عنايات على لبيب" (١٩٨٢) (٧٥) وموضوعها :

" أثر الإحماء بجمباز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات
المرحلة الإعدادية " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر استخدام برنامج الإحماء باستخدام جمباز الموانع على تنمية
عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى الرشاقة - الدقة - المرونة .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبى .

العينة : تكونت العينة من (٢٠٠) تلميذة من تلميذات مدارس الأورمان الإعدادية النموذجية
قسمت الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : مقياس الذكاء المصور .

الأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج: متمثلاً فى (المراتب ، المقاعد السويدية ، العصى ،
الصندوق المقسم ، الأطواق ، الكرات ، الحبال ، عارض التوازن) .

أهم النتائج : وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للإحماء بجمباز الموانع على تنمية عناصر اللياقة
البدنية المتمثلة فى (الرشاقة - الدقة - المرونة) .

٥- دراسة قامت بها "رباب فاروق حافظ أمين" (١٩٨٥) (٣٩) وموضوعها :

" أثر تدريب جمباز الموانع على الصفات البدنية الخاصة والمستوى المهارى فى
الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٨٠) طالبة تم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : مراتب - سلم قفز - عارضة - توازن - مقاعد سويدية - المهر - عصى خشبية .

أهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى وإن تميزت المجموعة التجريبية عن الضابطة .

٦- دراسة قامت بها "سلوى عبد الظاهر" (١٩٨٧) (٧٠) وموضوعها :

" تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على اللياقة البدنية العامة لأطفال المرحلة الابتدائية " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج المقترح لجمباز الموانع على تنمية اللياقة البدنية العامة لأطفال المرحلة الابتدائية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٤٠) طفل من إحدى مناطق الزقازيق التعليمية وتم إختيار أطفال الصف الثالث بالطريقة العمدية وتقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : بطارية اختبار " ايزابيث جلوفر " لقياس اللياقة البدنية .

الأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج : (حبال - كرات - أطواق - مقاعد سويدية - صندوق مقسم - أعلام - أكياس رمل) .

أهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة .
- البرنامج التجريبي أقوى من البرنامج المتبع فى رفع مستوى اللياقة البدنية .

٧- دراسة قامت بها " أميمة حسنين محمد حجازى " (١٩٩٤) (٢٣) وموضوعها :

" تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على مستوى الأداء الحركى والتفكير الابتكارى لطفل ما قبل المدرسة " .

هدف الدراسة :

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لجمباز الموانع على مستوى الأداء الحركى لطفل ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات .
- معرفة تأثير البرنامج المقترح على مستوى التفكير الابتكارى لطفل ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : اختيرت العينة من الفصل التمهيدي رقم ٢ بمدرسة سانت فاتيما بالقاهرة بلغ عددها (٧٠) طفل وطفلة قسموا الى مجموعتين أحدهما تمهيدية والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : اختبار رسم الرجل لقياس الذكاء من إعداد جود انف هارس - اختبار الأداء الحركى - اختبار التفكير الابتكارى باستخدام الحركات والأفعال من إعداد تورانس .

أهم النتائج :

- وجدت فروق ذات دلالة فى مستوى الأداء الحركى متمثلاً فى (القوة - السرعة - الرشاقة - التوازن - القدرة) لدى أطفال المجموعة التجريبية عن الضابطة لصالح القياس البعدى .
- إسهام البرنامج فى تنمية الذكاء والتفكير الابتكارى بأبعاده الثلاثة (الطلاقة - الصالة - التخيل) لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .
- وقد كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الضابطة فى اختبار (السرعة والقدرة) دون باقى الاختبارات وقد ساهم أيضاً البرنامج التقليدى فى تنمية بعد التخيل دون باقى أبعاد التفكير الابتكارى وتحسنت نسب الذكاء ولكن كانت نسب التحسن بسيطة لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .

٨- دراسة قام بها " أحمد إبراهيم مشرف " (١٩٩٥) (٢) وموضوعها :

" تأثير استخدام جمباز الموانع لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على المستوى الرقوى لناشئ التجديف " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على المستوى الرقوى لناشئ التجديف .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من ناشئتين نراوح أعمارهم من ١٤-١٦ سنة من تلاميذ الفرقة الأولى من مدرسة الصنایع الفنية خمس نوات ببورفؤاد ، وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ .

الأدوات المستخدمة :

- إختبار الجلد الدورى التنفسى .
- إختبارات الجلد العضلى .
- إختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- إختبار توافق .
- إختبار التوازن .
- إختبار المستوى الرقوى .

أهم النتائج : البرنامج التجريبي المقترح لجمباز الموانع باستخدام طريقتى التدريب المستمر والفتري بنظام التدريب الدائرى له أثر ايجابى فى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لناشئ التجديف .

٩- دراسة قام بها " صبحى محمد سراج " (١٩٩٦) (٦٠) وموضوعها :

" تأثير برنامج لجمباز الموانع على تنمية حب الاستطلاع لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى " .

هدف الدراسة :

- وضع برنامج مقترح لجمباز الموانع لتنمية حب الاستطلاع .
- معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية حب الاستطلاع لدى تلاميذ الصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .
- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٨٠) تلميذ قُسمت الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المحاور المقترحة لحب الاستطلاع .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد التمرينات المقترحة .
- استمارة المستوى الاجتماعى والاقتصادى .
- مقياس حب الاستطلاع المصور واللفظى .
- مقياس الذكاء المصور .

أهم النتائج :

- البرنامج المقترح الذى تعرضت له المجموعة التجريبية أدى الى تحسن واضح فى مستوى حب استطلاع لصالح القياس البعدى .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى حب الاستطلاع .

١٠- دراسة قامت بها " شيماء على غريب قطب " (٢٠٠٣) (٥٧) وموضوعها :

" تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على السلوك العدواني وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي " .

هدف الدراسة :

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لجمباز الموانع على خفض حدة السلوك العدواني .
- العلاقة بين السلوك العدواني والمستوى الاقتصادي الاجتماعي .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت من تلميذات الصف الأول من المرحلة الإعدادية من مدرسة السلحدار العامة وعددهم (٥٠) تلميذة تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة .

الأدوات المستخدمة :

- مقياس السلوك العدواني - إعداد / سلوى رشدى .
- مقياس السلوك العدواني - إعداد / آمال المليجي .
- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي - إعداد / عصام الهلالي .

أهم النتائج :

- أدى تطبيق برنامج جمباز الموانع الى انخفاض حدة السلوك العدواني لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- تحقيق أقل معدلات العدوانية عن الطريقة التقليدية فى درس التربية الرياضية .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية لمعامل الارتباط بين السلوك العدواني والمستوى الاقتصادي الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج .

٢/١/٢٠٢٠ الدراسات التي تناولت حصان القفز :

١- دراسة قام بها " صديق محمد إبراهيم طولان " (١٩٨٠) (٦١) وموضوعها :

" أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز بكلية التربية الرياضية بأبى قير بالإسكندرية " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى الأداء لبعض حركات مجموعات الارتقاء على مهارتى القفز فتحاً على الحصان والدرجة الأمامية الطائرة .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٩٩) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر للاكوف .
- حزام بلاكوف .
- أرجوحة الأثقال .
- جهاز الأثقال الساقطة .
- التصوير السينمائي والتحليل الحركى .

أهم النتائج : تفوقت المجموعة التجريبية الأولى عن المجموعتين الأخرتين .

٢- دراسة قامت بها " أميمة إبراهيم العجمى " (١٩٨٢) (٢٢) وموضوعها :

" أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على التركيب الزمنى لأداء القفز فتحاً على الحصان لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية " .

هدف الدراسة : الكشف عن أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة فى التقدم بالأداء المهارى للقفز فتحاً من خلال تأثيرها على التركيب الزمنى لمراحل أداء القفزة كمؤشرة كميأ وموضوعياً لمستوى الأداء .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٤٥) طالبة من طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية قسمت الى ثلاث مجموعات .

الأدوات المستخدمة : التصوير السينمائي - التحليل الكينماتوجرافي .

أهم النتائج :

- ظهور علاقة إيجابية بين الأداء للقفز فتحاً على الحصان والقوة المميزة بالسرعة .
- ظهور علاقة بين الأداء المهارى على الحصان وبين مفردات التركيب الزمنى للقفزة.

٢- دراسة قام بها " النبوى عبد الخالق سلامة " (٢٠٠١) (١٧) وموضوعها :

" تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات الجمباز " .

هدف الدراسة : معرفة أثر استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم مهارة الوقوف على الرأس - السند فى الشقلبة الجانبية لليدين - القفز فتحاً على المهر .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٣٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الثانى الإعدادى بمعهد طنبخ الإعدادى والثانوى بمحافظة الدقهلية .

الأدوات المستخدمة : مجموعة من أجهزة الكمبيوتر .

أهم النتائج : التعلم بواسطة الحاسب الآلى متعدد الوسائط لبعض مهارات الجمباز يؤدى الى نتائج أفضل معرفياً ومهارياً تعلمها بالطريقة التقليدية .

٤- دراسة قامت بها " ريم محمد الدسوقى محمد " (٢٠٠٢) (٤٥) وموضوعها :

" أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز " .

هدف الدراسة : الارتفاع بمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حصان القفز من خلال البرنامج المقترح للتمرينات النوعية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من الناشئات عددهم (١٤) ناشئة تم تقسيمهم الى مجموعتين عدد كل منهما (٧) لاعبات مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : جهاز حصان القفز - بعض الأدوات لبرنامج التمرينات النوعية (عصي - مراتب - حبال - سلم قفز - كور طبية - صناديق - حبال مطاطة - أطواق - عقل حائط - مهر) .

أهم النتائج : البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية كان له تأثير ايجابي على ارتفاع مستوى الأداء المهارى على حصان القفز .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

١- دراسة قام بها " سفل فرنسين Sevel Francine " (١٩٨٣) (١٤٢) وموضوعها :

" استخدام الوسيط فى التعليم "

هدف الدراسة : تحديد ما إذا كانت الدراسة الممتدة بسلسلة الوسيط الفيلىمى (صور جيلاكى المتحركة) فى نظرية الاتصال والوسيط التعليمى يمكن أن تلقى الضوء على كيفية استخدام الوسيط وتحسين هذا الاستخدام والإجابة على بعض الأسئلة :

- ماذا يحدث لو أن الوسيط قدم بطريقة غير نمطية ؟

- كيف يؤثر تقويم الوسيط على الاستفادة منه ؟

- هل يستفيد المعلمون من تكوين الوسيط الذى يبدو وجوده ؟

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

الأدوات المستخدمة : صور جيلاكى المتحركة للمجموعة التجريبية .

أهم النتائج : بالرغم من ان التصميم قد يؤدي الى الابتكارية فى جميع الأحوال فإن خصائص المستخدم هى التى تحدد الابتكارية للوسيط .

٢- دراسة قام بها " ويليامز Williams " (١٩٨٥) (١٤٨) وموضوعها :

" تأثير نماذج الفيديو المحسنة حركياً على تحسين شكل مهارة الجمباز " .

هدف الدراسة : التعرف على مدى تأثير الفيديو والنماذج المرسومة على تحسين شكل الأداء المهارى فى رياضة الجمباز .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٤٠) فرد من لاعبي الأندية فى رياضة الجمباز بتصميم ثلاث مجموعات منهم مجموعتين تجريبيتين والاخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : نماذج الفيديو المحسنة للمجموعة التجريبية الأولى والنموذج المرسوم للمجموعة التجريبية الثانية .

أهم النتائج : كلا المجموعتين أحرزت تقدماً ولكن نتائج مجموعة الفيديو كانت أفضل من النموذج المرسوم .

٣- دراسة قام بها " كنيفن Kniffin " (١٩٨٦) (١٣٨) وموضوعها :

" تأثير شرائط الفيديو على قدرة طلبة كليات التربية الرياضية فى تحليل بعض المهارات الرياضية " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر استخدام شرائط الفيديو على مقدرة طلاب كلية التربية الرياضية فى تحليل المهارات الرياضية .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٧٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية قسمت لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : استخدم الباحث شرائط الفيديو المحملة بالمهارات الرياضية للمجموعة التجريبية .

أهم النتائج : تعليمات شرائط الفيديو وسيلة فعالة فى عمليات التعلم والتحليل للمهارات الحركية الرياضية .

٤- دراسة " الجمعية الجغرافية الأمريكية " (١٩٩٢) (١٣٧) وموضوعها :

" استخدام الوسائط المتفاعلة فى التعليم " .

هدف الدراسة : التعرف على أثر استخدام الوسائط التعليمية المتفاعلة فى عملية التعليم على تلاميذ الصف الأول الاعدادى .

المنهج المستخدم : استخدم المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (١٢٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الاعدادى تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية تستخدم الوسائط المتفاعلة والأخرى ضابطة .

الأدوات المستخدمة : الأفلام التعليمية - الأفلام الثابتة - الكتب - مجلات الحائط .

أهم النتائج : تفوق التلاميذ الذي درسوا الوسائط المتفاعلة عن أقرانهم الذين درسوا بالطريقة التقليدية .

٥- دراسة قامت بها ستيت فيشر Stitt Fisher " (١٩٩٦) (١٣٣) وموضوعها :

" تأثير التدريس المتفاعل باستخدام الوسائط المتعددة من خلال الكمبيوتر على فهم الطلاب لمصطلح البالية " .

هدف الدراسة : اختبار تأثير الكمبيوتر على بيئة الرقص ومعرفة تأثير الدروس الفردية الخاصة على طلاب او دارسى الرقص فى فهم مستوى البالية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من (٤٠) عضوه من الفرقة الأولى ودارسى المهارات الأساسية للبالغه وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية .

الأدوات المستخدمة :

- اختبار التقنين لتحديد درجة الفهم للخطوات فى البالغه .
- المصطلحات الخاصة بالدرس للبالغه .
- اختبار عملى للبالغه .

أهم النتائج : إن درس البالغه من خلال الوسائط المتعدده قد طور فهم الطلاب البالغه .

٦- دراسة قام بها " ستين جوليان Stein Gulian " (١٩٩٦) (١٤٤) وموضوعها :

" تطبيقات التكنولوجيا الحديثه فى التربية البدنيه فى جامعة جورج ماسون الأمريكية".

هدف الدراسة : تهدف الى معرفة أثر كلا من الميكروكمبيوتر ، بث الأفلام التعليميه من طريق الدوائر لتليفزيونيه على تدريب ألعاب القوى وتطوير التدريب الفردى للأيروبك لطلاب جامعة جورج ماسون .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت العينة على طلاب جامعة جورج ماسون وتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وتستخدم وسائل التكنولوجيا الحديثه والثانية ضابطة ويستخدم أفرادها الطريقة المتبعة فى التعليم .

الأدوات المستخدمة : ميكروكمبيوتر - أفلام تعليمية .

أهم النتائج : برامج التكنولوجيا الحديثه المستخدمة فى الدراسة أدت الى تطوير مستوى الطلاب فى مسابقات الميدان والمضمار والأيروبك .

٢/٢/٢ تحليل ومناقشة الدراسات السابقة :

بعد أن تم عرض الدراسات والبحوث السابقة ستقوم الباحثة بمناقشة هذه الدراسات من حيث الأهداف والمنهج المستخدم والعينة وكذلك الأدوات المستخدمة وأيضاً المعاملات الإحصائية وأهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية وأيضاً توضيح مدى الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

١- من حيث الأهداف :

يتضح من العرض السابق أن الكثير من الدراسات اهتمت بالوسائط المتعددة واستخدامها في عملية التعليم والتعلم فتهدف دراسة نجوى بيومي (١٩٨٥) (١٢٠) ، وليامز (١٩٨٥) (١٤٨) ، ريم محمد (١٩٩٥) (٤٦) ، إلى التعرف على تأثير استخدام الفيديو - شرائط الفيديو - الصور - التسجيل - التليفزيون والمراسل على تعلم بعض مهارات التمرينات الفنية الحديثة ، الجوائز المهارات الرياضية بشكل عام.

كما أن هناك بعض الدراسات التي استهدفت التعرف على تأثير الوسائط المتعددة على التحصيل (المهارى - المعرفى - الوجدانى) كدراسات كلاً من دراسة نبيلة محمد حسن (١٩٩١) (١١٨) ، على محمد عبد المجيد (١٩٩٦) (٧٣) ، أحمد عبد المنعم (٢٠٠٥) (١٠) ، نفين حنفي (٢٠٠٥) (١٢٢) ، وكان الهدف في دراسة على محمد عبد المجيد (١٩٩٦) (٧٣) ، ستين جوليان Stein Gulian (١٩٩٦) (١٤٤) ، الجمعية الجغرافية الأمريكية (١٩٩٢) (١٣٧) ، كنفين Kniffin (١٩٨٦) (١٣٨) ، تامر أحمد حسن (١٩٩٩) (٢٧) ، أمل صلاح الدين (٢٠٠١) (١٩) ، نهى أحمد سامى (٢٠٠١) (١٢١) استخدام تكنولوجيا التعليم وأحدث التقنيات التعليمية والتعرف على أثرها في تعلم المهارات الحركية والرياضية في المراحل الابتدائية والاعدادية والجامعة.

وكان الهدف من دراسة كل من وليامز Williams (١٩٨٥) (١٤٨) ستيت فيشر Stitt Fisher (١٩٩٦) (١٣٣) ، سيفل فرنسين Sevel Francine (١٩٨٣) (١٤٢) ، كنفين Kniffin (١٩٨٦) (١٣٨) ، نفين حنفي عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٢٢) استخدام الوسائط المتعددة عن طريق التدريب بالوسائط المتعددة والكمبيوتر وتوجيهات المحاضرة وباستخدام استراتيجيات كثيرة وشرائط الفيديو والوسائط الفيديوية في التعلم وتحليل وفهم الحركات الرياضية ومصطلحات ومهارات الباليه .

وهناك بعض الدراسات التي استهدفت استخدام الوسائط المتعددة لتعلم بعض مهارات الجمباز ومنها دراسة من وليامز Williams (١٩٨٥) (١٤٨) ، ميرفت على خفاجى ، هشام صبحى حسن (١٩٩٨) (١٠٦) ، النبوى عبد الخالق (٢٠٠١) (١٧) ، نهى أحمد سامى (٢٠٠١) (١٢١) ، أحمد عبد المنعم (٢٠٠٥) (١٠) ، رضا سعد يس (٢٠٠٤) (٤١) .

كما يتضح بعد العرض السابق للدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت جمباز الموانع قد اهتمت بتنمية عناصر اللياقة البدنية كدراسة عزيزة سالم (١٩٨١) (٧٠) ، قوت عبد التواب (١٩٨٢) (٨٥) ، عنايات على لبيب (١٩٨٣) (٧٥) ، رباب فاروق حافظ (١٩٨٥) (٣٩) ، سلوى عبد الظاهر (١٩٨٧) (٥٥) أما دراسة نبيلة خليفة (١٩٨٠) (١١٨) كان الهدف منها لتنمية القدرات الإدراكية الحركية بينما اتجه آخرون الى الجانب النفسى كدراسة كل من أميمة حسنين حجازى (١٩٩٤) (٢٣) ، صبحى محمد سراج (١٩٩٦) (٦٠) ، شيماء على غريب (٢٠٠٣) (٥٧) فكان الهدف من دراستهم تنمية التفكير الابتكارى وحب الاستطلاع وخفض حدة السلوك العدوانى ، بينما كان هدف دراسة أحمد مشرف (١٩٩٥) (٢) تحسين المستوى الرقمى لناشئ التجديف .

أما الدراسات التي تناولت حضان القفز فدراسة كلاً من صديق محمد طولان (١٩٩٨) (٦١) ، أميمة إبراهيم العجمى (١٩٨٢) (٢٢) كان الهدف منها هو التعرف على أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على مهارة القفز فتحاً على الحضان .

ودراسة نبوى عبد الخالق (٢٠٠١) (١٧) كانت تهدف الى معرفة استخدام الحاسب متعدد الوسائط على مهارة القفز فتحاً على المهر .

بينما كانت تهدف دراسة ريم الدسوقى (٢٠٠٢) (٤٥) الى إعداد برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبية الأمامية على اليدين على حضان القفز .

أما الدراسة الحالية فتهدف الى تصميم برنامج لجمباز الموانع باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة والتعرف على تأثيره على تعلم مهارة القفز فتحاً على جهاز المهر لدى لتلميذات الصف السادس فى الحلقة الأولى من التعليم الاساسى .

٢- من حيث المنهج المستخدم :

استخدمت كل الدراسات السابقة المنهج التجريبي بتصميماته المختلفة في معالجة مشكلة البحث ، وسيتم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة الحالية مستعيناً بإحدى تصميماته وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٣- من حيث العينة :

أجريت دراسة كل من رباب فاروق حافظ (١٩٨٥) (٣٩) ، نجوى سليمان بيومي (١٩٨٥) (١٢٠) ، نبيلة محمد حسن (١٩٩١) (١١٩) ، ريم محمد محسن (١٩٩٥) (٤٦) ، ستيت فيشر Stitt Fisher (١٩٩٦) (١٣٣) ، كنيفن Kniffin (١٩٨٦) (١٣٨) ، نفين حنفي عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٢٢) ، رضا سعد يس (٢٠٠٤) (٤٢) ، أميمة إبراهيم العجمي (١٩٨٢) (٢٢) على عينة ممثلة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، وبلغ حجم العينة من (٤٠) إلى (١٠٤) طالبة .

بينما أجريت دراسة كل من سيفيل فرنسين Sevel Francin (١٩٨٣) (١٤٢) ، ستين جوليان Stein Gulian (١٩٩٦) (١٤٤) ، مرفت على حسن ، هشام صبحي حسن (١٩٩٨) (١٠٦) ، الجمعية الجغرافية الأمريكية (١٩٩٢) (١٣٧) ، صديق محمد طولان (١٩٨٠) (٦١) على عينة ممثلة من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين وتبلغ حجم العينة من (٣٠) إلى (١٢٠) طالب .

في حين أجريت دراسة كل من ويليامز Williams (١٩٨٥) (١٤٨) ، ريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢) (٤٥) على عينة ممثلة الناشئين وأفراد النوادي وبلغ حجم العينة من (١٤) إلى (٤٠) فرد .

وقد أجريت دراسة كل من نبيلة محمد خليفة (١٩٨٠) (١١٨) ، عزيزة محمد سالم (١٩٨١) (٧٠) ، قوت عبد التواب (١٩٨٢) (٨٥) ، عنايات على لبيب (١٩٨٣) (٧٥) ، سلوى عبد الظاهر (١٩٨٧) (٥٥) ، أميمة حسنين حجازي (١٩٩٤) (٢٣) ، صبحي محمد سراج (١٩٩٦) (٦٠) ، شيماء على قطب (٢٠٠٣) (٥٧) ، علي محمد عبد المجيد (١٩٩٦) (٧٣) ، تامر أحمد حسن (١٩٩٩) (٢٧) ، النبوي عبد الخالق سلامة (٢٠٠١) (١٧) ، أمل صلاح الدين (٢٠٠١) (١٩) ، نهى

أحمد سامى (٢٠٠١) (١٢١) ، أحمد عبد المنعم (٢٠٠٥) (١٠) على عينة ممثلة تلاميذ وتلميذات الحلقة الأولى والثانية من التعليم الأساسى وبلغ حجم العينة من (٤٠) إلى (٢٠٠) تلميذ .

أما الدراسة القائمة فيبلغ حجم العينة (٤٠) تلميذة يتم اختيارهن بالطريقة العشوائية من تلميذات الصف السادس من الحلقة الأولى للتعليم الاساسى بمدرسة قاسم أمين الابتدائية بمنطقة زفتى التعليمية بمحافظة الغربية .

٤- الأدوات المستخدمة :

استخدمت الدراسات التى تناولت الوسائط المتعددة مختلف الوسائط التعليمية كالفديو والتلفزيون وجهاز عرض الشرائح والرسومات والنماذج والصور الثابتة والمتحركة والكمبيوتر واختبارات التحصيل المهارى والمعرفى والوجدانى ومنها دراسة كل من نجوى سليمان بيومى (١٩٨٥) (١٢٠) ، وليامز Williams (١٩٨٥) (١٤٨) ، نبيلة محمد حسن (١٩٩١) (١٣٨) ، سيفيل فرانسيس Sevel Francin (١٩٨٣) (١٤٢) ، ريم محمد حسن (١٩٩٥) (٤٦) ، على محمد عبد المجيد (١٩٩٦) (٧٣) ، كنفين Kniffin (١٩٨٦) (١٣٨) ، ستيت فيشر Stitt Fisher (١٩٩٦) (١٣٣) ، ستين جوليان Stein Gulian (١٩٩٦) (١٤٤) ، مرفت على حسن ، هشام صبحى حسن (١٩٩٨) (١٠٦) ، تامر أحمد حسن (١٩٩٩) (٢٧) ، الجمعية الجغرافية الأمريكية (١٩٩٢) (١٣٧) ، النبوى عبد الخالق (٢٠٠١) (١٧) ، أمل صلاح الدين (٢٠٠١) (١٩) ، نهى أحمد سامى (٢٠٠١) (١٢١) ، أحمد عبد المنعم (٢٠٠٥) (١٠) ، نفين حنفى عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٢٢) ، رضا سعد يس (٢٠٠٤) (٤١)

واتفقت الدراسات التى تناولت جمباز الموانع على استخدام الكثير من الأدوات المتمثلة فى الحبال بأطوال مختلفة ، الكرات بأحجام مختلفة ، الأطواق ، المقاعد السويدية ، العصى ، قوائم الوثب العالى ، السلام ، الزميل ، المراتب ، عارضة التوازن ، الصندوق المقسم ، المهر ، حبال التسلق ، أكياس الحبوب ، أكياس الرمل ، الأعلام كدراسة نبيلة خليفة (١٩٨٠) (١١٨) ، عزيزة سالم (١٩٨١) (٧٠) ، قوت عبد التواب (١٩٨٢) (٨٥) ، عنايات لبيب (١٩٨٣) (٧٥) ، رباب فاروق (١٩٨٥) (٣٩) ،

سلوى عبدالظاهر (١٩٨٧) (٥٥) أميمة حسين حجازى (١٩٩٤) (٢٣) ، صبحى سراج (١٩٩٦) (٦٠) ، شيماء على قطب (٢٠٠٣) (٥٧) .

فى حين استخدمت دراسة كل من صديق ابراهيم طولان (١٩٨٠) (٦١) ، أميمة ابراهيم العجمى (١٩٨٢) (٢٢) جهاز الحصان واختبارات عناصر اللياقة البدنية والتصوير السينمائي والتحليل الحركى .

أما الدراسة القائمة فسيتم استخدام بعض الأدوات المختلفة لجمباز الموانع (حبالى ، صناديق المياه الغازية ، الكور الطبية ، مقاعد سويدية ، مراتب ، زجاجات فارغة ، سلم القفز ، جهاز المهر ، حبال مطاطية) ، اختبار التحصيل المعرفى من تصميم الباحثة ، استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى والوسائط التعليمية (رسوم توضيحية ، الشفافيات وجهاز العرض الضوئى ، الفيديو) واستمارة استبيان الجانب الوجدانى .

٤/٢/٣ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال تحليل الدراسات السابقة توصلت الباحثة الى بعض أوجه الاستفادة أهمها أنها أفادت الباحثة على تفهم مشكلة البحث بعمق كما ساعدتها على صيغة أهداف وفروض البحث بدقة ، والمنهج المستخدم وبالتالي أفادتها فى اختياره لنوع وحجم عينة البحث .

ويمكن للباحثة ان تحدد مدى استفادتها من الدراسات السابقة فى النقاط التالية :

- تحديد أهم الوسائط التعليمية التى استخدمتها الدراسات السابقة وكيفية استخدامها .
- التعرف على كيفية إجراء خطوات الدراسة القائمة ، ووضع البرنامج وطريقة التعلم المستخدمة .
- التعرف على المشكلات التى تواجه الباحثة أثناء التطبيق وكيفية العمل على تلافيها.
- الاستفادة بتحديد أهم التدريبات لجمباز الموانع للمرحلة السنوية.