

تدرج تعليمي مقترح لتعليم وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل**الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة****م.د/ علا على عبد الحليم عوض**

مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العليا وإرساء قواعد النهضة الرياضية حيث تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة تزداد أهميتها عندما يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتطويره للارتقاء بمستوى أداء اللاعبين. (١٠:٥)

وتعتبر طرق بحث فن الأداء الحركي من الجوانب الهامة التي يركز عليها التقدم الرياضي، وعلم الميكانيكا الحيوية من أهم العلوم التي تهتم بدراسة وتحليل الأداء الحركي الرياضي والتعرف على الشكل الخارجي للأداء ومسببات حدوث الحركة للوصول إلى أنسب الحلول الميكانيكية للمشاكل الحركية المطروحة للبحث والدراسة، حيث أن أي تغيير في مراحل الأداء الحركي يؤدي إلى تغيير جوهري في نمط الأداء الفني، وإتقان وتحسين الأداء يتعلق بمدى فهم المدربين واللاعبين لتفاصيل الحركة والطرق والأساليب الصحيحة لتعليمها وكيفية تدريبها لتطويرها. (١١:٢٦)(٢٢:٣٢)

ومن أجل فهم طبيعة الأداء المهارى وأسس تطويره لابد من معرفة أهم المبادئ الأولية لتعلم المهارات الحركية والوصول إلى مستوى معين من النمو والنضج في مستوى الأداء المهارى ومن أهم هذه المبادئ المعرفة والالمام بالتحليل الميكانيكى للمهارة المراد تعلمها لامتكانية الوصول إلى العضلات العاملة ووضع تدريبات الأعداد الخاص بها وتقسيمها إلى مراحل لتحديد الخطوات والتدرج التعليمي لكل مرحلة من مراحل المهارة وهذا يبرز دور وأهمية التحليل الميكانيكى للمهارات الحركية قبل تعلمها ، كما ان التدرج التعليمي المبني على التحليل الميكانيكى من أهم مبادئ تعلم الأداء المهارى الذى يضمن للمتعلّم التطور والنمو الذى يعكس قابلية تعلم المهارة الحركية ، وأخيرا فان لكل مهارة خصوصيتها في طرق تعلمها ، وكل مرحلة تعلم تختلف عن المرحلة الأخرى. (38)

وفى هذا الصدد يشير كل من سعيد عبدالرشيد (٢٠٠١)، محمد الشامي (٢٠٠٧) إلى أن أهمية التدرج التعليمي للإرتقاء بمستوى الأداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية الممارسة، يضمن الكفاءة العالية فى تعلم الأداء المهارى وتفصيلا الدقيقة، حيث ان الخطوات التعليمية أذا ما تم وضعها بدقة وفقا لكل مرحلة من مراحل الحركة فسيضمن المتعلم الوصول الى أعلى مستوى أداء فى أقل زمن وباقل مجهود وسيصل الى مرحلة الاتقان والتثبيت للمهارة المتعلمة بكفاءة عالية ودقة فى ادائها. (٦: ٣٣) (٢٢: ٨٠)

ويذكر كل من زاتسيورسكى Zatsiorsky (٢٠٠٢)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٩) أن الخطوات التعليمية للمهارات هى تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى، وتتميز بوجود تطابق ديناميكى بين مسارها ومسار التكنيك الحركى للمهارة بإستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة بالمهارة ذاتها إلى جانب مساهمتها فى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك الحركى. (٣٧: ١١٠) (١٧: ١٨)

وتشير اديل سعد وآخرون (٢٠٠٣) أن رياضة الجمباز الفنى من الرياضات التى تتطلب أداءاً فنياً فائق المستوى وتكنولوجياً دقيقاً يحتاج إلى إمكانيات حركية متميزة، حيث يعتمد تركيب الجمل الحركية فى الجمباز على الربط المتناسق بين مجموعة من الحركات الجملية والأكروباتية ذات الصعوبة العالية، فالحركات الجملية هى من الحركات الأساسية على جهازى التمرينات الأرضية وعارضة التوازن. (٢: ٦١)

كما تذكر نادية عبدالقادر (١٩٩٨)، صفية محي الدين وسامية ربيع (٢٠٠٢) أن الحركات الجملية هى مجموعة حركات تشمل اللفات والوثبات والفجوات وتشكيلات من الخطوات بالمشى والجرى وعناصر التوازن والثبات وحركات الذراعين وتموج الجسم ويعد مزج المهارات الأكروباتية بالجمبازيه والباليه وإخراج الجملة الحركية فى صورتها النهائية هو قمة الإبداع والإبتكار فى الجمباز الفنى. (٢٣: ١٤٠) (١٠: ٥٣ - ٥٤)

وتوضح كل من نادية عبد القادر وسامية حسن (١٩٩٧)، عادل عبدالصير (٢٠٠٤)، عطيات خطاب وآخرون (٢٠٠٦) أن المهارات الجملية تختلف عن بعضها من حيث مدى المرجحة ووضع الجسم أثناء مرحلة الطيران، والدورانات وعددها المستخدم فى مرحلة الطيران، وكلما أرتفعت درجات صعوبة المهارات الجملية المستخدمة فى الجملة الحركية كلما أرتفعت درجة صعوبة الجملة الحركية ككل وكلما أرتفع مستوى أدائها قلت الخصومات التى تتعرض لها اللاعب. (٢٤: ٣١٤) (١٥: ٤٩) (١٦: ٣١٢-٣١٣)

وقد نص القانون الدولى للجمباز الفنى على ضرورة تواجد وثبات الفجوة داخل الجملة الحركية كمهارات جمبازيه، حيث ان من متطلبات التكوين لجهازى الحركات الارضية وعارضة التوازن سلسلة جمبازية مكونة من وثبتين أحدهما بالفتح ١٨٠ درجة. واسوة بقانون الجمباز الدولى تم وضع هذا المتطلب ضمن متطلبات الاجباريات الخاصة بالاتحاد المصرى للجمباز بداية من مرحلة تحت ١١ سنة. (٣١: ٢٥٤) (١: ٣٥)

ومهارة الفجوة مع اللف الكامل ٣٦٠° (البريكت نوي) هي من الحركات الجمبازية الأساسية في الجمباز الفني فهي تؤدي علي جهازى (الحركات الأرضية، عارضة التوازن) ودرجة صعوبتها علي جهاز الحركات الأرضية عند أداء لفة كاملة هي (C) بقيمة تقديرية (٠.٣)، كما يمكن تطويرها بزيادة نصف لفة (أي تصبح درجة اللف ٥٤٠°) لتصبح درجة صعوبتها (D) بقيمة تقديرية (٠.٤)، كما يمكن أدائها مع ربطها بوضع الحلقة بالرجل الخلفية وهي مدرجة بالقانون الدولي ومسجلة باسم لاعبة مصرية (فريدة شكري) من ثلاث لاعبات قاموا بأدائها علي مستوي العالم تحت صعوبة (D) بقيمة تقديرية (٠.٤)، وهي من المهارات التي تستخدم كوثبة ثانية لرفع مستوى صعوبة متطلب السلسلة الجمبازية علي جهاز الحركات الأرضية والمقدر بقيمة (٠.٥)

كما تؤدي هذه المهارة علي جهاز عارضة التوازن وتبدأ من الدوران نصف لفة والمدرج في القانون الدولي كصعوبة (c) بقيمة تقديرية (0.3) وتؤدي أيضا مع اللف الكامل كصعوبة (D) بقيمة (0.4)، ونظرا لأن هبوط الحركة يتم بالقدمين معا علي عارضة التوازن فيمكن ربطها مع مهارة أخرى ذات قيمة مرتفعة تبدأ من (C) وفي هذه الحالة تحصل اللاعبة علي قيمة ربط للحركات الجمبازية تبعا لشروط الربط في القانون الدولي، أو تقوم بربطها بمهارة أكروباتية لا تقل صعوبتها عن (C) وفي هذه الحالة تحصل علي قيمة ربط للسلسلة المجمعة تقدر (٠.١) أو (٠.٢) بشرط أن تكون المهارة الأكروباتية دورة هوائية أو مهارة تدرج تحت مهارات الطيران، كذلك يمكن ربطها بمهارات التوازن أو الدورانات لتحصل اللاعبة علي قيمة ربط من (٠.١) إلي (٠.٢) منفذه لشروط الربط في القانون الدولي المحددة لتلك السلاسل. (٣١)

ومن هذا المنطلق ظهرت أهمية استخدام تلك الوثبة في تكوين الجمل الحركية علي جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية نظرا لقيمة صعوبتها المرتفعة والتي ترفع من درجة البداية للجمل الحركية عند استخدامها .

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال الجمباز كحكم دولي والعمل كمدير فني لنادى سبورتنج الرياضى ونادى سموحة الرياضى بالاسكندرية وباستطلاع رأي المدربات والمديرين الفنيين بالأندية الأخرى عن أهمية استخدام وثبة الفجوة مع اللف الكامل ٣٦٠° داخل الجمل الحركية وخطوات تعليمها فقد إتفقوا بنسبة (١٠٠%) على ضرورة تعليم تلك المهارة لمرحلة تحت ١١ سنة لأنها تعد بداية مراحل تكوين الجمل الاختيارية لكل لاعبة وتلك المهارة تدرج بدرجة صعوبة مرتفعة بالقانون الدولي للجمباز ويمكن للاعبة استخدامها في الجمل الحركية الخاصة بها علي جهازى الحركات الأرضية وعارضة التوازن ولكن أختلف العديد من المدربين في طريقة تعليمها بالخطوات الصحيحة التي تضمن أدائها بكفاءة عالية لاحتساب قيمة صعوبتها وباقل خصومات .

هذا ما دعى الباحثة الى اجراء هذه الدراسة بعنوان " تدرج تعليمى مقترح لتعليم وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوي) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة "

حيث تقوم الباحثة باقتراح خطوات تعليمية تضمن التدرج التعليمي السليم لتعليم تلك المهارة الجمبازية وفقا للتحليل الميكانيكي لها مما يساعد جميع المتعلمات لهذه المهارة على تعلمها وادائها بكفاءة عالية ويستطيعون تطويرها فيما بعد كما تساعد هذه الدراسة جميع المدربات اللاتي يقومون بتعليم تلك المهارة للاعباتهن على تعليمها بخطوات وتدرج تعليمي صحيح يسهل على اللاعبات تعلم تلك المهارة واجتياز مرحلتها التوافق الاولى والتوافق الجيد في أقل زمن بشروط الاداء الصحيحة للمهارة .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

وضع تدرج تعليمي مقترح لوثة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة .

تساؤل البحث:

١. ما مدى ملائمة التدرج التعليمي المقترح لتعليم جميع مراحل وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة وفقا لشروط ادائها الصحيحة ؟

مصطلحات البحث:

وثبة البريكت نوى (tour jete half twist) :

هي وثبة من الوثبات داخل القانون الدولي للجمباز الفني تؤدي على جهازى الحركات الارضية وعارضة التوازن يتم تعليمها لناشئات الجمباز الفني نظرا لقيمة صعوبتها المرتفعة على الجهازين (C) على الحركات الارضية و(D) على عارضة التوازن مما يرفع من قيمة صعوبة الجمل الحركية. (تعريف إجرائي)

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث:

- (٢٠) خبير فى مجال الجمباز الفني للانسات ما بين أعضاء هيئة تدريس بالجامعات ومديرين فنيين ومدربات للجمباز لعرض التدرج التعليمي المقترح عليهم. مرفق (١)
- (١٢) ناشئة للجمباز الفني أنسات من نادى سبورتنج الرياضى بالاسكندرية تم تقسيمهم الى (٧) ناشئات (مجموعة تجريبية) يتم تعليمهم المهارة بالتدرج التعليمي المقترح، (٥) ناشئات (مجموعة ضابطة) يتم تعليمهم بالتدرج التعليمي المعتاد استخداما وذلك لتقنين التدرج المقترح والتأكد من فاعليته .

المجال الزمني:

تم اقتراح وتقنين وعرض التدرج التعليمي قيد البحث علي السادة الخبراء في الفترة من ٢٠٢٢ /٧/٣ إلى ٢٠٢٢ /٨/ ٣٠ .

أدوات البحث :

١- التدرج التعليمي المقترح مرفق (٤):

يهدف التدرج التعليمي المقترح الى تقسيم وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) الى ثلاث مراحل (المرحلة التمهيدية ، والاساسية ،النهائية) وتحديد خطوات تعليمية ثابتة لكل مرحلة من مراحل التعلم وفقا للتحليل الميكانيكى والمسار الصحيح للمهارة (٢٠٢٠) (٣).

بحيث يضمن تعليمها للاعبات الناشئات تحت ١١ سنة للجمباز الفني بما يتناسب مع الشروط الصحيحة لادائها والتي ينص عليها القانون الدولى للجمباز ولكى تحصل اللاعبه على القيمة الخاصة بالوثبة كاملة. وقد راعت الباحثة العديد من الأسس التربوية والعلمية فى وضع التدرج من أهمها أن يكون لكل مرحلة تعليمية هدف واضح ومحدد يتناسب مع الخطوات التعليمية التى تساعد على تحقيقه والمرحلة العمرية عينة البحث، وأن تكون له خطوات تنفيذ محددة وواضحة وادوات متوفرة لتطبيق تلك الخطوات، وألا يستغرق وقتاً وجهداً، كما يتميز بسهولة التنفيذ وقلة التكاليف، مع توافر المعايير العلمية من صدق وثبات وموضوعية . (٢٢ : ٢١١)

٢- استمارة لتقييم الاداء المهارى الخاص بوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) من تصميم الباحثة مرفق(٢).

أجراءات البحث :

١- خطوات وضع التدرج التعليمي المقترح :

تم أقترح التدرج التعليمي موضوع البحث مرفق (٤) ووضع الخطوات التعليمية لة بعد الاطلاع على المراجع العلمية التى تناولت المراحل التعليمية وكيفية تقسيمها طلحة حسام الدين (١٩٩٤) (١١) السيد عبد المقصود (١٩٩٩) (٤) ، ديبى ميشيل - وآخرون (٢٠٠٢) (٢٩) ، اديل سعد شنودة- وآخرون (٢٠٠٣) (٢) ، محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣) (١٩) عادل عبد البصير على (٢٠٠٤) (١٥) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٩) (١٧) والمراجع والدراسات التى تناولت اهمية التحليل الميكانيكى فى التعليم والتعلم الحركى سوسن عبد المنعم - وآخرون (١٩٩١) (٨) ، طلحة حسام الدين - وآخرون (١٩٩٣) (١٣) ، عادل عبد البصير على (١٩٩٨) (١٤) ، محمد حسن علاوى، محمد نصر رضوان (٢٠٠١) (٢٢) ، محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكرى (٢٠٠٢) (٢١) ، سوزان صلاح الدين طنطاوى (٢٠٠٤) (٧) ، أنطونيو سيشيل (٢٠٠٩) (٢٦) ، صريح عبد الكريم الفضالي (٢٠١٠) (٩) .

وقد مر التدرج التعليمي المقترح بالخطوات التالية :

أ. تحديد الهدف من التدرج التعليمي المقترح:

يهدف هذا التدرج التعليمي الى تقسيم مراحل وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) ووضع الخطوات التعليمية الخاصة بكل مرحلة وفقا للتحليل الميكانيكى لتلك الوثبة (٢٠٢٠) (٣) وشروط الاداء الصحيحة لها بالقانون الدولى للجمباز بحيث تستطيع المعلمات والمدربات استخدام تلك التدرج فى تعليم الوثبة موضوع البحث بسهولة وبخطوات علمية سليمة ودقيقة .

ب. تقسيم المراحل التعليمية للوثبة المتعلمة موضوع البحث:

لنقسم المراحل التعليمية لتلك الوثبة قامت الباحثة بالرجوع الى المراجع العلمية طلحة حسام الدين (١٩٩٤) (١١) السيد عبد المقصود (١٩٩٩) (٤) ، ديبى ميشيل – وآخرون (٢٠٠٢) (٢٩) ، اديل سعد شنودة - وآخرون (٢٠٠٣) (٢) ، محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣) (١٩) عادل عبد البصير على (٢٠٠٤) (١٥) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٩) (١٧) ، الشرح الميكانيكي لمهارات الجمباز الفنى (٢٠١٣) (٣٣) ، القانون الدولى للجمباز (٢٠٢٢) (٣١) . بالاضافة الى التحليل الميكانيكي لتلك الوثبة التى اجرتها كلا من أيمن الشريف وسحر مرسى (٢٠٢٠) (٣) . وقد أسفر ذلك على تقسيم الوثبة الى تلك المراحل :

- ١- المرحلة التمهيدية : تمثلت فى وضع البداية للاعبة والزحقة الامامية او الجانبية كاقتراب للوثبة مع التوضيح ان الزحقة الجانبية هى الافضل فى الاستخدام وهذا ما أثبتت دراسة ايمن الشريف وسحر مرسى (٢٠٢٠) (٣) .
- ٢- المرحلة الاساسية : هى المرحلة من الارتقاء ثم تبادل الرجلين والفتح ١٨٠ درجة والدوران ٣٦٠ درجة حول المحور الطولى .
- ٣- المرحلة النهائية : هى المرحلة من اكتمال الدوران ٣٦٠ درجة حول المحور الطولى وضم الرجلين فى الهواء للهبوط على الارض فى وضع الثنى النصفى (demi plie) .

وقد تم عرض التقسيم المقترح لمراحل وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) مرفق (٣) على عدد (٢٠) خبير فى مجال الجمباز الفنى للانسان ما بين أعضاء هيئة تدريس بالجامعات ومديرين فنيين ومدربات للجمباز مرفق (١) بهدف :

— التعرف على مدى صحة التقسيم المقترح لمراحل وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى)

- اضافة او حذف اى جزء من التقسيم المقترح.
- مناسبة هذا التقسيم للتحليل الميكانيكي للوثبة موضوع البحث كخطوة أولى لوضع التدرج التعليمى المقترح - وقد أسفر هذا الاجراء عن تحديد الثلاث مراحل الاساسية لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى)

جدول (١)

آراء السادة الخبراء في استمارة تقسيم المراحل التعليمية لمهارة البريكت نوي

(ن=٢٠ خبير)

م	المراحل الأساسية	تقسيم المرحلة	الخبراء الموافقون		معامل لوش لصدق المحتوى
			عدد	%	
١	المرحلة التمهيدية	وضع البداية للاعبة.	٢٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		الزحقة الأمامية أو الجانبية (كاقتراب)	٢٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		الخطوة الأخيرة ودفع الأرض برجل الارتقاء	٢٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
٢	المرحلة الأساسية	- مرحلة الارتقاء للطيران إلى أعلى ارتفاع والدوران ١٨٠ درجة	٢٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- تبادل الرجلين والفتح ١٨٠ درجة	١٨	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		- الدوران ١٨٠ درجة أخرى حول المحور الطولي وضم الرجلين استعداد للهبوط.	١٨	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
٣	المرحلة النهائية	- اكتمال الدوران ٣٦٠ درجة حول المحور الطولي بالكتفين والحوض وضم الرجلين في الهواء	١٨	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		- الهبوط على الأرض في وضع النتي النصفى			
		[demi plie .]	٢٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠

*مقبول (الحد الأدنى المقبول لمعامل لوش عند ن=٢٠ خبير = ٠.٥٠٠ , (٨٥:٢٧)

يتضح من جدول (١) موافقة السادة الخبراء على جميع عناصر تقسيم المراحل التعليمية لمهارة البريكت نوي

- بعد موافقة السادة الخبراء على المراحل الأساسية للوثبة موضوع البحث تم وضع خطوات التدرج التعليمي المقترحة لكل مرحلة من تلك المراحل.

ج- تحديد خطوات التدرج التعليمي المقترح:

وفقاً للتحليل الميكانيكي لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوي) وتقسيم المراحل المقترح لها وبالإستعانة بالمراجع العلمية (٢)، (١٢)، (١٨)، (٣)، (٢٦)، (٢٥) تم تحديد خطوات التدرج التعليمي الخاصة بكل مرحلة حيث أشتملت المرحلة التمهيدية على خطوتين تعليميتين والمرحلة الأساسية (١٢) خطوات والمرحلة النهائية ثلاث خطوات وتم وضع صور توضيحية خاصة بكل خطوة من خطوات التدرج المقترح مرفق (٤) وبذلك يكون قد تم وضع التدرج التعليمي المقترح في صورته النهائية ليتم عرضه على الخبراء في مجال الجمباز الفني للانسان.

د - تحديد المعاملات العلمية للتدرج التعليمي المقترح :

بعد عرض التدرج التعليمي المقترح في صورته النهائية على عدد (٢٠) من الخبراء في مجال الجمباز الفني للانسان (عينة البحث) لبدء الراى في الخطوات التعليمية للتدرج المقترح في كل مرحلة بالحذف او الاضافة او التعديل ، وذلك لاجراء المعاملات العلمية والوقوف على نسبة الاتفاق والاختلاف لكل خطوة من خطوات التدرج المقترح .

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في الخطوات التعليمية للتدرج التعليمي المقترح لمهارة البريكت نوي

(ن=٢٠ خبير)

معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافون		رقم الخطوة
	%	عدد	
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	٢
*٠.٨٠٠	٩٠.٠٠	١٨	٣
*٠.٨٠٠	٩٠.٠٠	١٨	٤
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	٥
*٠.٧٠٠	٨٥.٠٠	١٧	٦
*٠.٨٠٠	٩٠.٠٠	١٨	٧
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	٨
*٠.٧٠٠	٨٥.٠٠	١٧	٩
*٠.٧٠٠	٨٥.٠٠	١٧	١٠
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١١
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١٢
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١٣
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١٤
*٠.٨٠٠	٩٠.٠٠	١٨	١٥
*٠.٧٠٠	٨٥.٠٠	١٧	١٦
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١٧
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٢٠	١٨

*مقبول (الحد الأدنى المقبول لمعامل لوش عند ن=٢٠ خبير = ٠.٥٠٠ (٨٥:٢٧)

يتضح من جدول (٢) موافقة السادة الخبراء على جميع عناصر الخطوات التعليمية للتدرج التعليمي المقترح لمهارة البريكت نوي مما يؤكد على صلاحيته للتطبيق.

ح . التدرج التعليمي المقترح في صورته النهائية مرفق (٤) :

بعد التأكد من صدق التدرج التعليمي المقترح قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة لاستخدامه في تعليم المهارة موضوع البحث .

ز . أستمارة تقييم الاداء لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوي) مرفق (٢):

قامت الباحثة بتصميم أستمارة لتقييم الاداء المهارى لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (بريكت نوي) وتم عرضها على عدد (١٠) من الخبراء في مجال الجمار الفنى للانسان مرفق (١) وذلك لاجراء المعاملات العلمية والتأكد من صدق وثبات وموضوعية الاستمارة .

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء في استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة البريكت نوي

(ن=١٠ خبراء)

مراحل الأداء المهاري	الدرجة	الأخطاء	الخصومات				الخبراء الموافقون		معامل لوش لصدق المحتوى
			١.٠٠	٠.٥٠	٠.٣٠	٠.١٠	عدد	%	
المرحلة التمهيدية	١	- ارتقاء في الجسم أثناء أداء المرحلة				×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- ارتفاع غير كاف في المرحلة			×	×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		اتجاه الجسم غير واضح (انحراف) أثناء أداء المرحلة (الزحقة)			×	×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
المرحلة الرئيسية	٣	- ارتفاع غير كاف			×	×	٩	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		- فتح غير كاف للرجلين:				×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		< صفر ٢٠°				×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		< ٢٠° - ٤٥°			×		٩	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		- عدم اكتمال اللف بالحوض والكتفين	تخفيض درجة صعوبة المهارة				١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- ارتقاء الجسم في الهواء				×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- ثني الركبتين			×	×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- ثني المشطين				×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		انحراف في وضع الفتح الأمامي للرجلين				×	٩	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
المرحلة النهائية	١	- عدم اكتمال اللف بالقدمين عند الهبوط			×	×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- فتح الرجلين عند الهبوط:					٩	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		< من اتساع الحوض				×	٩	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		> من اتساع الحوض			×		٩	٩٠.٠٠	*٠.٨٠٠
		الهبوط في وضع الإلقاء		×			١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- خلل في التوازن				×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- خطوات إضافية		حتى ٠.٨	×	×	١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		- سقوط أثناء الهبوط	×				١٠	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
المجموع	٥								

*مقبول (الحد الأدنى المقبول لمعامل لوش عند ن=١٠ خبراء = ٠.٨٠٠). (٢٧:٨٥)

يتضح من جدول (٣) موافقة السادة الخبراء على جميع عناصر استمارة تقييم الأداء لمهارة البريكت نوي

- ثبات الإستمارة :

تم إيجاد معامل ثبات استمارة التقييم بإيجاد معامل ألفا كرونباخ للثبات على عينة من (٦) لاعبات من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (٤)

ثبات استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة البريكت نوي بطريقة إعادة التطبيق مع الصدق الذاتي (ن=٦)

المهارة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (سبيرمان)	معامل ألفا كرونباخ للثبات	معامل الصدق الذاتي
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
استمارة تقييم الأداء المهاري	درجة	٤.٠٥	٠.٢٠٧	٤.٠٧	٠.١٦٣	٠.٩٥٣	٠.٩٥٨	٠.٩٧٩

* دال عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٨٨٦)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في تقييم الأداء المهاري كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (٣٢) كما أن معامل الصدق الذاتي عالي ويقترب من الواحد الصحيح مما يشير إلى أن الاستمارة صادقة وثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية .

- موضوعية الإستمارة :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الأربعة محكمين في تقييم الأداء المهاري لمهارة البريكت نوي (موضوعية الاستمارة)

(ن_١ = ن_٢ = ن_٣ = ن_٤ = ٦)

المتغير	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي								اختبار كروسكال والنيز	
		المحكم الأول		المحكم الثاني		المحكم الثالث		المحكم الرابع		متوسط الرتب	٢١٤
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
تقييم الأداء المهاري	درجة	٤.٠٥	٠.٢٥٩	٤.١٠	٠.٢٠٠	٤.٠٣	٠.٢٢٥	٤.٠٨	٠.٢٤٨	١٢.٠٨	١٣.٢٥٠
										١١.٢٥	١٣.٤٢٠
											٠.٩٤٠

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ($P < 0.05$)

يتضح من جدول (٥) أن الفروق بين الأربع محكمين في تقييم الأداء المهاري لمهارة البريكت نوي غير دالة إحصائياً ($P > 0.05$) مما يدل على موضوعية الاستمارة.

— الدراسة الأساسية :

تم تطبيق التدرج التعليمي المقترح مرفق (٤) على عينة الدراسة الاساسية وقوامها (٧) ناشئات تحت ١١ سنة بنادي سبورتنج الرياضى كمجموعة تجريبية طبق عليهم التدرج المقترح موضوع البحث و(٥) ناشئات تحت ١١ سنة تم تعليمهم بالتدرج التعليمي المتبع بهدف التأكد من مناسبة تلك الخطوات مع التحليل الميكانيكي للوثبة موضوع البحث وسهولة أستخدامه فى تعليمها وتعلمها بشروط أدائها الصحيحة والمنصوص عليها بالقانون الدولى للجمباز وتقنين التدرج من خلال أجراء المعاملات العلمية .

تجانس العينة :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة
(ن = ١٧، ن = ٢٥)

المحور	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي						اختبار مان ويتني		
		التجريبية (ن=٧)		الضابطة (ن=٥)		التجريبية (ن=٧)		الضابطة (ن=٥)		U
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط	الرتب	مجموع	الرتب	
العمر الزمني	سنة	١٠.٦٩	٠.١٤٩	١٠.٦٨	٠.٠٩٧	٦.٥٠	٤٥.٥٠	٦.٥٠	٣٢.٥٠	١٧.٥٠٠
الطول	سم	١٤٤.٩٥	٣.٧٩٦	١٤٥.٤٠	٣.٤٧٥	٦.٠٠	٤٢.٠٠	٧.٢٠	٣٦.٠٠	١٤.٠٠٠
الوزن	كجم	٣٧.٦٤	١.١٥٤	٣٧.٣٦	٢.٣٨٦	٦.٧١	٤٧.٠٠	٦.٢٠	٣١.٠٠	١٦.٠٠٠
الدلالة (P)	Z	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ($P < 0.05$).

يتضح من جدول (٦) أن الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة غير دالة إحصائيًا مما يدل على تجانس المجموعتين وتمتعهما بمستوى متقارب في هذه المتغيرات قبل بدء التطبيق.

المعالجات الإحصائية:

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣ لإجراء التحليل الإحصائي وقد استخدمت المعالجات الإحصائية اللابارامترية في تحليل النتائج الرئيسية للبحث نظرًا لصغر حجم العينة في كل مجموعة (أقل من ٤٠) ولا تتطلب الاختبارات اللابارامترية اعتدالية التوزيع في أي من القياسات (٣٠: ٤٩) (٣٦: ٦٦) واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

(٧٩: ٢٧)

- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- ٢- معامل ارتباط سبيرمان
- ٣- معامل ألفا كرونباخ للثبات
- ٤- اختبار مان ويتني اللاباراميتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين (لا يتطلب الاختبار اعتدالية التوزيع في أي من القياسين) (٣٦: ١٥٧)

٥- حجم الأثر r لكوهين ويحسب كالاتي $r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$ حيث N عدد المشاهدات (ن_١ + ن_٢) في حالة مجموعتين مستقلتين (٣٥)، ويفسر حجم الأثر كالاتي : صغير ٠.١ إلى أقل من ٠.٣، متوسط ٠.٣ إلى أقل من ٠.٥، كبير ٠.٥ فأكثر (٢٨)

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٧)

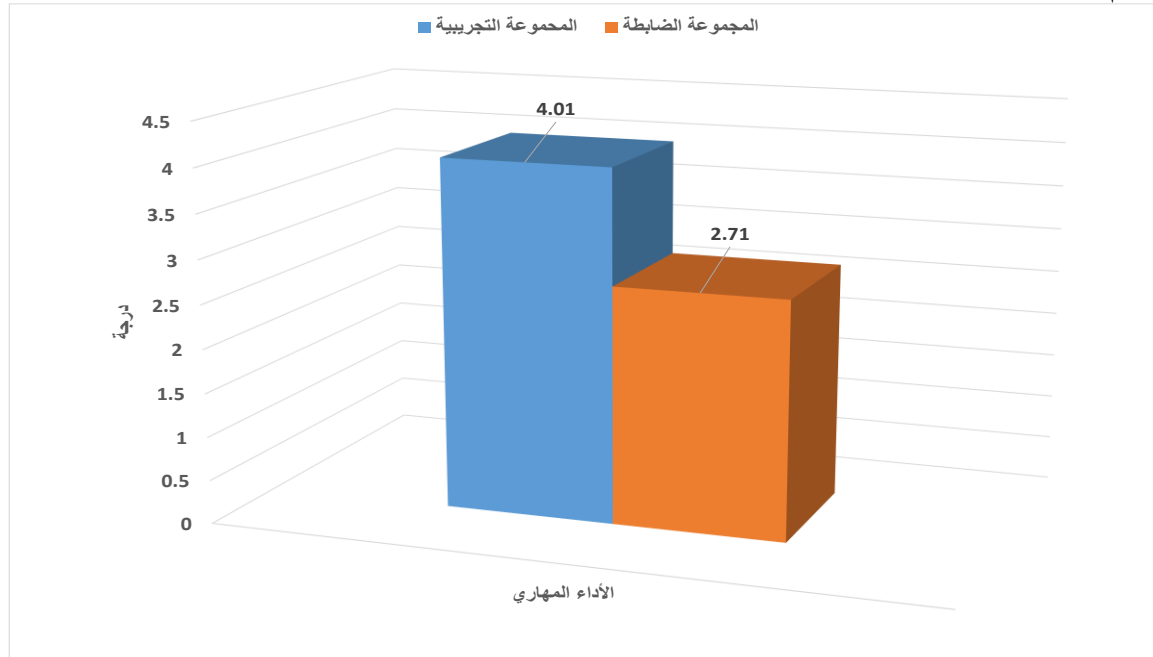
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تقييم الأداء المهاري
لمهارة البريكت نوي بعد التجربة

(ن_١=٧، ن_٢=٥)

المحور	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار مان ويتني							
		التجريبية (ن=٧)		الضابطة (ن=٥)		U	Z	الدلالة (P)	حجم الأثر r				
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري								
تقييم الأداء المهاري	درجة	٤.٠١	٠.٣٢٥	٢.٧١	٠.٤٣١	٩.٠٠	٦٣.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٨٤٧	٠.٠٠٤	٠.٨٢٢

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (P<0.05)

حجم الأثر: صغير ٠.١ إلى أقل من ٠.٣، متوسط ٠.٣ إلى أقل من ٠.٥، كبير ٠.٥ فأكثر



شكل (١)

متوسطات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تقييم الأداء المهاري
لمهارة البريكت نوي بعد التجربة

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) أن الفروق بين مجموعتي البحث في تقييم الأداء المهاري لمهارة البريكت نوي دالة إحصائيًا كما أن حجم الأثر بين المجموعتين كبير مما يدل على فعالية التدرج التعليمي المستخدم.

- كما يؤكد على ان التدرج التعليمي المقترح قد اجاب عن تساؤل البحث حيث انه ملائم لتعليم جميع مراحل وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفنى تحت ١١ سنة وفقا لشروط ادائها الصحيحة المنصوص عليها بالقانون الدولى للجمباز ووفقا للتحليل الميكانيكى للمهارة .

التوصيات :

في ضوء ما أسفر عنه هذا البحث من نتائج، تم التوصل إلى التوصيات التالية:

- ١- استخدام التدرج التعليمي المقترح لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفنى تحت ١١ سنة يضمن سرعة تعليم اللاعبات المهارة بجميع مراحلها بطريقة صحيحة مما يسهل عملية تعلمها وتدريبها وتطويرها.
- ٢- استخدام التدرج التعليمي المقترح فى تعليم مهارة وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفنى تحت ١١ سنة على جهاز الحركات الأرضية له أهمية كبيرة فى تعلم اللاعبات تلك المهارة وفقا لشروط ادائها الصحيحة المنصوص عليها بالقانون الدولى للجمباز مما يضمن أحتسابها ضمن أعلى ٨ مهارات بالجملة الحركية على جهاز الحركات الارضية دون التعرض لتنزيل درجة صعوبتها أو الغائها .
- ٣- تعليم المهارة موضوع البحث وفقا للتدرج التعليمي المقترح والمطابق للتحليل الميكانيكي للمهارة يضمن للاعبات تعلم المهارة تبعا لميكانيكا المهارة والزوايا الصحيحة للفتح ١٨٠ درجة واكتمال الدوران ٣٦٠ درجة مما يساعد اللاعبات فى أدائها على جهاز عارضة التوازن فيما بعد .
- ٤- تعليم المهارة بالتدرج التعليمي المقترح يؤهل اللاعبه لاداء المهارة دون تعرضها لاي اصابة قد تحدث أثناء التعليم مما يضمن امان وسلامة اللاعبه .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة التى تستخدم التحليل الميكانيكى فى أقترح تدرجات تعليمية لجميع مهارات الجمباز والالعب الاخرى يساعد فى رفع مستوى أداء المهارات المتعلمة ويسهل من استخدامها وتطويرها .

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إجباريات الإتحاد المصرى للجهاز الفنى (٢٠١٩- ٢٠٢٠): اللجنة الفنية – الإجباريات المقررة على ناشئات الجمناز الفنى.
- ٢- اديل سعد شنودة - وآخرون (٢٠٠٣): الجمناز الفنى مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الثانية، دار الحكمة، الإسكندرية.
- ٣- ايمان محمود الشريف- سحر مرسى (٢٠٢٠): دراسة مقارنة بين نوعين من البداية لاداء الفجوة مع اللف الكامل ٣٦٠ في التركيب الزمنى وبعض الخصائص الميكانيكية كاساس لبرنامج تدريبات بالية نوعية ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ،مجلد ٢٧ ،العدد ٢٧
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٩) : نظريات التدريب الرياضى فى الجوانب الاساسية لعملية التدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- جمال محمد علاء الدين (٢٠٠٠): الخصائص والمؤشرات البيوميكانيكية لجسم الإنسان وحركته، نظريات وتطبيقات مجلة علمية، العدد السابع والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٦- سعيد عبد الرشيد خاطر (٢٠٠١): تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين بإستخدام جهاز مساعد وتأثيرها على مستوى الأداء على حسان القفز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٧- سوزان صلاح الدين طنطاوى (٢٠٠٤): دراسة تنبؤية بمستوى اداء وثبة الفجوة مع الحلقة بدلالة المتغيرات البيوميكانيكية، مقال علمى ضمن متطلبات الترقى لدرجة استاذ مساعد، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٨- سوسن عبد المنعم، عصام محمد أمين، محمد صبرى عمر، محمد عبد السلام راغب (١٩٩١): البيوميكانيك فى المجال الرياضى، الجزء الأول البيوديناميك.
- ٩- صريح عبد الكريم الفضالي (٢٠١٠): تطبيقات البيوميكانيكا فى التدريب الرياضى والاداء الحركي، دار دجلة للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ١٠- صفية محى الدين – سامية ربيع (٢٠٠٢): البالية والرقص الحديث ، القاهرة .
- ١١- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤): مبادئ التشخيص العلمى للحركة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٣- طلحة حسين حسام الدين، مصطفى محمد، حسن على أنس، اسماعيل أبوزيد (١٩٩٣):
التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي للجمباز، المجلة
العلمية للتربية الرياضية، رؤية مستقبلية للتربية والرياضية في الوطن
العربي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- عادل عبد البصير على (١٩٩٨): الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في
المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر.
- ١٥- عادل عبد البصير على (٢٠٠٤): الجمباز الفني (بنين وبنات)، المكتبة المصرية
للطباعة، الاسكندرية.
- ١٦- عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيره عبد الوهب شقير (٢٠٠٦) : أساسيات
التمرينات والتمرينات الايقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- عصام عبد الخالق (٢٠٠٩): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثالثة عشر،
منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢) : دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الأسكندرية.
- ١٩- محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣) : تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد أحمد الشامى (٢٠٠٧): تقويم الفاعلية الميكانيكية لمهارتى الدورة الهوائية الأمامية
والخلفية المكورة على جهاز التمرينات الأرضية بدلالة بعض
المؤشرات البيوميكانيكية المختارة، مجلة العلوم البدنية والرياضية،
جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد العاشر.
- ٢١- محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكرى (٢٠٠٢): المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى
المجال الرياضى، الجزء الأول، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- ٢٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى.
- ٢٣- نادية عبد القادر (١٩٩٨): دراسة تحليلية للعناصر الأكروباتية والجمبازية فى محتوى
التمرين وقيمة المحسنات للأداء الفائق والربط على جهازى الحركات
الأرضية وعارضة التوازن (قبل وبعد تعديل القانون)، مجلة نظريات
وتطبيقات، العدد الواحد والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الاسكندرية
- ٢٤- نادية محمد عبد القادر، سامية حسن حسين (١٩٩٧): أثر استخدام مثيرات مختلفة علي مستوي
الأداء الإبتكاري في الجمباز والرقص لتلميذات الصف الأول الإعدادي،
المؤتمر العلمي الدولي الثاني الرياضة والمرأة "المرأة والطفل رؤية
مستقبلية من منظور رياضي"، كلية التربية الرياضية للبنات
بالإسكندرية، ٢١- ٢٤ أكتوبر

٢٥- ناهد أنور الصباغ، جمال محمد علاء الدين (١٩٩٩): علم الحركة ، الطبعة السابعة.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- 26- Antonio Cicchella (2009): Kinematics Analysis of Selected Rhythmic Gymnastic Leaps, Journal of Human Sport and Exercise online, An International Electronic Journal, Vol, 4- No.1, Official Journal of the area of physical education and sport, faculty of education, university of Alicante, Spain.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8968/1/E_JHSE_4_1_5
- 27-Ayre, C., & Scally, A. J. (2013). Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79-86. doi:10.1177/0748175613513808
- 28-Coolican, H. (2014). *Research methods and statistics in psychology* (6th ed.). Hove, UK: Psychology Press
- 29- Debby Mitchell, Barbara Davis, Raim Lopez (2002) : Teaching Fundamental Gymnastics Skills, Human Kinetics, United States of America.
- 30-Elliott, A. C., & Woodward, W. A. (2007). *Statistical analysis quick reference guidebook: with SPSS examples*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- 31- Federation International Gymnastics(2017-2020): Women's Artistic Gymnastics, approved by the FIG executive committee.
- 32- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cut-off criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919
- 33- Paula.R.Lord (2013): perfect 10 posture: Applying pilates and posture training for success in gymnastics, united states of America.
- 34- Susi Fidler (1992): Track &Field : quarterly review, vol 92, No.4, Winter, Indiana Stat University.

35-Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences*, 1(21), 19-

36-Verma, J. P., & Abdel-Salam, A. G. (2019). *Testing statistical assumptions in research*. Hoboken, NJ: John Wiley & Son

37- Zatsiorsky, V.M (2002): Kinematics of human motion. champaign. Human Kinetucs.

.

المواقع الالكترونية:

38- <https://public.amwaly.com/blog/5842>

تدرج تعليمي مقترح وثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة

م.د/ علا علي عبد الحليم عوض

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلي وضع تدرج تعليمي مقترح لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة نظرا لاهمية هذه الوثبة لتلك المرحلة السنية وتمثلت عينة البحث في (٢٠) خبير في مجال الجمباز الفني للناشئات مابين أعضاء هيئة تدريس بالجامعات ومديرين فنيين ومدربات للجمباز لعرض التدرج التعليمي المقترح عليهم. مرفق (١) (١٢) ناشئة للجمباز الفني أنسات من نادى سبورتنج الرياضى بالاسكندرية تم تقسيمهم الى (٧) ناشئات (مجموعة تجريبية) يتم تعليمهم المهارة بالتدرج التعليمي المقترح، (٥) ناشئات (مجموعة ضابطة) يتم تعليمهم بالتدرج التعليمي المعتاد استخداما وذلك لتقنين التدرج المقترح والتأكد من فاعليته. وقد تم اقتراح وتقنين وعرض التدرج التعليمي قيد البحث علي السادة الخبراء كذلك تطبيق التدرج التعليمي المقترح على عينة الدراسة الاساسية في الفترة من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٢/٨/٣٠ وقد تم التوصل في هذا البحث الى تقسيم المراحل التعليمية للوثبة المتعلمة موضوع البحث بناء على التحليل الميكانيكي لها ومن ثم تحديد خطوات التدرج التعليمي الخاصة بكل مرحلة حيث اشتملت المرحلة التمهيدية على خطوتين تعليميتين والمرحلة الاساسية (١٢) خطوات تعليمية والمرحلة النهائية ثلاث خطوات تعليمية وقد تم تقنين التدرج التعليمي وتجربته على عينة الدراسة الاساسية للتأكد من كفاءة استخدام. وقد أوصت الباحثة باستخدام التدرج التعليمي المقترح لوثبة الدوران بالفجوة لفة كاملة مع تبادل الرجلين (البريكت نوى) لناشئات الجمباز الفني تحت ١١ سنة ليضمن سرعة تعليم اللاعبات المهارة بجميع مراحلها بطريقة صحيحة مما يسهل عملية تعلمها وتدريبها وتطويرها وأدائها على جهاز عارضة التوازن فيما بعد دون تعرضهم لاي اصابة قد تحدث أثناء التعليم مما يضمن امن وسلامة اللاعبات.

Abstract

Assoc. Prof. Olaa Aly AbdelHaleem Awad

A proposed educational progression for teaching the full lap rotation jump with alternating legs (break-noe) for girls in artistic gymnastics under 11 years of age

This research aims to develop a proposed educational progression for the gap rotation jump with full turn with an exchange of legs (breakthrough) for girls in artistic gymnastics under 11 years old due to the importance of this jump for that age. The research sample consisted of 20 experts in the field of women's artistic gymnastics among university staff members, technical directors, and gymnastics coaches to present the proposed educational progression to them. Attachment (1) is 12 young girls for artistic gymnastics from the Sporting Club in Alexandria. These were divided into 7 young women (the experimental group) who are taught the skill according to the proposed educational progression and 5 young women (the control group) who are taught in the usual educational progression used in order to codify the proposed progression, and its effectiveness has been assured. The educational progression under discussion has been proposed, codified, and presented to the experts. The proposed educational progression has also been applied to the basic study sample in the period from 7/3/2022 to 8/30/2022. In this research, it has been possible to divide the stages of the educational progression of the learned jumper, the subject of the research, based on its mechanical analysis, and then determine the steps of the educational progression for each stage. The preliminary stage included two educational steps, the basic stage (12) educational steps, and the final stage three educational steps. The educational progression was codified and tested on the basic study sample to ensure its accuracy. Efficiency of use. The researcher recommended using the proposed educational progression for the full lap rotation jump with the exchange of legs (breakpoint) for girls in artistic gymnastics under 11 years old to ensure that the players quickly teach the skill in all its stages in a correct manner, thus facilitating the process of learning, training, developing, and performing it on the balance beam apparatus later without exposing them to any harm. An injury may occur during training, which ensures the security and safety of female players.