

# أثر تمارينات باستخدام أنموذج التعلم البنائي في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية لطلاب المرحلة الثالثة

ناظم أحمد عكاب

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Sportqqq53@gmail.com](mailto:Sportqqq53@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.430>

## المخلص

هدفت الدراسة إعداد تمارين باستخدام أسلوب التعلم البنائي لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته حل مشكلة البحث، وتم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وشملت عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، إذ بلغ عددهم 40 طالبًا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، كل مجموعة 20 طالبًا، وتم إعداد التمارين من قبل الباحث، وتوظيفها باستخدام أسلوب التعلم البنائي في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية حيث استخدم الأجهزة والأدوات المناسبة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية للتمارين، وكذلك الاختبار القبلي، وتطبيق التمارين المعدة وفق الأسلوب البنائي، تم إجراء الاختبارات البعدية، ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيًا، وعرضها وتحليلها ومناقشتها، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات وهي:-

تطابق الأسلوب مع طريقة التجزئة للمهارة.  
عملية التدرج من السهل إلى الصعب حققت التعامل مع مركز ثقل الجسم وفقًا لمراحل التعلم ودقة المسارات الحركية.  
مكن التمارين وفق الأسلوب البنائي الطلاب من الأداء والممارسة والاعتماد على أنفسهم عند التطبيق

الكلمات المفتاحية: أنموذج التعلم البنائي- تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية

## *The effect of exercises using the constructive education model on learning the skill of backhand jump on the floor mat among the third stage students*

### Abstract

The study aimed to prepare exercises using the constructivist learning method to learn the skill of the back hands jump on the floor movement carpet, as the researcher used the experimental method for its suitability to solve the research problem. Their number reached 40 students, divided into two groups, control and experimental, each group 20 students. The exercises were prepared by the researcher and employed using the constructivist learning method to learn the skill of the back hands jump on the floor movement mat, using the appropriate equipment and tools. The exploratory experiment of the exercises was conducted, as well as the test. The tribal, and the application of the exercises prepared according to the constructivist method, the post-tests were conducted, and then the data was unloaded and statistically processed, presented, analyzed and discussed, and the researcher reached several conclusions, which are:

1- Matching the style with the skill segmentation method

2- The gradual process from easy to difficult achieved dealing with the center of gravity of the body according to the stages of learning and the accuracy of the motor paths

2-The exercises according to the constructivist method enabled the students to perform, practice and rely on themselves when applying

The researcher recommends

1-Use the stomach exercises in the usual manner

2-Adopting the method with the skills that can be broken down better than the skills that require total performance when learning

3- Conduct similar research

**Keywords:** constructive education model- learning the skill of backhand jump

## الباب الأول: التعريف بالبحث

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

تمتاز يعتبر التقدم العلمي مؤشراً لاهتمام المجتمعات بكافة ميادين الحياة، حيث تعطي الخطوات الصحيحة للتطور، ومن الميادين المهمة الأنشطة الرياضية، إذ تكمن سلامة العقول بسلامة الأجسام والتي تتحقق من خلال الممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية اليومية، وأن التربية الحديثة تؤكد على التكافؤ بين الجسم والعقل من أجل بناء جيل يحقق الأهداف لعملية بناء الأوطان.

أن عملية التعلم حركي وطبيعة الأساليب المستخدمة والتمارين المعدة لكافة الألعاب الرياضية تشكل الأسس الصحيحة في طبيعة العمل الذي يسعى العاملون إلى إيجاد أفضل خطوات تحقيقها، وقد أبدع العلماء في ابتكار وإيجاد الاستراتيجيات والطرق والأساليب التي حققت من الاستثمار الدقيق لكل ما يتعلق بعملية التعلم، إذن تحقيق التطور للألعاب الرياضية يعتمد على تعلم المهارات الأساسية لتلك اللعبة، فكلما اتقن تعلم المهارات الأساسية بنى الأداء المهاري مستقبلاً بشكل سليم وصحيح.

إن عملية اختيار التمارين أو إعدادها وفق الطريقة والأسلوب يحقق تأثيراً دقيقاً في عملية التعلم وفق تباين مستويات المتعلمين، إذ كلما تم التعامل مع الفروق الفردية للطلاب كان تحقيق أهداف التعلم لكونها محدودة بزمان، وإن المتعلم يعتبر مبتدئاً من الجانب المعرفي، وكذلك الجانب الحركي، أن شكل التمرين كلما كان مقارباً للأداء يحقق تطوراً في عملية التعلم من خلال التركيز على المجاميع العضلية المشتركة في الأداء المهاري، وكذلك طبيعة الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية، والحركية والعقلية من خلال دقة الإيعاز العصبي وفق المسارات التي يحققها شكل التمرين.

تعتبر لعبة الجمناستك من الألعاب الصعبة، ولأسباب متعددة حيث إن ممارستها يجب أن تبدأ بأعمار صغيرة، أي إن كلما كانت البداية من الأعمار الصغيرة تحقق التعلم المهاري بشكل أفضل؛ وذلك لخصوصية متطلبات لعبة الجمناستك من قدرات بدنية، إن المهارات الأساسية بالجمناستك بالنسبة للمبتدئ تتطلب الإعداد البدني المتكامل، أي إن يمتلك المتعلم أعلى الصفات البدنية والقدرات الحركية؛ ليتمكن من عملية الأداء وتعلم المهارات، لذلك يتطلب إعداد بدني قبل الشروع بعملية التعلم، فمن الصعوبات التي تواجه الطلبة ضعف الإعداد البدني.

إن قفزة الديدن الخلفية من المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، فإن اللاعب يؤديها على بساط الحركات الأرضي، وتعتبر من الحركات المهمة في أداء السلاسل الأرضية حيث ترتبط مع القفزة العربية. وبعض الحركات كحركة تحضيرية

لحركات أكثر، تتطلب أداء قفزة الديدن الخلفية عملية دقيقة في موازنة حركة مركز ثقل الجسم مع طبيعة المسارات الحركي، فإن أداء الحركة لا يتطلب عملية القفز أي إن الدفع بالرجلين يكون بمستوى واطئ، وذلك بنقل مركز ثقل الجسم للخلف ومن خلال الثني الخفيف في الركبتين وذلك للحصول على طاقة حركية أكبر.

إذ تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين باستخدام أنموذج العلم البنائي لتعلم مهارة قفزة الديدن الخلفية على بساط الحركات الأرضية، إذ يعتبر أسلوباً متطوراً يعطي القائم بعملية التعليم فسحة أكبر في عملية التغير بعيداً عن الأساليب القديمة والمتكررة.

#### 1-3 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الميدانية للباحث كونه مدرباً ودرسياً لمادة الجمناستك فإن استخدام الأساليب مثل الأمري والمحاضرة هو السائد لدى أغلب التدريسين، وايضا صعوبة في تعلم مهارة قفزة الديدن الخلفية على بساط الحركات الأرضية، كون هذه المهارة تعتبر من المهارات الصعبة للمبتدئين؛ لذا أراد الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول من خلال استخدام أسلوب التعلم البنائي من خلال إعداد التمارين.

#### 1-2 أهداف البحث:

1- إعداد تمارينات باستخدام أنموذج التعلم البنائي لتعلم مهارة قفزة الديدن الخلفية على بساط الحركات الأرضية لطلاب المرحلة الثالثة.

2- معرفة تأثير تمارينات باستخدام أنموذج التعلم البنائي لتعلم مهارة قفزة الديدن الخلفية على بساط الحركات الأرضية لطلاب المرحلة الثالثة.

#### 1-4 فرض البحث:

1- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في أداء مهارة قفزة الديدن الخلفية على بساط الحركات الأرضية لطلاب المرحلة الثالثة

#### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### 1-5-2 المجال الزمني:

من 2022/ 10/1 الى 2023/4/1

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

#### 1-6 تحديد المصطلحات

التعلم البنائي: -أحد النماذج والأساليب التدريسية التي تقوم على الفلسفة البنائية وهو يربط بين دور كل من المعلم والمتعلم في العملية التعليمية في أربع مراحل هي الدعوة ومرحلة الاستكشاف ومرحلة اقتراح التفسيرات والحلول، ومرحلة اتخاذ القرار (الشعيلي، 2006: 23)

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 التعلم الحركي

#### 2-1-2 التعلم البنائي

#### 3-1-2 التمرينات

#### 4-1-2 الجمناستيك

#### 5-1-3 الحركات الأرضية (قفزة اليدين الخلفية)

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه، "إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول إلى تحقيقه والكشف عنها للوصول إلى نتيجة معينة" (عبد الرحمن بدوي، 1977، ص5).

اتبع الباحث لتصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتتلخص في قيام الباحث تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية يدخل عليها المتغير التجريبي بعد الاختبار القبلي، والثانية ضابطة تعتمد على المنهج المتبع من قبل معلم المادة.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

"والمجتمع هو مجموعة العناصر أو الأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر" (صبحي، 2000، ص249)

شمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وتكونت عينة البحث من 45 طالباً من شعبتي (ج) و(د) قسمت العينة إلى مجموعتين كل مجموعة 20 طالباً مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة وتم اختيار المجموعة التجريبية بطريقة القرعة، وتم استبعاد خمسة طلاب من الذين اشتركوا في العينة الاستطلاعية.

#### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

"أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشاكله؛ لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة ... الخ" (محجوب، 1988:133).

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات

• المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

• المقابلات الشخصية والاختبارات والقياس.

• استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين

• شبكة الانترنت.

• الملاحظة والتجريب.

#### 2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.

• شريط قياس 10 متر.

• شريط لاصق.

• طباشير.

• اقلام وورق متنوع.

• ابسطة اسفنجية.

• كاميرة (Sony 12 ميكا بسل).

• جهاز حاسوب.

**4-3 تحديد المهارات الأساسية:** تم تحديد المهارات الأساسية على وفق المناهج الخاصة بالمرحلة الدراسية (المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

**5-3 تقييم الاختبارات المهارية:** فقد تم تقييم الدرجة بالنسبة لأداء الطلاب من 10 درجات وفق القانون الدولي حيث يقيم الأداء من قبل (4) قضاة اذ يتم حذف أعلى درجة وأقل درجة واستخراج متوسط الدرجتين، وتحسب درجة التلميذ.

**6-3 التجربة الاستطلاعية:** تضمنت التجربة الاستطلاعية الأولى التي أجرى الباحث التجربة يوم الأحد الموافق 16/10/2022، وذلك لمعرفة ملاءمة التمارين المعدة وفق الأسلوب البنائي لعينة البحث، إذ أجريت التجربة على مجموعة من التلاميذ مع وجود فريق العمل المساعد، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية 7 التجربة الرئيسية

#### 7-3 1- الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار، وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد، ووقت إجراء الاختبارات من أجل تحقيق الظروف نفسها، ثم أجريت الاختبارات القبليّة للعينة بعد أن قام الباحث بإعطاء وحدة تعريفية عن طبيعة الأداء للمهارات قيد البحث يوم الأربعاء 19/10/2022، وتم إجراء الاختبارات المهارية الساعة التاسعة صباحاً في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ قام الباحث بتصوير الاختبارات لغرض عرضها على المحكمين لتقويم الأداء عينة البحث.

#### 7-3 2- التطبيقات في الميدان:

تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث مدة (8) أسابيع، بدأت يوم الأربعاء الموافق 23/11/2022، بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع، حيث تم استغلال الوقت المخصص للحركات الأرضية (20د) من القسم الرئيسي وتطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث\* وفق الأسلوب البنائي وبلغ عدد الدروس (8) وانتهت الإثنين المصادف 2023/1/23.

#### 7-3 3- الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق 25/1/2023 التاسعة صباحاً تم إجراء الاختبار المهاري لعينة البحث على قاعة الجمناستيك كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضية في تمام الساعة التاسعة إذ تم تصويرها لغرض عرضها على المحكمين لتقويم أداء أفراد عينة البحث.

3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية

الباب الرابع

4- عرض وتحليل النتائج

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي والبدي في الاختبار المهاري

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدالة
		س	ع±	س	ع±				
قفزة يدين خلفية	درجة	1.8500	.81273	2.1000	.64072	.25000	.44426	2.517	.000

قيمة (t) معنوية  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (19)

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلي والبدي في الاختبار المهاري

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدالة
		س	ع±	س	ع±				
قفزة يدين خلفية	درجة	2.0500	.82558	5.4000	1.14248	-3.35000	1.46089	10.255	.000

قيمة (t) معنوية  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (19)

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمحسوبة والمعنوية الحقيقية في الاختبار البدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	س	ع	س	ع			
قفزة يدين خلفية	2.1000	.64072	5.4000	1.14248	11.276	.000	معنوي

قيمة (t) غير معنوية  $0.05 \leq$  عند درجة حرية (38).

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (1) (2) (3) والنتائج التي توصل إليها الباحث بحدوث عملية التعلم لمجموعتي البحث؛ فإن التعلم الذي حصل للمجموعة الضابطة يعزوه الباحث إلى طبيعة العمل من خلال المنهج والتمارين التي تم استخدامها من قبل مدرسي مادة الجمناسيك، فمن المعلوم أن الممارسة شرط من شروط عملية التعلم وأن خلال المحاضرات تمت عملية التعلم، ولكن من خلال نتائج المجموعة التجريبية وجد الباحث تباين في النتائج وكانت وفقاً للفروض التي فرضها لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو ذلك إلى طبيعة التمارين التي أعدها وفق الأسلوب البنائي، فإن عملية الشرح للحركة بشكل متكامل والتأكيد على النقاط المهمة ومن ثم تصميم التمارين والتساؤلات التي تطرح في ذهن الطالب عن الغاية من شكل الأداء وفق التمرين، حيث إن عملية الإعداد وفق طبيعة الحركة يحمل أهدافاً متعددة، إذ

يرى (عطيات وآخرون) بأن التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعملية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف القدرات الحركية؛ لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة " (عطيات 2006 ، 25). يضاف إلى عملية الاستكشاف وفق الأسلوب، الذي يعطيه البحث عنها الغايات من التمرين وبالأخص لبطبيعة الصعوبات والتي يكون لتكوين التمارين العامل المهم في عملية التدرج بالتعامل معها من خلال التعامل مع المتغيرات البيوميكانيكية وأهمها الجاذبية .

إن تعدد الأداء بعد الاكتساب المعرفي يضع الحلول لشكل الأداء، فالتمرين الأول الوقوف ووضع مراتب إسفنجية خلفه يتطلب الوقوف بمسافة تسمح له من الأداء، وهذا يتم من

كامل صالح جمال وآخرون، تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1991م  
لمى سمير الشخلى، تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد؛ 2000)

محمد صبحي أبو صالح، الطرق الإحصائية، ط1، عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000،  
وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.

عطيات محمد خطاب وآخرون، أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ط1، 2006م.

قبل الطالب نفسه في تحديد طبيعة المسافة بينه وبين الأيسطة مع التغذية الراجعة للدرس يعطي عملية التعلم أكثر تأثيراً، وهكذا لبقية التمارين "فإن التعليم باستخدام الاستكشاف يساعد المتعلم على كشف المعلومات بنفسه؛ لأن التنقيب والبحث عن حالة الإيجابية يكون عندها العقل في أقصى درجات نشاطه، وكلما كان المتعلم نشطاً ومنتبهاً أمكنه الحصول على المعلومات كاملة وثبتتها في ذهنه بدقة. (كامل 1991)

إن طبيعة التمارين حققت عملية التدرج من الصعب إلى السهل من خلال تجزئتها، أين عملية التعلم تم أداؤها وفق مراحل الأداء وبشكل متسلسل، وكذلك دمج المراحل وفق طبيعة التمارين والأدوات المستخدمة لتحقيق الممارسة الحركية، إذ تعتبر الأدوات المساعدة من العوامل المهمة في عملية التعلم، وخصوصاً للمهارات في لعبة الجمناستيك، فإنها تحقق عملية المساعدة غير المباشرة، وبإمكان الطالب ممارسة التمارين من خلال الاعتماد على نفسه، وهذا ما تم تحقيقه حيث أثرت الأدوات المساعدة في عملية التعلم وقد وضفت وفق الأسلوب المستخدم ومراحل التعلم: "الأدوات والوسائل المساعدة تعدّ من الأشياء الهامة التي يمكن التعليم بواسطتها عن طريق العمل المباشر فاخترت الوسيلة المساعدة المناسبة عن طريق ملائمتها مع الأسلوب التدريسي وطريقة التدريب في السيطرة على الموقف التعليمي، فالأدوات وسيلة تعليمية قيمة الهدف من استعمالها هو لتبسيط عملية التعلم". (الشخلى، 2000).

#### الباب الخامس

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- تطابق الأسلوب مع طريقة التجزئة للمهارة.
- 2- عملية التدرج من السهل إلى الصعب حققت التعامل مع مركز ثقل الجسم وفق مراحل التعلم ودقة المسارات الحركية.
- 3- مكنت التمارين وفق الأسلوب البنائي الطلاب من الأداء والممارسة، والاعتماد على أنفسهم عند التطبيق.

##### 2-5 التوصيات

- 1- استخدام التمارين المعدة وبالأسلوب المتبع.
- 2- اعتماد الأسلوب مع المهارات التي من الممكن تجزئتها أفضل من المهارات التي تتطلب الأداء الكلي عند التعلم.
- 3- إجراء البحوث المشابهة.

#### المصادر العربية

الشخيلي، علي و الغافري، فعالية استخدام نموذج التعلم البنائي في تحصيل طلبة الثانوية في الكيمياء في سلطنة عمان: ( المجلة التربوية ، العدد 87، جامعة قطر ، 2006 )  
عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، ط، الكويت وكالة المطبوعات، 1977م.