

تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام اسلوب التدريري والمراجعة الذاتية في اكتساب بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات

أ. د. مازن عبد الرحمن الحديث م. ايمان الياس عزو

eman.azzo@su.edu.krd

المخلص

يهدف البحث الى الكشف عن:- اعداد حقيبة تعليمية لتدريس مادة الجمناستك الايقاعي باستخدام اسلوب التدريري والمراجعة الذاتي في اكتساب بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات

- تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام اسلوب التدريري والمراجعة الذاتية في اكتساب بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات.. - الكشف عن افضل اسلوب في اكتساب بعض مهارات الجمناستك لدى الطالبات . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم ذي المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، والبعدي-بعدي ، لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي . تكونت عينة الدراسة من (28) من طالبات المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين ،وزعوا على مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة تكونت من (14) طالبة – المجموعة التجريبيه الاولى درست تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوب التدريري – والمجموعة التجريبيه الثانية درست نفس الحقيبة لتعليمية باستخدام اسلوب المراجعة الذاتية . ولمعالجة البيانات الاحصائية استخدمت الباحثة (النسبة المئوية ،الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – واختبار (ت) للعينات متساوية العدد). وبناء على النتائج وضمن حدود البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات والتوصيات الآتية:

- 1- ان تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوب (التدريري - والمراجعة الذاتية) كان لها فاعلية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي.
- 2- ان استخدام الحقيبة التعليمية له اثر في زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم لدى الطالبات من خلال رغبة المجموعتين التجريبيتين وتفاعلهم في اثناء تطبيق مفردات الوحدات التعليمية للحقيبة التعليمية لاحتوائها على اكثر من وسيلة تعليمية وقرارات تدريس منحها لهم الاسلوبين.
- 3- افضلية المجموعة التجريبيه الثانية المستخدمة الحقيبة التعليمية (اسلوب المراجعة الذاتية)على المجموعة التجريبيه الاولى (الاسلوب التدريري) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي . في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :
- 1- حث المدرسين في مجال التعليم على اعداد وتصميم الحقيبة التعليمية المتكاملة في المواد الدراسية والمهارات التعليمية وحسب الامكانيات المتوفرة في المؤسسة التربوية.
- 2- اعداد دورات تعليمية للمدرسين متابعة الطرائق التدريس الحديثة في تدريس المهارات والاهتمام بالوسائل والتكنولوجيا التعليمية وكيفية اعدادها والاستفادة منها اثناء الدرس .
- 3- استخدام اسلوب (التدريري_ والمراجعة الذاتية) في تحقيق الاهداف التعليمية في مهارات الجمناستك الايقاعي.

الكلمات المفتاحية : الحقيبة التعليمية ، اسلوب التدريري والمراجعة ، الجمناستك الايقاعي

The effect of the educational bag using the training and self-review methods in acquiring some rhythmic gymnastics skills among female students

Summary

The research aims to reveal: preparing an educational bag for teaching the subject of rhythmic gymnastics using two methods of training and self-review in acquiring some skills of rhythmic gymnastics among students

The effect of the educational bag using two training methods and self-review on the acquisition of some rhythmic gymnastics skills among female students. - Revealing the best method for acquiring some gymnastics skills among female students. The researcher used the experimental method with the design of two experimental groups with pre-test, post-test and post-test) for some of the skills of rhythmic gymnastics. The study sample consisted of (28) students of the second stage / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Salah al-Din, and they were divided into two experimental groups, each group consisted of (14) students - the first experimental group studied the effect of the educational bag using the training method - and the second experimental group studied The effect of the educational bag using the self-review method. To treat the statistical data, the researcher used (percentage, mean - standard deviation - and t-test for equal number of samples). Based on the results and within the limits of the research, the researcher reached the following conclusions and recommendations:

1-The effect of the educational bag using the stylistic (training - and self-review) was effective in learning some rhythmic gymnastics skills.

2- The use of the educational bag has an impact on increasing the learner's motivation towards learning among the students through the desire of the two experimental groups and their interaction during the application of the vocabulary of the educational units of the educational bag because it contains the most educational means and teaching decisions given to them by both methods.

3-The preference of the second experimental group that used the educational bag (self-review method) over the first experimental group (the training method) in learning some rhythmic gymnastics skills.

In light of the research results, the researcher recommends the following:

1- Urging teachers in the field of education to prepare and design an integrated educational package in study materials and educational skills, according to the possibilities available in the educational institution.

2- Preparing educational courses for teachers, following up on modern teaching methods in teaching skills, paying attention to educational means and technology, and how to prepare and use them during the lesson.

3- Using my method (training _ and self-review) in achieving educational goals in the skills of rhythmic gymnastics.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يعد التعليم اساس التطور العلمي والتكنولوجي في شتى مجالات الحياة بين الشعوب والدول ، وبفضل التعليم وكفاءته استطاعت كثير من الدول ان تحقق لمجتمعاتها تقدما هائلا في بناء الانسان القادر على تحمل المسؤولية ، فالتعليم يتضاعف بمعدل هائل احدث تأثيرا كبيرا في مختلف الانشطة الحياتية واهمها العملية التربوية والتعليمية والمعرفية واصبح التعليم مطالبا بالبحث عن اساليب ونماذج تعليمية جديدة لمواجهة العديد من التحديات على المستوى المحلي والعالمي . وتؤكد الاتجاهات التربوية الحديثة التي تعتمد اساسا على تكنولوجيا التعلم بمختلف اشكالها ونظمها واساليبها على تحقيق التعلم الذاتي الذي يعد جوهر تكنولوجيا التعلم ونتيجة للابحاث التربوية والنفسية العديدة التي ركزت على ضرورة ان يكون الطالب جوهر الفاعلية في النشاط التعليمي بدلا من المعلم ،، و يتطلب هذا النوع من التعليم بناء نظام تربوي جديد ، يقوم على اساس المعرفة الذاتية لكل فرد في جميع مجالات نموه العقلي المعرفي ، والانفعالي الوجداني (النفسي) والبدني والحركي ، ليحدد له اهدافا مرحلية مناسبة تنبع من احتياجاته الخاصة به وتحقق مطالبه الذاتية ، وتتيح له فرص الاختيار المتعدد ، وتمكنه من ممارسة هذا الاختيار بحرية كاملة مما يساعده على السير قدما لتحقيق اهدافه في التعلم ، وعلى الرغم من اختلاف انماط واشكال اونماذج التعلم الذاتي وطرائقه ونظمه من حيث استراتيجيات التعلم الا انها تتفق جميعا في الهدف المحدد الذي تسعى لتحقيقه وهو ان التعلم يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ويلبي حاجياتهم ويراعي خصائصهم وميولهم واستعدادات نموهم ولتحفز رغباتهم الشخصية ليتمكنوا بذلك من الوصول الى اقصى طاقتهم وامكاناتهم الخاصة ، كما ان استحداث استراتيجيات تدريسية ذاتية وجماعية لمواجهة المعارف الغزيرة ، والتطور التكنولوجي جاء التعلم بالحقائب التعليمية استجابة لبعض الاتجاهات التربوية التي تدعو الى تفريد التعليم والتعلم الذاتي ، "والحقيبة التعليمية تمثل برنامجا تعليميا مصمما لتعليم وحدة معرفية بتوفير مصادر او بدائل تعليمية متعددة ، واستخدامها بطرائق واساليب متعددة لتحقيق اهداف محددة". (عطية ،2009،460) . كما وتؤدي الحقيبة التعليمية دورا مهما في التعلم مع التطور العلمي والتكنولوجي الذي يتطلب اعدادا علميا دقيقا للتفاعل مع المستحدثات التربوية والتقنية السريعة التي انعكست على التربية واساليبها ، والتي كان من نتائجها احداث تغيرات جوهرية في نظم التربية التقليدية ومناهجها وطرائق تدريسها والاسهام في حل المشكلات التي تواجهها من الخبرة المرئية والمسموعة والحسية اذا يقوم المتعلم باكتساب خبراته التعليمية المتنوعة عن طريق التفاعل والمشاركة والممارسة والاتصال بمعطيات البيئة المحلية (عبدالقادر،2004،56) . وفي مجال تدريس التربية الرياضية قدم العديد من العلماء في طرائق التدريس امثال موستن ودوروثي عددا من اساليب التدريس تمتاز بكونها تعطي للمدرسين والطلبة حرية في التدريس، مما يمكنهم من تحقيق عدد من الاهداف التربوية . ولكي يتمكن كل فرد من الطلبة استيعاب متطلبات العملية التعليمية ،لابد من استخدام اساليب تعليمية تراعي الاساليب المعرفية التي يمتلكها الطلبة ،لان استخدام اسلوب تعليمي واحد في التعلم يمكن ان يكون له تأثيرا ايجابيا على قسم منهم وتأثير سلبي على القسم الاخر .وتذكر (المفتي 2002) "ان الاساليب التدريسية تعد وسيلة لتنظيم العلاقات بين المعلم والطالب والمادة التدريسية خلال مراحل الدرس لغرض التوصل من خلال السلوك التدريسي الى تحقيق الاهداف المطلوبة" (المفتي ،2002 ، 13). وتعد اساليب التدريس المباشرة ومن ضمنها الاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية اللذان يساعدان في فسح المجال امام الطلبة للاعتماد على انفسهم في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية واسترجاع للمعلومات المخزونة في ذاكرتهم لمختلف علوم التربية الرياضية ومنها المهارات الاساسية الايقاعية. وتعد مادة الجمناستيك الايقاعي من المواد التعليمية التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام حيث تتميز بالطابع الجمالي وبالتعبير العاطفي السار وتتكون عناصرها من الارتباط الفني الجميل للتمرينات الاساسية والايقاعية والحركات الاكروباتيكية والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر اصدق تعبير عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات . كما تعد المهارات الاساسية في الجمناستيك الايقاعي احدى الرياضيات الفنية الابداعية والتي يعبر فيها الجسم عن الاداء الحركي العادي المميز والفائق لانماط حركية متغيرة ومتنوعة سواء

حرة او باستخدام الادوات او الاجهزة المصاحبة للاداء،فتمتني لدى الفرد قدرات ابداعية جديدة معتمدا على امكانيته الفردية الخاصة من خلال احاسيسه وانفعالاته بحيث يصل بهذه القدرات الى كفاءة ومهارة اكثر احساسا وتعبيرا ، بمعنى اخر ادراك الذات كوجود عقلي وجسماني وعاطفي من خلال الاداء الحركي المتعدد .(الهجري،2006،79) و (خطاب و فكري،2006، 79، 278). ومن هذا المنطلق ومواكبة للتقدم العلمي في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال تعلم المهارات الحركية ،ترى الباحثة ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وجعل المتعلم اكثر فاعلية في العملية التعليمية من خلال ايجاد مواقف يكون فيها اكثر ايجابية .

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي اجريت بهدف التعرف على مدى فعالية الوسائل والاساليب الحديثة في العملية التعليمية الا ان هذه الدراسات لم تتطرق وبشكل مباشر الى استخدام الحقائق التعليمية في تعلم مهارات الجمناستيك الایقاعي وتوظيفها في عمليتي التعلم والتعليم وبالاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية اثناء وقت الوحدة الفعلية واتاحة الفرصة للطلبات للتعلم الذاتي والاعتماد على النفس .ومن هنا تبرز اهمية البحث كونها اضافة جديدة تجمع بين مؤثرات متعددة في احداث او تسريع العملية التعليمية للطلبات لهذ الرياضة المعقدة .

2-1 مشكلة البحث

زاد الاعتماد على وسائل واساليب التدريس الحديثة التي جعلت للمتعلمين دور هام في العملية التعليمية ، واتاحت للمعلم فرصة الاعتماد على الكثير من الوسائل من اجل توصيل المعلومة للمتعلمين فبدلا من السبورة واللوحات والوسائل التعليمية التقليدية تعددت وتنوعت الوسائل لتشمل وسائل سمعية وبصرية ومشاركة لعرض الفيديوها ، والصور ، وغير ذلك من الطرق الاخرى . ان من ابرز الخصائص التي تتصف بها الحقيقية التعليمية وجود التقنيات ووسائل متعددة ، الامر الذي يؤدي الى تطوير امكانيات وقدرات المتعلمين عن مواجهة فروقهم الفردية ، فضلا عن ذلك فان الحقيقية التعليمية اثبتت كفاءتها في تدريس العديد من الالعاب والانشطة الرياضية الا انها مازالت قليلة الاستخدام في جامعتنا نظرا لقلّة المتطلبات والامكانيات المادية والبشرية التي تساعد على النجاح في استخدام هذه الاضافة المهمة في مؤسساتنا التربوية المختلفة.

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريس مادة الجمناستيك الایقاعي بالكلية ان اساس وجوه الجمل الحركية في المهارات سواء حرة او بالادوات هي عناصر حركات الجسم المترابطة وحيث ان مستوى الاداء المهاري للطلبات عند اداء الجمل الحركية اقل من المتوقع الوصول اليه بالاضافة الى عدم القدرة الى الوصول للاداء الجيد المصاحب الفردي او الجماعي الصحيح وظهور العديد من الازخاء اثناء اداء جمل التمرينات واحتياج الطالبات الى وقت طويل للوصول للتوافق الجيد للمهارة المراد تدريسها وقد يرجع ذلك الى الاعتماد على الطرق المتبعة في التدريس مع عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.ومن منطلق الاهتمام بالاساليب الحديثة في التعلم والمدعمة بالتكنولوجيا الحديثة في مجال تعلم المهارات الحركية في الانشطة الرياضية ومحاولة تجريب بعض الاساليب الجديدة ومعرفة تاثيرها في تعلم مهارات الجمناستيك الایقاعي التي تجعل تعلمها اكثر اثراء وحيوية ويزيد اهتمام الطالبات والتغلب على صعوبات التعلم بشكل فردي او جماعي ، ولمحاولة علاج هذه المشكلة اتجهت الباحثة اجراء دراسة علمية لتعرف من خلالها على تاثير الحقيقية التعليمية باستخدام اسلوبي التدريبي والمراجعة الذاتية في اكتساب بعض مهارات الجمناستيك الایقاعي لدى الطالبات في مرحلة الدراسة الجامعية .

3-1 اهداف البحث

يهدف البحث الكشف عن :

- 1- اعداد حقيبة تعليمية لتدريس مادة الجمناستيك الایقاعي باستخدام اسلوبي التدريبي والمراجعة الذاتي في اكتساب بعض مهارات الجمناستيك الایقاعي لدى الطالبات
- 2- تاثير الحقيقية التعليمية باستخدام اسلوبي التدريبي والمراجعة الذاتية في اكتساب بعض مهارات الجمناستيك الایقاعي لدى الطالبات
- 3- الكشف عن افضل اسلوب في اكتساب بعض مهارات الجمناستيك لدى الطالبات .

4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي البعدي بين المجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) في اكتساب بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي – البعدي بين المجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) في اكتساب بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين.

المجال الزمني: 2021/5/4 - 2021/2/6 المجال المكاني : قاعة الجمناستك الايقاعي في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين .

3- اجراءات البحث

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث ، واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي الذي يعرف بتصميم المجموعات المتكافئة .(عبيدات ، 2004، 248) .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين – اربيل للعام الدراسي 2020- 2021 والبالغ عددهم (129) طالب وطالبة ، تم استبعاد طلاب الذكور للشعب (A-B-C-D)والذي كان عددهم (91) من عينة البحث وبذلك اصبح مجتمع البحث الاناث من طالبات (4) شعب والبالغ عددهم (38) تم اختيارهم بالطريقة العمدية . تم تحديد المجموعة التجريبية الاولى بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، حيث كانت شعبة (A و B) التي تم تدريسها محتوى الحقيبة التعليمية بالاسلوب التدريبي ، وشعبة (C و D) المجموعة التجريبية الثانية التي تم تدريسها محتوى الحقيبة التعليمية بالاسلوب المراجعة الذاتية علما بان العينة لم تدرس الجمناستك الايقاعي. تم استبعاد طالبات التجربة الاستطلاعية ، وبذلك بلغ عدد النهائي للعينة (28) طالبة لكل مجموعة (14) طالبة . وكان سبب اختيار طالبات السنة الدراسية الثانية، باعتبار مادة الجمناستك الايقاعي جزءا من المنهج المخصص لهم ، وبذلك وزعت العينة الى مجموعتين ، لكل مجموعة اسلوبها الخاص بالتدريس ويتضح ذلك من الجدول (1)

الجدول (1)
يبين عدد أفراد عينة البحث لمجموعتي البحث التجريبتين.

الشعبة	مجموعتا البحث واسلوب التدريس	العدد الكلي	المستبعدون	عينة البحث
A-B	الحقبة التعليمية التجريبية الأولى الاسلوب التدريبي	19	5	14
C-D	الحقبة التعليمية التجريبية الثانية المراجعة الذاتية	19	5	14
المجموع		38	10	28

3-3 التصميم التجريبي

يهدف البحث الى اعداد حقبة تعليمية لتدريس مادة الجمناستك الايقاعي باسلوبين مختلفين في اكتساب بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات، لذا اختارت الباحثة تصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبتين ، تدرس الاولى الحقبة التعليمية باستخدام بالاسلوب التدريبي ، وتدرس الاخرى باستخدام نفس الحقبة التعليمية باسلوب المراجعة الذاتية. اعتمدت الباحثة على هذا التصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته واهداف البحث (فان دالين، 1984، 366)

ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالجدول (2) :-

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الاولى الحقبة التعليمية باسلوب التدريبي	اختبار مهارات الجمناستك الايقاعي	الحقبة التعليمية بالاسلوب التدريبي	اختبار مهارات الجمناستك الايقاعي
التجريبية الثانية الحقبة التعليمية باسلوب المراجعة الذاتية	اختبار مهارات الجمناستك الايقاعي	والحقبة التعليمية باسلوب المراجعة الذاتية	اختبار مهارات الجمناستك الايقاعي

4-3 تجانس وتكافؤ مجموعتا البحث

1-4-3 التجانس

"ينبغي على الباحث تكوين مجموعتين متجانستين وذلك حتى يستطيع أن يرجع الفروق بين نتائج البحث إن وجدت إلى العاملين المستقلين وتم التحقق من التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة وكما يلي:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيم الاحتمالية لمتغيرات (العمر والطول والكتلة) لمجموعتي البحث التجريبتين

قيم الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
0.117	0.001	0.755	20.501	1.603	20.571	العمر (السنة)
0.294	1.530	3.688	161.714	2.939	159.785	الطول (سم)
0.073	1.626	2.432	57.071	6.286	54.142	الكتلة (كغم)

* معنوية عند مستوى دلالة أقل من (0.05)

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)، إذ إن قيم الاحتمالية هي أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث في تلك المتغيرات

2-4-3 التكافؤ في القدرات البدنية المؤثرة في تعلم مهارات الجمناستك الإيقاعي :

تتم عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التالية :- اختبار القدرات البدنية المؤثرة في تعلم مهارات الجمناستك الإيقاعي . استخدمت الباحثة أسلوب تحليل محتوى المصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع عينة البحث لتحديد القدرات البدنية التي لها تأثير في تعلم المهارات الأساسية في مادة الجمناستك الإيقاعي ، واستخلصت الباحثة مجموعة من القدرات البدنية من بعض المراجع (التكريتي، 1986، 44) (حسانين، 1999، 56، (السيد، 2009، 2011) (بسيوني، 2011) . ولتحديد الاختبارات قامت الباحثة بوضعها في صورة استبيان وعرضت على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك الإيقاعي والجمباز والقياس والتقويم ، كانت حصيلة آرائهم بنسبة اتفاق 80% . قامت الباحثة باستخدام التحليل الاحصائي للتأكد من تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المحددة والمؤثرة في تعلم المهارات قيد البحث الدراسة وللمجموعتين وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4)
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيم الاحتمالية لمتغيرات
بعض القدرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبتين.

ت	القدرات البدنية وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيم الاحتمالية Sig	قيمة ت المحسوبة
		س	ع±	س	ع±		
1	نط الحبل (عدد)	179.571	4.878	179.285	4.598	0.820	0.159
2	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	6.285	1.382	6.071	1.206	0.360	0.437
3	السير على العارضة (ثانية)	5.714	1.069	5.928	0.916	0.298	0.569
4	الوثب العريض (سم)	138.571	5.612	139.428	4.569	0,584	0.443
5	الجري الزكزاكي (ثا)	19.473	4.924	20.835	0.823	0.129	1.020
6	ثني الجذع خلفا من الوقوف (سم)	68.571	3.030	68.928	3.989	0.206	0.267
7	فتحة البرجل او الكراندك (سم)	29.785	2.190	30.928	3.269	0.109	1.087

* معنوية عند مستوى دلالة أقل من (0.05)

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات بعض القدرات البدنية، إذ بلغت قيم الاحتمالية لجميع المتغيرات أكبر من قيمة (0.05) ، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

5-3 ادوات الدراسة

1-5-3 تحديد المهارات واختباراتها

قامت الباحثة بتحليل محتوى الكتب ومصادر الجمناستك الإيقاعي حول المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي وفق مفردات مادة الجمناستك الإيقاعي للسنة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة صلاح الدين وللعام الدراسي 2020-2021 وتم اختيار المهارات التي تناولتها الحقيبة التعليمية بعد عرضها على الخبراء والمختصين، وقد توصلت الباحثة الى مجموعة من المهارات الحركية الأساسية ، وبعد عرض الاستبيان على الخبراء والمختصين ملحق (1) في مادة الجمناستك الإيقاعي تم التوصل الى (4) مهارات أساسية تتضمن مجموعة من المهارات الفرعية وهي كالآتي :-

- 1- الوثبات وهي: (قفزة القطة ، وثبة الغزال الامامية) 2- التوازنات وهي (التوازن الامامي) 3- الدورانات وهي (دوران مع الوز (باسيه) 4- التموجات وهي (تموج الجذع الامامية) 3-1-5-1 تصميم استمارة تقييم الاداء المهاري

لغرض تحديد الاداء الحركي لكل حركة من الحركات الايقاعية لدى عينة قيد البحث ،سعت الباحثة الى تصميم استمارة تقييم الاداء مهارات الجمناستيك الايقاعي تتضمن اعطاء درجة لكل قسم من اقسام الحركة حسب البناء الظاهري لها ، على ان يكون مجموع الدرجات الكلية للاقسام الثلاث (التحضيرية ،الرئيسية، الختامية) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ،ليبين صلاحيتها وقد اقر السادة الخبراء والمختصين على صلاحية الاستمارة بعد اجراء بعض التعديل

3-1-5-2 تقييم مستوى الاداء المهاري

تم تقييم مستوى الاداء المهاري بواسطة لجنة مشكلة من ثلاث محكمات ملحق (1) وقد تم تحديد درجة مستوى الاداء المهاري بواقع (10) درجات لكل مهارة .

3-6 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، فقد تم الاستعانة بالاجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية :-

3-7-1 الاجهزة

- ميزان الكتروني لقياس الوزن - جهاز عرض البيانات (data show) عدد(1) - كاميرة فيديو العدد(3) - حاسوب محمول (1)- ساعة توقيت - مساطب

3-7-2 الادوات: شريط قياس ، صافرة

3-7-2 الوسائل المساعدة: الملاحظة والتجريب،القياسات الجسمية (معدلات النمو :العمر الزمني ، الطول ، الوزن)،- استمارة الاستبيان لمعرفة صلاحية اختبار عناصر اللياقة البدنية والحركية ، استمارة الاستبيان لمعرفة صلاحية تقييم مستوى الاداء المهاري ،استمارة الواجب الحركي للاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية)،فريق العمل المساعد *،شبكة المعلومات الدولية الانترنت ، المصادر العربية والاجنبية .

3-8 التجارب الاستطلاعية

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالحقيبة التعليمية باسلوب التدريبي والمراجعة الذاتية .

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية للاسلوبين بتاريخ 9/2/2021 ولكل اسلوب على حدى وعلى مجموعة من طالبات السنة الدراسية الثانية وعددهم (10) طالبة وذلك لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تترافق عملية تطبيق الحقيبة التعليمية باسلوب (التدريبي والمراجعة الذاتية) ومدى ملائمة هذه الاساليب مع الطالبات واستيعابهم وعلى النحو التالي :- شعبة A-B تم تطبيق الحقيبة التعليمية بالاسلوب التدريبي (5) طالبات .- شعبة C-D تم تطبيق الحقيبة التعليمية بالاسلوب المراجعة الذاتية (5) طالبات ، وقد استنتجت الباحثة ماياتي :

- 1- التأكد من سيطرة القائم بالتدريس لاجراء الدرس بالاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية .

2- صلاحية القاعة الداخلية والاجهزة والادوات المستخدمة خلال المحاضرة

3- امكانية استخدام الاسلوبين المقترحين وتنفيذها على طالبات السنة الدراسية الثانية

4- التعرف على عمل الطالبات بشكل فردي في الاسلوبين وكيفية الانتقال الى الخطوة الثانية وكيفية اعطاء التغذية الراجعة في اسلوب المراجعة الذاتية من قبل طالبة نفسها

2-8-3 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بمهارات الجمناستك الايقاعي

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية بتاريخ 14 / 2 / 2021 على نفس عينة الطالبات التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على مايلى :- ملائمة الاختبارات مع مستوى الطالبات . - التأكد من سيطرة كل طالبة من اداء مهمتها امام زميلاتها . - دقة السيطرة على تنفيذ الزمن الفعلي لكل مهارة . - تلافي الاخطاء التي يمكن ان تحدث اثناء تطبيق التجربة الرئيسية .

9-3 اعداد المنهاج التعليمي:-

ان اختيار مجتمع البحث المناسب لمشكلة البحث من العوامل الاساسية لنجاح الباحث في انجاز عمله (بحثه) . لذا كان لابد للباحثة من مراعاة ذلك وعليه فقد قامت الباحثة باختيار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين، وذلك لتوفر مجتمع البحث المناسب لاختيار العينة المطلوبة والمتطلبات الاخرى لتطبيق البرنامج التعليمي المعتمد اعداد وحداته التعليمية على شكل نظام حقيبة تعليمية متكاملة . ولكون مجتمع البحث وعينته من طالبات الكلية المقرر لهم دراسة مادة الجمناستك الايقاعي لذا كان ملزما على الباحثة الاطلاع على منهاج مقرر المادة ودراسته قبل البدء باعداد البرنامج التعليمي(الحقيبة التعليمية)ويرى (شرف، 2002، 40) المنهاج هو خطة المؤسسة التربوية لاحداث عملية التربية او التعلم المقصود لتحقيق عمليات التعلم والنمو المتزن للفرد في مختلف التخصصات ، اما البرنامج فهو خطوات تنفيذ المنهاج .

ولاعداد البرنامج التعليمي بنظام الحقيبة التعليمية في ظروف غير اعتيادية ووقت حددته الكلية لدراسة مادة الجمناستك الايقاعي ضمن الجدول الاسبوعي (الزمني) فقد بذلت الباحثة جهود كبيرة لاتمام عملها بالشكل الذي يتوافق مع نظام الكلية ويحقق اهداف البحث . لذا اشتملت الحقيبة التعليمية على (16) وحدة تعليمية وقسمت العينة الى مجموعتين تتلقى كل مجموعة (8) وحدات وباسلوب يختلف عن المجموعة الاخرى وزمن الوحدة (90)دقيقة وتم تنفيذ البرنامج في (8) اسبوع.

3-9-1 تصميم الحقيبة التعليمية : ان اعداد او تصميم حقيبة تعليمية لايعني ما تحويه من أنشطة وحركات ومهارات لمادة او مقرر دراسي لمرحلة معينة ، انما المقصود هو ما تشتمل عليه من خبرات ومهارات ووسائل واساليب مساعدة لفهم المعلومة او تعلم الحركة او المهارة وكيفية تنظيم هذا المنهج ومحتواه في زمن ووقت مناسب اثناء التطبيق وفي ضوء اهداف محددة .

" تعد عملية تصميم الحقيبة التعليمية عملية معقدة وتستغرق الكثير من الوقت والجهد وهي بحاجة الى جهد فريق عمل متكامل"(الحيلة، 2001، 27). بعد الاطلاع على المصادر والادبيات وارااء اصحاب الاختصاص ومساعدة السيد المشرف قامت الباحثة باعداد الحقيبة التعليمية مراعين في اعدادها تحقيق الاهداف المطلوبة من المقرر الدراسي واهداف البحث اذ " ان نجاح الحقيبة التعليمية يعتمد اساسا على التصميم التعليمي الدقيق لها وعلى وفق الخطوات الاتية بالصيغة النهائية لها"(الدرة واخرون، 1988، 61).

3-9-2 اختيار محتوى الحقيبة :

تم اختيار مهارات البحث الحالي كونها ضمن مفردات منهاج الجمناستك الايقاعي التي يتم تدريسها على طالبات السنة الدراسية الثانية بكليات واقسام التربية الرياضية والمعتمد عليها من قبل وزارة التعليم العالي في العراق، فضلا عن اختيار هذه المادة بمهاراتها هي من ضمن توجه الباحثة كونها مدرسة لمادة الجمناستك الايقاعي

مستخدمة الاساليب التقليدية المتبعة لسنوات ، رغم ان التطور الكبير الذي حصل على اداء وتنوع المهارات والذي انعكس من خلال الاداء الفني (المهاري) والتي امتازت بارتفاع المستوى العالي في مهارات الجمناستك الايقاعي والتعديلات التي طرأت على قوانينها ، وايضا النقص الحاد في برامجها التعليمية واساليب تطبيقها في جميع مراحل مؤسساتنا التربوية كل هذا دفع الى اختيار موضوع بحثها.

3-9-3 تحديد الخصائص الفردية للمتعلم الذي يستخدم الحقيبة التعليمية

المتعلمون يختلفون فيما بينهم في مستوى ذكائهم وقدراتهم المختلفة ودافعيتهم للتعلم وهذه الاختلافات تؤكد على التنوع في وسائل الاتصال التعليمي وفي اساليب التعلم والانشطة المتعددة بحيث يختار كل متعلم ما يناسبه (سالم ، 1996 ، 170)

وهناك اجراءات في الحقيبة التعليمية لمراعاة الفروق الفردية التعليمية بين الطلاب هي :-البدايل والانشطة التعليمية ، ويتم اختيارها من قبل المتعلم بما يتناسب ميوله ورغباته واحتياجاته وهي :

أ- مادة نظرية مدعمة برسوم وصور توضيحية - مشاهدة الصور المسلسلة (التوريق) - مشاهدة فلم تعليمي معد لهذا الغرض .ويمكن للمتعلم من دراسة الحقيبة التعليمية بشكل منفرد او ضمن مجموعات صغيرة او كبيرة وتحت اشراف المدرس ، اذ تصمم الحقيبة التعليمية على تقديم اساليب متنوعة تتيح للمتعلم التعلم بشكل فردي او في مجموعات صغيرة او مع المتعلمين في قاعة الدرس .

ب- المكان الملائم للدراسة : ان وجود قاعة داخلية خاصة للجمناستك الايقاعي في كلية التربية الرياضية يسهل التعلم ، كما ان وجود (data show) في نفس القاعة لعرض الشريط الفيديوي للمجموعة ككل ، فضلا عن العمل في مجاميع صغيرة لمشاهدة الصور المتسلسلة (التوريق) وبذلك تكون قد وفرت بيئة للمتعلمات تضمن حرية اختيار البديل المناسب والمكان التعليمي الملائم ، علما ان وقت عرض الفلم يتم ما بين (10- 15) دقيقة

ج- امكانية اعادة قراءة الحقيبة التعليمية :

لكي تتمكن الطالبة من قراءة الحقيبة التعليمية في الوقت الذي يلائم لها ، قامت الباحثة بتوزيع الحقيبة التعليمية قبل يوم من بداية الوحدة التعليمية وقد تم تزويد كل طالبة للعمل على وفق اسلوب الحقيبة التعليمية بكافة مستلزمات الحقيبة من بدائل تعليمية ليتسنى لها الاختيار الذي يلائم ورغباتها وتتمكن من قراءتها متى شاءت .

3-9-4 تحديد الاهداف السلوكية وكيفية صياغتها :

بعد اطلاع الباحثة على الاهداف العامة لتعليم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي والمعدة من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لمناهج وكليات التربية الرياضية "اذا يعد الاطلاع على الاهداف العامة امرا ضروريا في بناء الحقيبة التعليمية لانها تساعد في تحديد الاهداف السلوكية" (البجاري ، 1996) . وقد تم توزيع الاهداف السلوكية وصياغتها للوحدات التعليمية موضوع الحقيبة في صياغتها الاولى والنهائية في استبيان ، على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال طرائق التدريس والجمناستك الايقاعي لبيان سلامة صياغتها ومدى تغطيتها لمهارات الجمناستك الايقاعي قيد البحث .

3-9-5 اعداد المادة العلمية موضوع الحقيبة التعليمية وتحليل محتواها:

بعد ان قامت الباحثة بتحليل محتوى المادة العلمية لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي التي تناولتها الحقيبة التعليمية والتي اشتملت على الاقسام التعليمية الثلاثة لكل مهارة حركية :- القسم التحضيرى- القسم الرئيسى- القسم الختامى (النهائى) . اذ تعد عملية تحليل المحتوى التعليمي بانها جميع الاجراءات التي يقوم بها وضع المادة التعليمية لتجزئة المهمات التعليمية الى العناصر التي تتكون منها فضلا عن ان تحليل المهارات الحركية يتطلب الخطوات الرئيسية والخطوات الفرعية ومن ثم ترتيبها بشكل يؤدي الى النتيجة النهائية للفعل المرغوب

فيه (الحيلة ، 1999 ، 132). واستخدمت الباحثة التحليل الاجرائي للتصميم التعليمي في اعادة محتوى المادة المتعلمة (المهارات) وهو الاسلوب الذي يتعلق بمحتوى الاجراءات اللازمة لتعلم المهارات الحركية وتجزئتها الى خطواتها الرئيسية والفرعية التي تتكون منها وبالتالي ترتيبها بتسلسل معين يوضح كيفية اجرائها منذ بداية عملية التعلم ونهايتها فضلا عن مراعاة للخطوات العامة التي يتكون منها التحليل الاجرائي .

3-9-6 اعداد الحقيبة التعليمية

تتكون الحقيبة التعليمية من مجموعة من العناصر والمكونات والتي تختلف في اعدادها وترتيبها وحسب وجهة نظر المصمم والموقف التعليمي الذي يتبناه . " اذ تشترك الحقيبة التعليمية في شمولها على مجموعة من العناصر قد تختلف من حقيبة الى اخرى باختلاف الموقف التعليمي ولغة المصمم " (الحيلة، 1999، 228). ولعدم توفر الحقيبة التعليمية لمهارات الجمناستك الايقاعي على الصعيدين المحلي والعربي قامت الباحثة بتصميم واعداد حقيبة تعليمية في بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لعينة البحث اذ احتوت على بدائل عديدة ومتنوعة ، وقد جرى التصميم على وفق الخطوات الاتية :

1- غلاف الحقيبة التعليمية ، 2- النظرة الشاملة ، 3- المسوغات (المبررات) ، 4- تعليمات خاصة بالحقيبة، 5- المخطط الانسيابي . (غباين ، 2001، 76) 6- الاهداف السلوكية ، 7- اعداد الوحدة التعليمية : . وقد تم توظيف مختلف الوسائل التعليمية لبلوغ الطالبة الهدف الذي في ضوئه سيتم التعلم ، ذا تكون بناء الوحدة التعليمية مميّاتي :

أ- العنوان : وتضمن اسم المهارة المتعلمة ورقم تسلسلها في الحقيبة التعليمية .

ب - المخطط الانسيابي للوحدة : وهو عبارة عن توضيح مفصل للمسار الذي يسلكه المتعلم في اثناء تعلمه للمهارة ، وقد تم اشتقاقه من المخطط الانسيابي العام للحقيبة التعليمية .

ج- تعليمات خاصة بالوحدة التعليمية (للمهارة التعليمية)، توضح للمتعلم خطوات العمل في الحقيبة وطريقة استخدامها وما هو مطلوب منه القيام به في اثناء عملية التعلم .

د- الاهداف السلوكية للمهارة المتعلمة : وهي "مايقوم المتعلم به من اداءات فرعية متسلسلة لتحقيق الهدف النهائي ،ويجب ان يقابل كل هدف مرحلي ذوي خبرة تعليمية معينة" (غباين ، 2001، 87)

هـ- اختبارات البدائل التعليمية : تشتمل كل حقيبة تعليمية على مجموعة من البدائل والاختبارات التي توفر للمتعلم فرص الانتقاء بما يناسب اهتمامه كما يوفر له التفاعل الايجابي مع المواد المقدمة له اذ تعد هذه الخطوة من الخطوات الرئيسية في اعداد الحقيبة التعليمية وبنائها لانها توفر العديد من البدائل التعليمية امام المتعلمين وبمستويات صعوبة مختلفة ستراعي الفروق الفردية بينهم وتتناسب مع سرعتهم للتعلم (سالم ، 2001، 161)

وفي ضوء ماتقدم اختارت الباحثة البدائل التعليمية من خلال ماياتي :

- الاطلاع على الكتاب المنهجي المقرر ،- الاطلاع على المصادر العلمية العربية والانكليزية التي تناولت تعلم مهارات الجمناستك الايقاعي ، - الاستفادة من ذوي الخبرة والاختصاص في تعليم وتدريب مهارات الجمناستك الايقاعي ، - الاطلاع على الوسائل التعليمية المتوافرة في المكتبة المركزية لجامعة صلاح الدين ومكتبة كلية التربية الرياضية ، والتي تضم عددا من الوسائل التعليمية لبعض الالعاب المختلفة ،- الاطلاع على الدراسات التي تناولت موضوع الحقيبة التعليمية ، وبذلك عمدت الباحثة الى تحديد البدائل التعليمية استنادا الى ان "البدائل التعليمية يتم تحديدها من قبل مصمم او واضع الحقيبة التعليمية قد تكون ثلاثة او اربعة بدائل وقد تكون اقل من ذلك او اكثر وذلك في ضوء قدرة المصمم للحقيبة التعليمية وحاجات المتعلمين والمصادر التعليمية المتاحة" (التميمي ، 2000، 28). وعلى ذلك حددت البدائل كالاتي : البديل الاول /المادة المطبوعة : وبذلك تضمنت المادة

التعليمية المكتوبة المقرر على مهارات تعليمية رتبها الباحثة على وفق تحليل محتوى المادة العلمية الى اقسامها الثلاث باطار منظم ومتسلسل من السهل الى الصعب . البديل الثاني : الصور المتسلسلة (التوريق) : استخدمت الباحثة الصور المتسلسلة لعدم وجود هذا البديل في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الابقاعي ، فقد قامت الباحثة على الاعتماد على الاداء النموذجي للمهارات قيد الدراسة من خلال صور متحركة لدراسة روسية تؤدي لاعبة الجمناستيك المهارات باسلوب تعليمي. وهي بذلك تكون "وسيطا تعليميا جيدا في نقل المعلومات وخاصة في مجال المهارات الحركية ، فضلا عن انها تساعد في تركيز الحركة وتضفي على البرنامج التعليمي الحيوية" (سالم ، 2001، 25). البديل الثالث : الاقرص الليزرية (الفلم التعليمي) : تعد احد الوسائل المهمة في عملية التعلم الذاتي فهي تساعد على اخطاء وصف واضح ودقيق للمهارة الحركية المتعلمة ، كما ان عملية الاعداد والتكرار تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وبذلك يتغلب على الصعوبات التي تعترض عملية التعلم (Alcantara,1994, 41)

10-3 تقويم الحقيبة التعليمية

" التقويم خطوة اساسية من خطوات تصميم الحقيبة ، اذا يتم من خلاله التعرف الى مدى تحقق الاهداف كما انها تزود المعلم والمتعلم بتغذية عن اخطاء المتعلم ومستوى اداءه ومدى تقدمه "(التميمي، 2000، 254) . وهو بذلك يهدف الى معرفة مدى حققتها الحقيبة من اهداف بعد اجراء التعديلات المناسبة من اجل استخدامها في التعليم"(البجاري ، 1996، 58). وبعد اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات والادبيات بهذا الموضوع ومنها(العوفي ، 2016)(الشرفاني ، 2011) (عبد القادر، 1997) (الراوي، 1996) (العزاوي ، 1986) تم تقويم الحقيبة من خلال :-

1-10-3 تقويم الحقيبة من خلال استخدامها الفعلي :

مهما تعددت مصادر الحصول على المعلومات لتقويم الحقيبة يبقى اداء المتعلم المعيار الحقيقي للتعرف على فاعليتها ، وبذلك قامت الباحثة باختبار الحقيبة من خلال تجربتها على مجموعة من الطالبات وعددهم (10) طالبة، وفي نهاية التجربة توصلت الباحثة الى تعديل وضبط بعض النقاط التعليمية وادخال بعض التعديلات على المواقف التعليمية غير الواضحة وكذلك التصحيحات اللغوية

10-3-2 تقويم الحقيبة من خلال المحكمين : بعد انتهاء تطبيق الحقيبة على عدد من الطالبات خارج نطاق العينة قامت الباحثة بعرض الحقيبة التعليمية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في الطرائق التدريس والجمناستيك الابقاعي وكذلك اجراء مقابلات شخصية للمختصين وبحضور السيد المشرف لغرض تشخيص نقاط الايجابية والسلبية فضلا عن التاكيد من صلاحيتها التطبيق والتفويض فقد اجمع الخبراء على صلاحيتها وبذلك اصبحت الحقيبة التعليمية في صورتها النهائية صالحة للتطبيق على العينة الاساسية . تم تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ الحقيبة التعليمية بالاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية) وهي شهرين بواقع وحدة تعليمية لكل مجموعة تطبق باسلوب مختلف عن الاخرى اسبوعيا ومدة الوحدة (90) دقيقة .

3- 11 التجربة الرئيسية

1-11-3 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي المهاري من قبل مدرسة المادة وبحضور الباحثة باعطاء محاضرة تعريفية عن مهارات الجمناستيك الابقاعي قيد البحث ليومين متتاليين بتاريخ 16 - 2/17 / 2021 قبل تنفيذ المنهاج التعليمي وبعد ان تكونت لدى الطالبات الصورة الواضحة لاداء هذه المهارات ، تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ 21 / 2021 قبل تنفيذ المنهاج التعليمي ، وقد ثبتت الباحثة جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلي قدر الامكان من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وكذلك فريق العمل المساعد من اجل العمل على

اعتمادها في الاختبارات البعدية. بتصوير الاداء الفني لمهارات الجمناستيك الايقاعي لعينة البحث وعرضها على اللجنة الثلاثية من المختصين ملحق (1) لتقييم المجموعتين.

3-11-2 تطبيق المنهاج وفق الحقيبة التعليمية :- تم تطبيق المنهاج على مجموعتي البحث مجموعة تجريبية الاولى (تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوب التدريبي) ومجموعة تجريبية ثانية (تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام اسلوب المراجعة الذاتية)، اذ بدأ تطبيق المنهاج يوم الثلاثاء الموافق 2021/ 2/ 23 وبواقع (16) وحدة تعليمية للمجموعتين كل مجموعة (8) وحدات استغرق تطبيق المنهاج فترة (8) اسابيع بواقع (2) وحدة اسبوعيا زمن الوحدة التعليمية هو (90) دقيقة وانتهى المنهاج يوم الثلاثاء 2021/4/27 وكانت كالاتي :-

1- تطبيق وحدة تعليمية باستخدام الحقيبة التعليمية بالاسلوب التدريبي .

تهيئة البيئة المناسبة لاداء الحركات – قرارات التدريس (9) تحت تصرفك – جميع الحركات بإمكانك تاديتها ، التزمي بالملاحظات والاشكال . مقسم على ثلاثة أقسام على النحو الآتي :

- 1- القسم الاعدادي او التمهيدي : ومدته (15) دقيقة ويشمل / المقدمة والاحماء : ومدته (5) دقائق يؤخذ بها الحضور (ملاحظات عن المهارة ومتطلباتها - احماء عام (5د) تمرينات بدنية لكل الجسم .احماء خاص (5 د) تهيئة المفاصل والمجاميع العضلية العاملة حسب المهارة في ورقة الواجب الحركي
- 2- القسم الرئيسي : ومدته (70) دقيقة ويطبق فيه هدف الوحدة التعليمية وهو مقسم على قسمين :

-النشاط التعليمي : مدته (20) دقائق،(10) دقائق يتم من خلاله عرض مصور، مكتوب ،مسموع عن حركات الواجب الحركي للوحدة . (ملاحظات عن قرارات ممنوحة للطالبة) ، - (10) دقائق شرح المدرسة عن الحركات ونتائج تعلم المهارة البدنية ،المهارة ،النفسحركية

- النشاط التطبيقي : مدته (50) دقيقة يتم خلاله تطبيق التمرينات المهارية متسلسلة بواقع خمس تمرينات لكل مهارة مدة كل تمرين (5) دقائق.(اداء المهارة من قبل الطالبات واجراء التصحيحات لاطفاء الاداء من قبل المدرسة واعطاء التغذية الراجعة).

3- القسم الختامي : مدته (5) دقائق اعادة العرض الجماعي لحركات الواجب (عرض جماعي ، اعادة الواجب الحركي السابق وربطه مع الواجب الحركي) .- ملاحظات فردية وجماعية عن تنفيذ الوحدة . او لعبة صغيرة تخدم المهارة

2- تطبيق وحدة تعليمية باستخدام الحقيبة التعليمية بالاسلوب فحص النفس :-

- تهيئة البيئة المناسبة لاداء الحركات – قرارات التدريس (9) تحت تصرفك – قرار تقييم ادأوك للمهارة لك –عدم الانتقال الى المهارة الثانية الابداء الاولى – بعد انتهاء الوقت المثبت للمهارة قيمي نفسك .

مقسم على ثلاثة أقسام على النحو الآتي :

- 1- القسم الاعدادي او التمهيدي : ومدته (15) دقيقة ويشمل / المقدمة والاحماء : ومدته (5) دقائق يؤخذ بها الحضور (ملاحظات عن المهارة ومتطلباتها) / احماء عام (5د) تمرينات بدنية لكل الجسم .احماء خاص (5 د) تهيئة المفاصل والمجاميع العضلية العاملة حسب المهارة في ورقة الواجب الحركي

2- القسم الرئيسي ومدته (70) دقيقة التعليمية وهو مقسم على قسمين : _ النشاط التعليمي : مدته (20) دقائق، (10) دقائق - عرض مصور ،مكتوب - مسموع عن حركات ورقة الفعالية للوحدة/ (10) دقائق شرح المدرسة عن الحركات ونتائج تعلم المهارة البدنية ،المهارية ،النفسحركية

- النشاط التطبيقي : مدته (50) دقيقة يتم خلاله تطبيق التمرينات المهارية متسلسلة بواقع خمس تمرين لكل مهارة مدة كل تمرين (5) دقائق.(اعطاء للطالبات الحرية في الاداء وحسب ورقة فحص النفس (الطالبة تعتمد على نفسها باعطاء التغذية الراجعة وذلك بمراجعتها ورقة فحص النفس وتقيم ادائها المهاري.

- بعد الانتهاء من القسم التطبيقي من الوحدة تقوم المدرسة بالاختبارات التقييمية من خلال اخذ الدرجة التي وضعتها الطالبة لنفسها في ورقة الواجب .

3- القسم الختامي (5) دقيقة : لعبة ترويحية تخدم المهارة او تمارين استرخاء لجسم الطالبات

3-11-3 الاختبار البعدي

بعد الاسبوع الثامن (انتهاء تطبيق الحقيبة التعليمية بالاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية)تم اجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين التجريبيتين تحت نفس الظروف وب نفس الزمان والمكان وخطوات الاختبار القبلي للاختبارات الاداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي من خلال (تصوير طالبة رقم (1) في اداء جميع مهارات بشكل متسلسل ثم الانتقال الى الطالبة رقم (2)..... وهكذا للمجموعتين وعرضها على نفس اللجنة الثلاثية من المختصين لتقييم المجموعتين . وفي يوم الثلاثاء المصادف 2021/ 5/4 وبتوقيت الساعة 8:30 لغاية 10:30 للمجموعة التجريبية الاولى بالاسلوب التدريبي ، وفي الساعة (11) لغاية الساعة 1:30 للمجموعة التجريبية الثانية بالاسلوب المراجعة الذاتية .

3-12 الوسائل الاحصائية قامت الباحثة بتجميع البيانات بعد الانتهاء من تطبيق التجربة وتنظيم البيانات وجدولتها لمعالجتها احصائيا مستخدمة في ذلك التالي :- تم استخدام البرنامج الجاهز ضمن منظومة البرامج في المجال الاحصائي وبنظام (spss) لاستخراج النتائج النهائية الخاصة بالبحث ، وقد تم حساب كل من :-

- النسبة المئوية (عدس ، 1981 ، 102)- الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار(T.Test)لعينيتين متساويتين بالعدد

4- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى (تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوب التدريبي) في متغير بمهارات الجمناستك الايقاعي، وتبعاً للفرضيات البحث :-
الفرضية الاولى :- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) في اكتساب بعض مهارات الجمناستيك الايقاعي لدى الطالبات .وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T.test) للعينات المتكافئة بالعدد والجدوال (5-6) يبين ذلك الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الاحتمالية ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام اللاسلوب التدريبي) لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t) المحتسبة	قيمة sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
وثبة القطه	درجة	2.9143	0.45886	5.9071	0.67763	-17.171	0.000	معنوي
وثبة الغزالة	درجة	2.4429	0.46029	5.4500	0.86891	-11.856	0.000	معنوي
التوازن الامامي	درجة	2.7500	0.64778	6.1214	0.77775	-15.723	0.000	معنوي
دوران بالوخز	درجة	2.7071	0.67421	5.1714	0.66614	-9.616	0.000	معنوي
تموج الجذع	درجة	2.4929	0.56359	5.5714	0.77303	-24.716	0.000	معنوي

*مستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

1-1-4 مناقشة نتائج جدول (6)

من خلال ملاحظة الجدول (8) فقد أظهرت نتائج المجموعة التجريبية الاولى الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع مهارات الجمناستك الايقاعي قيد البحث. وتعزو الباحثة ذلك الى تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوب التدريبي في درس التربية الرياضية له تأثير ايجابي في التعليم وتطوير الاداء الفني للطلبات . وهذا ما اكدته (ناهدة عبد زيد) إذ يهدف التمرين إلى " اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الاداء وكذلك مختلف المهارات الأساسية الجيدة وتعلم الاداء الفني (التكنيك) السليم .(عبد زيد، 2008، 917)

وترى الباحثة أن تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام أسلوب التدريبي وذلك لان الاسلوب التدريبي يلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات إذ يتيح الفرصة للطلبات أن ينالوا الوقت الكافي لتكرار المهارة وايجاد واقع جديد ، فهو يوفر ظروفًا جديدة في عملية التعلم ويتواصل الى مجموعة مختلفة من الأهداف ، ولكون أن الطالبة في هذا الأسلوب تتلقى التغذية الراجعة من خلال مراجعة الواجب الحركي وفي حالة عدم استطاعتها في تصحيح الخطأ تتلقى التغذية الراجعة من المدرسة مباشرة وهذا ما أكده (عبد الكريم ،2014) بأن " الطالب يتعلم بشكل ملحوظ عندما يتلقى التغذية الراجعة المباشرة من المدرس وإن إعادة التمرين لأكثر عدد ممكن من المرات مع مراعاة مدة الراحة ويفضل أن تكون إيجابية يوفر فرصة كافية للطلاب في اكتساب المهارة.(عبد الكريم ،2014، 43).

وترى الباحثة أن الأسلوب التدريبي يوفر وقتاً كافياً للطالبة لتعمل بشكل منفرد ، وتشعر باستقلاليتها في اتخاذ القرارات (قرارات البدء بالعمل وسرعة توقيت الأداء والتمتع بفترة الراحة بين واجب وآخر) وتستمد التغذية الراجعة من المدرسة مباشرة . ،وقد أكد ايضا (موسستن Mosston) " أن هذا الأسلوب يسمح للمعلم أن يعطي تغذية راجعة لكل طالب على حدة وبشكل أنفرادي مما يحسن أداء الطالب ويطوره " .وتضيف الباحثة أن الطالبات تلقت التغذية الراجعة من المدرسة مباشرة وبشكل فردي ، وأن التغذية الراجعة الخارجية تطور التعلم من خلال تصحيح الطالبة لأدائها وفق الاسلوب التدريبي، وهذا يتفق مع ما أكده (ديفز Davis ،1995) حينما ذكر " أن التغذية الراجعة الخارجية التي تأتي عن طريق المدرس أو عن طريق النظر تنفيذ في تطوير الأداء " (Kimmet,Davis ,1995 ,301).

2-4 عرض نتائج الاختبارات الاختبارية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (الحقيبة التعليمية بالاسلوب المراجعة الذاتية) في متغير بعض مهارات الجمناستك الايقاعي.

جدول(7)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (t)	قيمة sig	الدلالة
-----------	-------------	-----------------	-----------------	----------	----------	---------

			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.000	-18.281	1.10903	6.2071	0.75535	3.1143	درجة	وثبة القطعة
معنوي	0.000	-11.848	1.04158	5.6786	0.76661	2.8000	درجة	وثبة الغزالة
معنوي	0.000	-14.465	0.93200	6.0643	0.57268	3.0214	درجة	التوازن الامامي
معنوي	0.000	-15.214	0.90168	5.1929	0.59411	2.4714	درجة	دوران بالوخز
معنوي	0.000	-10.834	1.28339	5.7643	0.79189	2.8643	درجة	تموج الجذع

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الاحتمالية ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الحقيقية التعليمية بالاسلوب المراجعة الذاتية) لمهارات الجمناستك الايقاعي

*مستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

1-7-4 مناقشة نتائج جدول (7)

من خلال ملاحظة الجدول (6) فقد أظهرت نتائج المجموعة التجريبية الثانية الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع مهارات الجمناستك الايقاعي قيد البحث. وتعزو الباحثة ذلك الى تأثير الحقيقية التعليمية باستخدام اسلوب المراجعة الذاتية . والذي يعد واحدا من اهم اساليب التعلم التي تتيح للمتعلم العمل بالسرعة التي تسمح بها قدراته وقابليته وهذا ما عملت عليه الباحثة من خلال ورقة الواجب التي تم اعدادها لكل طالبة وماتحتويها من مفردات فيما يخص المهارة المراد تعلمها بشكل واضح ومتسلسل مع الاخذ بنظر الاعتبار قدرات وقابليات الطالبات وميولهم وهذا ما اكده (موستن، 1993) "ان اسلوب المراجعة الذاتية يعمل على تحفيز المتعلم للتوصل الى مجموعة جديدة من الاهداف لتطوير قدراته على معرفة مستواه في اثناء الاداء وهذا يعتمد على الاداء الذي يمكن تطويره من خلال تعلمه كيفية ملاحظة ادائه ثم تقويم ذلك الاداء اعتمادا على المعيار المطلوب" (موستن، 1993، 273) .

وترى الباحثة ان تأثير الحقيقية التعليمية باستخدام اسلوب المراجعة الذاتية ،كون هذا الاسلوب اعطى فرصة كافية للطالبة لاكتشاف قدراتها من اجل تحقيق الهدف والواجب المطلوب منها بحيث تصل الطالبة الى حالة من الرضا عن ما توصلت اليه من اداء جيد ، وهذا ما اكده (حمدان واخرون، 1995) "ان اسلوب المراجعة الذاتية يعطي فرصة كافية للمتعلم على نفسه في معرفة ما يجب وما لايجب انجازه في اداء العمل (حمدان واخرون، 1995، 28) .

3-4 عرض نتائج الاختبارات الاختبارية البعدية -البعدية للمجموعتين التجريبتين (تأثيرالحقبة التعليمية باستخدام الاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية) في متغير بعض مهارات الجمناستك الايقاعي،وتبعا

للفرضيات البحث :- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي - البعدي بين المجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) في اكتساب بعض مهارات الجمناستيك الايقاعي لدى الطالبات.

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الاحتمالية ومستوى الدلالة للاختبار البعدي - البعدي للمجموعتين التجريبتين (تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوبين التدريبي و المراجعة الذاتية) لمهارات الجمناستيك الايقاعي

نوع الدلالة	قيمة الاحتمالية	قيمة t المحسوبة	مجموعة		مجموعة		المعالم الإحصائية الاختبار
			اسلوب المراجعة الذاتية		الاسلوب التدريبي		
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	- .412	1.03084	6.0429	0.67763	5.9071	وثبة القطة
معنوي	0.000	- .631	1.04158	5.6786	0.86891	5.4500	وثبة الغزال الامامية
معنوي	0.000	0.194	.90168	5.1929	0.77775	6.1214	التوازن الامامي
معنوي	0.000	2.051	0.93200	6.0643	0.67645	5.0286	دوران بالوخز
معنوي	0.000	2.158-	1.08873	5.9643	1.29769	5.8071	تموج الجذع الامامي

*مستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

1-3-4 مناقشة نتائج جدول (8)

من خلال ملاحظة جدول (8) فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي - البعدي لاختبار متغير مهارات الجمناستيك الايقاعي بين المجموعتين التجريبتين (تأثير لحقيبة التعليمية باستخدام اسلوب التدريبي والمراجعة الذاتية) تعزو الباحثة ذلك الى تأثير الحقيبة التعليمية و ماتحتويها من الوسائل التعليمية وبدائل تعليمية ساهمت في اتاحة الحركة للطالبة في استخدام البدائل التعليمية نتيجة تنوعها من مادة نظرية وصور متسلسلة مع تكرارات وايضاح العمل ساعدت على توسيع مدارك الفهم الجيد للمهارة المتعلمة بكامل اجزائها الدقيقة . وهذا ما اكده (محمود،1998) "ان الوسيلة التعليمية التي تعتمد على الحركة المرئية والمقروءة من خلال عرض فلم للمهارة المتعلمة بالإضافة الى التعليق المناسب على هذا الفلم بشكل تفصيلي حول اداء المهارة اعطى فرصة جيدة للمحجوعتين من الانتباه والتركيز على المهارة المؤداة ومعرفة تفاصيلها" (محمود،1998، 11) .

وترى الباحثة تأثير الحقيبة التعليمية بالاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية) اتاحت الفرصة للطالبة لكي تنمي اداء المهارات لديها وذلك بما تتمتع بكثرة انشطتها وتنوعها من الكتاب المنهجي الى الفيلم الفيديوي بالإضافة الى تمارين خاصة لكل مهارة وبشكل تدريجي بحيث يسهل عملية التعلم لدى الطالبة وتجربها على التعلم لانه لايسمح بالانتقال من حركة الى اخرى الابعد اتقان الحركة الاولى ، وهذه الطريقة تشوق الطالبة الى

التعلم ويتطور لديها الاداء الفني لمهارات الجمناستك الايقاعي ، وهذا ما يتفق مع (ابراهيم ،2004) ان فاعلية المنهاج التعليمي في تعليم المهارات تساعد المتعلم ان يشعر بالتطور لانه يتفاعل مع مهمة ذات اهداف محددة وقصيرة وغير غامضة ، ويتطلب انجازها فترة قصيرة . (ابراهيم ،2004، 694- 695)

وترى الباحثة تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية) ساهمت في تعلم وتطور الاداء الفني للمجموعتين من خلال معرفة الطالبة الشئ المراد ادائه في اثناء الدرس معتمدة على الواجبات الموجودة في داخل الحقيبة ، كما وان الطالبة اثناء تعلمها لهذه المهارات فانها تعمل بجد وحيوية طيلة الدرس وتحت اشراف المدرسة دون الحاجة الى التوقف وسماع توجيهات المدرسة الخاصة باخطاء زميلاتها والتي قد يكون في بعض الاحيان هي في غنى عنها . وهذا ما اكده (مطر ،1993) "ان المتعلم طرف ايجابي في العملية التعليمية يشارك بفاعلية وحيوية الى جانب المعلم فهو قادر على التعلم الذاتي وتوظيف خبراته التي يكتسبها ، اذا احسن المعلم اتاحة الفرص التعليمية واتبع اسلوبا يسمح للمتعلم فهم المعلومات والخبرات ودمجها في بنائه المعرفي وتنظيمها واستيعابها واستخدامها في كل المواقف الحياتية "(مطر، 1993، 17)

وترى الباحثة ان تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوبين(التدريبي والمراجعة الذاتية) وماتحتوي من بدائل متنوعة ومتعددة لها الاثر الاكبر في تعلم الاداء مهارات الجمناستك الايقاعي ، فالمادة المكتوبة والصور التوضيحية والتوريق ساهمت في تصوير الاداء الحركي في ذهن الطالبات اعطت بعدا ايجابيا فيما يتعلق بتتابع سير الحركة لكل مهارة والتي ساعدت على العمل والمثابرة وسرعة في التعلم . وهذا يتفق ما ذكره (عبد العظيم) ان الحقيبة التعليمية تتميز بانها تهئ للمتعلم مجالات متنوعة من الخبرة الرئيسة عن طريق الافلام والصور او الرسومات او التسجيلات الصوتية مما يجعل المتعلم متفاعلا لتنفيذ تلك المهارة وبالتالي تحقيق افضل تعلم .(عبد العظيم ،1984 ، 14) .

وترى الباحثة تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية) ساهمت في تعلم الاداء الفني لمهارات الجمناستك الايقاعي يرجع الى كمية التغذية الراجعة التي تحصل عليها الطالبة على وفق كل اسلوب سواء كانت تغذية راجعة ذاتية او مقدمة من قبل المدرس فانها كافية في تصحيح وتعديل وتعزيز الاستجابات الحركية وتنشط عملية التعلم وتغير سلوك الطالبة نحو تحسين الاداء . وهذا ما اكده (خيون ،2002) "ان التغذية الراجعة تظهر بانها المتغير الاقوى المسيطر على اداء المتعلم ،وقد اتضح انه لن يكون هناك تحسنا بالاداء بدون تغذية راجعة ،كما ان التغذية الراجعة تزيد من تحسن الاداء في مراحل التعلم الاولى .(خيون ،2002، 23)

وترى الباحثة ايضا تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية)وما تضمنته من الاهداف السلوكية في كل مهارة من مهارات الجمناستك الايقاعي قد اضافت تأثير ايجابي اخر في تعلم الاداء الفني للمجموعتين التجريبيتين لان تلك الاهداف قد حددت ووضحت للطالبة ماهو واجب عليها القيام به للوصول الى الهدف النهائي هو تحقيق تعلم المهارات بالشكل الصحيح والجيد . وهذا ما اكده (عبد الهادي ،2000) "ان ايجابيات الاهداف السلوكية تعمل على توجيه جهود المتعلم في اثناء التعليم لان معرفته المسبقة لما يترتب عليه ادائه في نهاية التعلم يمكنه من توجيه جهود وتركيز انتباههم على مكونات هذا الاداء مما يزيد من الدافعية في التعلم "(عبد الهادي ،2000، 35) .

وترى الباحثة ان تأثير الحقيبة التعليمية بالاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية) ومن خلال نتائج الاختبار البعدي -البعدي وجود تحسن وتعلم كبير في الاداء . وتعزو الباحثة ذلك إن من خلال مجموعة التمرينات والحركات المهارية في الوحدات التعليمية قد أظهرت كفاية وتأثيراً من حيث الزمن المخصص والتنظيم والتنفيذ في تعلم أداء المهارات للمجموعتين ، وهذا ما اكده (Magill, 2004) إذ إن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تعلم للمهارات ، ما دام المتعلم يتبع الخطوات

والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" Magill, (2004, p. 273)

وترى الباحثة افضلية اسلوب المراجعة الذاتية الى استخدام الطالبة التغذية الراجعة لنفسها من خلال ورقة الواجب الحركي اعدت من قبل الباحثة تساعدها على زيادة فترة ممارسة المهارة للطالبة اثناء الدرس بالاضافة الى ذلك فان ورقة الواجب تؤدي الى تقليل زمن النشاط التعليمي عن طريق تقليل عدة مرات اعادة المدرسة للمهارة على خطوات الاداء الفني للمهارة على ضوء ورقة الواجب ، وهذا ما كده (ناصر واخرون ،1991، 57) الى ان "من اهم اغراض ورقة الواجب الحركي تقليل عدد مرات التي يقوم بها المدرس بتوضيح المهارة من اجل زيادة فاعلية الوقت المخصص وكفاءته لاداء المهارة او الواجب الحركي "

وترى الباحثة افضلية المجموعة التجريبية الثانية تأثير الحقيبة التعليمية باسلوب المراجعة الذاتية كونه يميز هذا الاسلوب عن غيره من الاساليب تركيزه على عملية التقويم التي تقوم بها الطالبة نفسها بدلا من المدرسة عن طريق استخدامها لورقة العمل (المحك) وبذلك تكتسب الطالبات القدرة على التقويم والاعتماد على انفسهم وهذا ما اكده (موستن،1991) "ان اسلوب المراجعة الذاتية يعمل على تحفيز المتعلم للتوصل الى مجموعة جديدة من الاهداف لتطوير قدرته على معرفة مستواه في اثناء الاداء وهذا يعتمد على الادراك الحسي الذي يمكن تطويره من خلال تعلمه كيفية ملاحظة ادائه ثم تقويم ذلك الاداء اعتمادا على المعيار المطلوب "(موستن ،1991، 164) . وترى الباحثة تأثير الحقيبة التعليمية بالاسلوبين (التدريبي والمراجعة الذاتية) والافضلية للمجموعة التجريبية الثانية ان الاسلوب التدريبي لايمكن استخدامه ما لم يمتلك الطالبة (المتعلم) معرفة اولية للمهارة المراد تعليمها ، ما اكده (عبد القادر ، 2013) " أن أساليب التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار الطلاب وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة ". (عبد القادر ، 2013 ، 63) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث يمكننا استنتاج الاتي :

1. ان تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام الاسلوب (التدريبي - والمراجعة الذاتية) كان لها فاعلية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي.
2. ان استخدام الحقيبة التعليمية له اثر في زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم لدى الطالبات من خلال رغبة المجموعتين التجريبيتين وتفاعلهم في اثناء تطبيق مفردات الوحدات التعليمية للحقيبة التعليمية لاحتوائها على اكثر وسيلة تعليمية وقرارات تدريس منحها لهم الاسلوبين.
3. ان تأثير الحقيبة التعليمية باستخدام اسلوب المراجعة الذاتية كاحد اساليب التدريس يؤثر تأثيرا ايجابيا في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي اكثر من الاسلوب التدريبي ..
4. افضلية المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الحقيبة التعليمية (اسلوب المراجعة الذاتية) على المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب التدريبي) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي

5-2 التوصيات :-

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

- 1- حث المدرسين في مجال التعليم على اعداد وتصميم الحقيبة التعليمية المتكاملة في المواد الدراسية والمهارات التعليمية وحسب الامكانيات المتوفرة في المؤسسة التربوية.
- 2- اعداد دورات تعليمية للمدرسين متابعة الطرائق التدريسية الحديثة في تدريس المهارات والاهتمام بالوسائل والتكنولوجيا التعليمية وكيفية اعدادها والاستفادة منها اثناء الدرس .
- 3- استخدام اسلوبي (التدريبي_ والمراجعة الذاتية) في تحقيق الاهداف التعليمية في مهارات الجمناستك الايقاعي.
- 4- التاكيد على المؤسسات التربوية توفير التكنولوجيا التعليمية الحديثة وذلك لزيادة وسائل الاتصال التعليمي بين الطالب والمدرس.

المصادر العربية والاجنبية :-

- خطاب، عطيات محمد و فكري ، مها (2006) : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.
- الهجرسي ،سامية احمد (2006) : مقدمة في التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي والمفاهيم العلمية والفنية مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، الكتاب للنشر، القاهرة .
- عبد القادر ،نادية محمد(1997) : فاعلية استخدام الحقيبة التعليمية على مستوى التحصيل المعرفي والاداء لمهارة الشقلبة الخلفية البطينية على جهاز الحركات الارضية ،المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة ،كلية التربية الرياضية /جامعة الاسكندرية .
- التميمي . عواد جاسم محمد (2000):الحقيبة التعليمية تقنية للتعلم الذاتي ودعم للمناهج الدراسية ، مجلة كلية المعلمين ،العدد الثاني والعشرون ،ط25جامعة الموصل ، العراق
- المفتي(2002). تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعليم الاكاديمي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد.
- الهجرسي ،سامية احمد(2004) : مقدمة في التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي والمفاهيم العلمية والفنية ،مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة.
- خطاب، عطيات محمد و فكري،مها (2006): اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- الديوان ،لمياء حسن والشيخ علي ،حسين فرحان (2017) : اصول تدريس التربية البدنية ،ط،دار مكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع ،العراق .
- التميمي . عواد جاسم محمد (2000):الحقيبة التعليمية تقنية للتعلم الذاتي ودعم للمناهج الدراسية ، مجلة كلية المعلمين ،العدد الثاني والعشرون،ط25جامعة الموصل، العراق
- الحيلة ،محمد محمود(1999): التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ،دار السيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان .
- غباين، عمر محمود(2001):التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ،ط،مديرية دائرة التربية والتعليم ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان - الاردن
- حمدان ، ساري واخرون (1995):دليل المعلم في التربية الرياضية ،ط1 ،الناشر وزارة التربية والتعليم، عمان ، الاردن.
- الدرة ،عبد الباري واخرون (1988) : الحقائب التدريبية ط1، منظمة الاقطار العربية المصدر للبتترول ،معهد النفط العربي للتدريب، لبنان ، مطبعة المنظمة .
- سالم ، وفيقة مصطفى (2001):تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية،ج1 الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة.

- عبيدات، ذوقان واخرون(2004): البحث العلمي (مفهومه وادواته واساليبه)، ط8، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- موستن ، موسكا (1991): تدريس التربية الرياضية ،ترجمة جمال صالح واخرون ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل
- بشارة ،جبرائيل و الياس ،سما (2014): المناهج التربوية ، جامعة دمشق .
- البجاري، نور الهدى (1996): اثر استخدام الحقيبة التعليمية في تحصيل طالبات الصف الخامس الاعدادي لمادة الاحياء، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة الموصل.
- عبد الهادي ،جودت عزت(2000): علم النفس التربوي ،ط1، عمان ،الدار العلمية للنشر والتوزيع،الاردن
- التكريتي ،وديع ياسين (1999):التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، دار الكتابة والنشر ،جامعة الموصل.
- خيون ،يعرب (2002):التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة والنشر،بغداد
- محمود،صباح : (1998):تكنولوجيا الوسائل التعليمية ، ط1، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- مطر ، حامد (1993): فاعلية البرنامج التدريسي وخبرة المعلمين والمؤهل على الممارسات الصفية لمعلمي اللغة العربية للصف العاشر في مدينة عمان ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية ،الجامعة الاردنية .
- سويدان،أمل عبد الفتاح . مبارز، منال عبد العال(2007):التقنية في التعليم ،مقدمات اساسية للطالب المعلم، ط1 ، دار الفكر العربي.
- عبد العظيم ، عبدالله(1984):الرزمة التعليمية اتجاه المعاصر في التعلم الفردي ،العدد الثاني ،مجلة التربية المعاصرة ،القاهرة.
- الغزاوي ،محمد و بدر ،قاسم(1986):تصميم واعداد مجمع تعليمي واختبار فاعليته بمقارنة طريقة المجمع التعليمي مع الطريقة التقليدية في تدريس الجغرافية للصف الاول الثانوي في الاردن ،المجلة العربية للعلوم الانسانية.
- حسانين،محمد صبحي (1999) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الاول ، ط ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة
- ابراهيم،مجدي عزيز (2004): استراتيجيات التعليم واساليب التعلم ،ط1 ،مكتبة انجلو،مصر.
- فان دالين ، ديو بولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،ط3 ،ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- الشرفاني ،احمد محمد علي(2011) :الرزم التعليمية باسلوبي الاكتشاف الموجه والمتشعب واثرها في التحصيل المعرفي وتعلم واحتفاظ المهارات الاساسية بالتنس ،اطروحة الدكتوراه غيرمنشور،كليةالتربية الرياضية /جامعةصلاح الدين /اربيل.
- عبد القادر ،عبدالله العماد(2004): اساليب التعليم الحديثة ،عمان، مجلة بحوث ومقالات تعليمية تربوية .
- شرف، عبد الحميد(2002):البرامج في التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
- الخولي ،امين انور و الشافعي ،جمال (2005) مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،القاهرة
- عطية ،محسن علي (2009) تنظيم بنة التعلم ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان
- عبد زيد ،ناهدة(2008) : اساسيات التعلم الحركي ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف

- وعداالله،وليد،علي و البريفكاني،مؤيد كمال الدين (2018):طرق تدريس التربية الرياضية ،ط1 مطبعة جامعة دهوك ،اقليم كردستان.
- عدس،عبد الرحمن (1981) : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ،ج2،مكتبة الاقصى ،الاردن
Paulo Alcantara .Effects of Video tape Instructionl Package on Purchasing Skills of Children,Vol 6,1994,p41
- Magill,A. (2004)Motor learing and control.baton,m c,