



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of suggested exercises using the Carplus method in improving motor performance motivation and learning some floor movement mat skills in artistic gymnastics for beginners

Ameer Jaber Mushref   ¹ Sarah Sami Shabib   ² Duaa Muhib Al-Din Ahmed   ³

University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences ¹

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences ²

University of Technology / Student Activities Department ³

Article information

Article history:

Received 6/4/2025

Accepted 19/4/2025

Available online 15, July, 2025

Keywords:

suggested exercises, Karplus method, motor performance motivation, floor movements mat, artistic gymnastics

Abstract

The research aims to identify the effect of suggested exercises using the Karplus method in improving motor performance motivation and learning some of the skills of the floor movement mat device in artistic gymnastics for men. The researchers used the experimental method and designed two groups with pre- and post-tests. The research sample included novice players in a youth forum. Ramadi, numbering (15) novice players, then the data was treated statistically using the laws of statistics appropriate for this work, and through the results that emerged, the researchers reached the following most important conclusions and recommendations, including: The researchers concluded that using the exercises suggested in the Karplus style has a positive effect in learning the skills of the mat device. Floor movements in artistic gymnastics for men. The researchers recommended the necessity of using the suggested exercises and other educational methods that help beginners learn gymnastics skills and other skills in other activities and games



website

DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1104> ©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open-access article under the CC By 4.0 license ([creative commons licenses by 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين مقترحة باستخدام أسلوب كارلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الارضية في
الجمناستك الفني للمبتدئين

أمير جابر مشرف¹ سارة سامي شبيب² دعاء محب الدين احمد³

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²
الجامعة التكنولوجية/ قسم النشاطات الطلابية

المخلص

يهدف الى التعرف على تأثير تمارين مقترحة باستخدام أسلوب كارلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للمبتدئين، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما عينة البحث شملت على اللاعبون المبتدئون في منتدى شباب الرمادي البالغ عددهم (15) لاعبا مبتدئا، ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام القوانين الخاصة بالإحصاء والمناسبة لهذا العمل ، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات والتوصيات الآتية ومنها :استنتج الباحثون ان لاستخدام التمارين المقترحة بأسلوب كارلس تأثير إيجابي في تعلم مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للمبتدئين، وأوصى الباحثون ضرورة استخدام التمارين المقترحة وبأساليب تعليمية أخرى تساعد المبتدئين في تعلم مهارات الجمناستك ومهارات أخرى في فعاليات والعباب أخرى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/4/9

القبول: 2025/4/19

التوفر على الانترنت: 15, يوليو, 2025

الكلمات المفتاحية:

تمارين مقترحة، أسلوب كارلس، دافعية الأداء الحركي، بساط الحركات الأرضية، الجمناستك الفني.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التقدم العلمي في الوقت الحاضر والتقني يعد من اهم السمات في الحياة المعاصرة الحالية وان العالم يشهد نقاط تحول في كافة الميادين ومنها ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي كان له الدور البارز والمهم في حياة الانسان نتيجة الدراسات والبحوث المستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل والأساليب التي تحقق مستوى عالي وأداء متميز . ان استخدام الأساليب الحديثة أصبح جزء مهم لمواكبة الحداثة في عملية التعليم للطلاب حيث ان لكل أسلوب اهدافه الخاصة به وخطوات تطبيقه والتي تلائم المهارة المطلوب تعلمها والمناسب للفئة العمرية وان يكون مراعي للفروق الفردية للمتعلمين وملائمة الأسلوب للبيئة التعليمية والامكانيات والاحتياجات من اجل استثمار الوقت والجهد وتسرع من عملية التعلم، ولأساليب التعلم دور كبير ومهم في عملية تعلم المهارات وتحسين مستوى الأداء للمتعلمين وان للأساليب تأثير كبير خاصة للوصول بالمتعلم الى مستوى مهاري أفضل. (Mushref et al., 2024)

ويعد أسلوب التعلم كارلس أحد أساليب النظرية البنائية القائم على مراحله الثلاثة المهمة والذي يهدف الى تنمية مهارات المتعلم الاستقصائية والقرارات العلمية وان هذا الأسلوب من الأساليب المهمة في العملية التعليمية لأنه يعمل على تشجيع وإعطاء ثقة بالنفس ودافعية للمتعلم نحو التفكير بالمهارات المراد تعليمها وأيضاً يعمل على توسيع مدارك الطلاب والذي يساعد في استخدام عمليات التعلم الأساسية والمتكاملة ويكون هذا الأسلوب للمتعلمين اتجاهات متعددة وتكون إيجابية فكان لابد من وضع طرائق وأساليب حديثة تسهم في تطوير الأنشطة الرياضية كافة ، ومنها لعبة الجمناستك الفردية التي تحتاج الى الكثير ومنها التهيئة النفسية والمهارية والبدنية العالية وغيرها.(M. K. Hassan & Moseekh, 2022)

وعليه فان لعبة الجمناستك الفني تحتاج الى الدافعية بعملية التعلم لان دافعية الأداء الحركي تعزز شعور الايمان بقدرات الشخص الذاتية والايجابية لتحقيق الأهداف وان يتعامل بكل الاشكال مع التحديات التي تواجهه، (Ahmed et al., 2025) وأيضاً سوف تبرز من القوة الداخلية للشخص من اجل السعي للنجاح وتحقيق الأهداف وقد تكون الدافعية اما خارجية او ذاتية لان الدافعية تعتبر عامل مؤثر ومهم في دفع كفاءة اللاعب المبتدئ وانتاجيته وان هذا العنصر يعمل على مواجهة التحديات والصعوبات بإيجابية وإصرار . وان رياضة الجمناستك تكون مميزة لأنها تعمل على وسائل تنمية وتنشئة واحساس بجمالية المهارة وانها تعتمد على مواصفات خاصة ان تكرر المهارة لا ينتج عنه عملية تعلم فقط بل يعمل على ما يقوي الشعور في دافعية الأداء الحركي لدى الفرد المتعلم، ويعد الجمناستك الفني من الأنشطة الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من البحوث والدراسات العلمية التي عملت على تحسين الأداء للاعبين المبتدئين وذلك من خلال استخدام أساليب تعلم علمية مختلفة وتشمل لعبة الجمناستك جهاز بساط الحركات الأرضية وبقية الأجهزة الأخرى فاختار الباحثون هذا الجهاز لأنه يعتبر حجر الأساس للوصول من خلاله الى الحركات الأخرى على بقية الأجهزة (Khalaf et al., 2024). وعليه تكمن أهمية البحث باستعمال تمرينات مقترحة باستخدام اسلوب كارلس في تحسين دافعية الأداء الحركي اكتساب بعض مهارات جهاز البساط الأرضي بالجمناستك الفني.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثين والمتابعة المستمرة وكونهم أساتذة جامعيين وجدوا ان هناك الكثير من الأساليب التعليمية الحديثة والنماذج التعليمية الكثيرة المتطورة والتي اذ استخدمت سوف تسمح بالتغلب على المشاكل التي تواجه المدرب في عملية التعلم وتزيد من فاعلية التعلم ، ان لعبة الجمناستك الفني من اهم الألعاب الرياضية التي تعتمد على الأداء الأفضل للحصول

على اكبر عدد من الدرجات وعليه كان لابد من استخدام تمارين مقترحة وبأسلوب تعليمي علمي من اجل رفع مستوى اللاعبين المبتدئين وخاصة في المهارات قيد الدراسة، ويعتبر تحسين الأداء الرياضي للمتعلم وتطوير المهارات النفسية والحركية في الجمناستك الفني للمبتدئين من اهم الأهداف الأساسية للتعلم وقد تطورت أساليب التعلم وظهرت العديد من الأساليب التي تسعى لتحسين دافعية الأداء الحركي ، وبالإضافة الى تعزيز تعلم المهارات الحركية ويأتي هذا الاسلوب كأحد الطرق المقترحة التي قد تسهم في تحقيق الأهداف ولهذا يمكن وضع التساؤل الاتي للمشكلة: هل للتمارين المقترحة بأسلوب كاربلس تأثير إيجابي على متغيرات الدراسة؟

1-3 هدف البحث:

1. التعرف على تأثير تمارين مقترحة باستخدام أسلوب كاربلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للمبتدئين.
2. التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للمبتدئين.

1-4 فرض البحث:

1. هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للمبتدئين.
2. هناك فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبون المبتدئون في منتدى شباب الرمادي
 - 1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في منتدى شباب الرمادي.
 - 1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2024/9/18 ولغاية 2024/12/5.
- 1- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تكون مجتمع البحث من اللاعبين المبتدئين في منتدى شباب الرمادي، وتم اختيارهم عمدياً للموسم التدريبي 2024-2025، بلغ عدد افراد العينة (15) لاعباً مبتدئاً تتراوح أعمارهم بين (10-14) سنة ممثلين بذلك مجتمع البحث الأصلي بنسبة (100%) تم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين حيث ضُمت المجموعة التجريبية (8) لاعبين في حين تألفت المجموعة الضابطة من (7) لاعبين، وذلك بعد اجراء عملية القرعة لضمان التوزيع العادل بينهم.

2-3 الأجهزة والأنوات ووسائل جمع المعلومات:

(بساط الحركات الأرضية، المراجع والمصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، استمارات لجمع البيانات والمعلومات، فريق عمل مساعد، استمارة تقييم الأداء المهاري، كاميرات Nikon عدد 1، جهاز حاسوب محمول نوع hp، أقلام، أوراق).

2-4 تحديد المهارات المستخدمة بالبحث:

قام الباحثون بأجراء مقابلة شخصية مع المدرب من اجل تحديد اهم المهارات التي تقع ضمن منهاج المدرب للاعبين المبتدئين وتم تحديد اهم المهارات. (الدرجة الامامية المتكورة، الدرجة الخلفية المتكورة، الغطس، الوقوف على الراس).

2-5 تحديد أهم متغيرات البحث:

2-5-1 تحديد التمرينات المستخدمة بالبحث:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العربية والأجنبية في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والجناساتك الفني قام الباحثون باقتراح مجموعة تمرينات مقترحة وفق الأسس العلمية التي عملت على تعلم تلك المهارات المستهدفة بالبحث اذ تم اختيار (28) تمرينا وقد أدخلت تلك التمرينات ضمن الوحدات التعليمية.

2-5-2 مقياس دافعية الأداء الحركي: (Khaled, 2020)

استعمل الباحثون مقياس دافعية الأداء الحركي (ملحق 1) الذي أعده (خالد نعمة خضير) والذي يتكون من (34) فقرة موزعة، اما البدائل فكانت (3) بدائل (دائما، أحيانا، نادرا). وبهذا تكون الدرجة القصوى للمقياس (102) والدنيا (34) والمتوسط الفرضي (51).

2-5-3 التجارب الاستطلاعية:

1. التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس دافعية الأداء الحركي:

أجرى الباحثون هذه التجربة الساعة الخامسة عصرا من يوم الاحد الموافق (2024/9/22) وعلى سبعة لاعبين مبتدئين، تم توزيع المقياس على افراد التجربة الاستطلاعية لتوضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليه ومن ثم جمعت الاستمارات وكان هدف هذه التجربة هو.

✓ التعرف على بعض المعوقات التي تواجه الباحثين في الاختبارات من اجل تلافيها.

✓ تحديد زمن الإجابة على المقياس وكانت (25-30) دقيقة.

2. التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة والتصوير الفيديوي:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق (2024/9/23) على أربعة لاعبين مبتدئين اذ تم تطبيق وحدة تعليمية باستخدام تمرينات مقترحة وبأسلوب كارلس وأيضاً اجراء التصويري الفيديو من اجل تثبيت ارتفاع الكاميرا ومكانها والذي يكون متعامد من الجانب للأداء الفني وأيضاً ضبط المسافة بين الكاميرا واللاعب اثناء الأداء وهدفت هذه التجربة الى الاتي.

🌟 تفهم افراد عينة البحث لألية التطبيق للوحدة التعليمية.

🌟 اطلاع فريق العمل المساعد على العمل الخاص بهم ومدى تفهمهم لهذا العمل.

- التعرف على مدى قدرة اللاعبين المبتدئون على تطبيق التمرينات.
- معرفة زمن كل تمرين والوقت المستغرق في تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التعليمية.
- ارتفاع الكاميرا 1.50م عن الأرض والمسافة بينها وبين اللاعب كانت 5 م.
- صدق مقياس دافعية الأداء الحركي:
- استخدم الباحثون صدق المحتوى اذ تم اعتماد نسبة اتفاق الخبراء على المقياس مؤشرا لذلك وكانت النسبة 100%.
- ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار وبفارق زمني قدره أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين وكانت (0.93).
- موضوعية الاختبار: قام الباحثون بالتحقق من موضوعية مقياس دافعية الأداء الحركي من خلال وضوح الفقرات والتعليمات الخاصة وطريقة القياس واحتساب الدرجة ونسبة اتفاق الخبراء على ذلك.

جول (1) يبين الأسس العلمية للمقياس

المقياس	صدق الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
دافعية الأداء الحركي	100%	0.93	100%

2-5-4 الاختبار القبلي:

- أجرى الباحثون الاختبارات القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وخلال يومين متتالية وكالاتي:
- ❖ يوم الثلاثاء الموافق (2024/9/24) الساعة الخامسة عصرا تم تطبيق مقياس دافعية الأداء الحركي في أحد القاعات الخاصة بمنندى شباب الرمادي، وفي يوم الاربعاء الموافق (2024/9/25) الساعة الخامسة عصراً تم تصوير الأداء الفني لمهارات بساط الحركات الأرضية المستخدمة بالبحث ثم بعدها تم عرضها على مجموعة خبراء وبعد خمسة خبراء (ملحق 2) لتقييم الأداء للاعبين المبتدئين وتم حساب الدرجة والتي هي من (10) درجات بعد ان تم شطب اعلى واقل درجة ثم يحسب الوسط الحسابي للدرجات الثلاثة المتبقية، ومن اجل وضع مجموعتي البحث على خط شروع واحد في مستوى المتغيرات التابعة للبحث (دافعية الأداء الحركي، الدرجة الامامية المتكورة، والدرجة الخلفية المتكورة، الغطس، الوقوف على الراس) استخرج الباحثون تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة للبحث وكما في الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
دافعية الأداء الحركي	درجة	57.55	6.10	63.66	4.30	2.01	غير دال
الدرجة الامامية المتكورة	درجة	3.57	0.83	4.43	0.56	1.54	غير دال
الدرجة الخلفية المتكورة	درجة	3.42	0.73	3.75	0.80	0.80	غير دال
الغطس	درجة	3.35	0.55	3.81	0.59	1.52	غير دال
الوقوف على الراس	درجة	3.50	0.70	3.87	0.51	1.18	غير دال

قيمة ت الجدولية (2.16) امام درجة حرية (8+7-2=13) ومستوى دلالة (0.05)

2-5-5 التجربة الرئيسة:

قام الباحثون بأجراء تجربة البحث الرئيسة بعد انتهائهم من الاختبار القبلي وتم تنفيذ التمرينات المقترحة بأسلوب كاريلس ضمن الوحدات التعليمية بواقع شهرين من (2024/9/30) ولغاية (2024/12/1) بواقع (16) وحدة تعليمية للاعبين المبتدئين وقد نفذت وحدتان تعليمية كل أسبوع يومي الاثنين والأربعاء للمجموعة التجريبية، وإن لكل مهارة كانت أربع وحدات تعليمية اذ بلغ زمن الوحدة (60) دقيقة وقد استهدف الباحثون عملهم في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وبزمن مقداره (20-25) دقيقة ملحق (3) وقد تم تعليم اللاعبين المبتدئون المهارات المستهدفة وفق مراحل أسلوب كاريلس والتي هي ثلاثة مراحل وكل مرحلة مختلفة عن الأخرى وفي جميع مراحل كاريلس يجب ان يكون للاعب المبتدئ دور مهم في نجاح عملية تعلم المهارات وكالاتي:

➤ **مرحلة الاستكشاف:** ان المدرب سوف يقوم بإعطاء مقدمة عن المهارات المراد تعلمها ومن ثم يتم تقسيمهم الى مجموعات صغيرة ويتم توزيع أسئلة تتعلق بالمهارة المراد تعلمها وعند ورود بعض الأسئلة المبهمة من قبل اللاعبين يقومون بالمناقشة الجماعية فيما بينهم من اجل اكتشاف الإجابة عن تلك الأسئلة ومن خلال هذه سوف يكتشفون أفكار جديدة لم تكن معروفة لديهم وإن دور المدرب هنا يقتصر فقط على التوجيه والإرشاد دون تقديم تعليمات تفصيلية في هذه المرحلة وإن اللاعبين يزداد الدافع لديهم للمشاركة والتعلم عندما يكتشفون المفاهيم والمهارات بأنفسهم، وعلى المدرب ان يعطي الوقت الكافي للاعبين المبتدئين من اجل التشاور مع بعض والبحث عن الإجابات وتعد هذه المرحلة الأساس المهم لأنها تساعد اللاعب على بناء فهم عملي للمهارات وهذا سوف يمهّد الطريق لمرحل التعلم اللاحقة لكاريلس.

➤ **مرحلة تقديم المفهوم:** تأتي هذه المرحلة بعد الاستكشاف وتكون حيز التنفيذ تهدف المرحلة هذه الى مساعدة اللاعبين على فهم وتفسير التجارب التي قاموا بها خلال المرحلة الأولى الاستكشاف من خلال تقديم المفاهيم النظرية والشرح العملي اذ تقوم كل مجموعة بتقديم الطول ومناقشتها مع المدرب ، بعدها يقوم المدرب بتوضيح كل تلك المفاهيم من اجل عملية الربط للتجارب العملية والنظرية ويتم ذلك من خلال شرح المراحل الفنية للمهارات من خلال استخدام الأدوات البصرية مثل الرسوم التوضيحية والفيديو وغيره ومن بعده يتم تفعيل الحوار التفاعلي بين المدرب واللاعبين التوضيح المفاهيم وإزالة الغامضة منها وإن هذه المرحلة حاسمة من اجل تحويل تجارب اللاعبين العملية الى معرفة علمية تساعدهم على تحسين الأداء.

➤ **مرحلة تطبيق المفهوم:** في هذه المرحلة يقوم اللاعبين المبتدئين بتطبيق ما تعلموه من معلومات نظرية وإن هذه المرحلة تسهم في تعزيز الفهم والتأكد من اتقان المهارات من خلال عمليات التطبيق وعلى المدرب ان يعطي الوقت للاعبين لكي يطبقوا ما تعلموه ومن اجل المناقشة مع بعض بين المدرب واللاعبين، وأيضا التركيز على تحسين الأداء من خلال التكرار وتطبيق التوجيهات النظرية وايضا تقديم التغذية الراجعة من المدرب او الزملاء ويقوم اللاعب بتقييم أدائه بشكل ذاتي او من خلال المدرب او التصوير الفيديوي ، وتتيح هذه المرحلة للمدرب واللاعب تقييم التقدم الذي احرزه وتحديد التي تحتاج لتحسين وتساعد هذه المرحلة بان تعطي للاعب دافعية من اجل تطبيق المهارات بشكل إيجابي.

2-5-6 **الاختبار البعدي:** بعد انتهاء الباحثين من تنفيذ كافة الوحدات التعليمية قاموا بأجراء الاختبار البعدي بعد توفرت كافة الظروف نفسها التي أجري فيها الاختبار القبلي من حيث مكان وزمان وطريقة تنفيذ قدر الإمكان في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 2024/12/4-3

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS).

2- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

يُوضح الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى القيمة المحسوبة لاختبار (t) ودلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص متغيرات الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
دافعية الأداء الحركي	درجة	61.57	6.17	67.04	6.97	11.94	معنوي
الحرية الامامية المتكورة	درجة	3.57	0.83	5.14	0.69	9.24	معنوي
الحرية الخلفية المتكورة	درجة	3.42	0.73	4.42	0.78	5.29	معنوي
الغطس	درجة	3.35	0.55	4.85	0.24	6.87	معنوي
الوقوف على الرأس	درجة	3.50	0.70	4.78	0.39	6.00	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.44) امام درجة حرية 7-1=6 ومستوى دلالة (0.05)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يعرض الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى القيمة المحسوبة لاختبار (t) ودلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
دافعية الأداء الحركي	درجة	63.66	4.30	75.03	2.47	7.48	معنوي
الحرية الامامية المتكورة	درجة	4.43	0.56	6.37	0.58	6.34	معنوي
الحرية الخلفية المتكورة	درجة	3.75	0.80	5.43	0.49	10.42	معنوي
الغطس	درجة	3.81	0.59	5.56	0.49	9.26	معنوي
الوقوف على الرأس	درجة	3.87	0.51	6.20	0.80	5.76	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.36) امام درجة حرية 8-1=7 ومستوى دلالة (0.05)

3-1-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
دافعية الأداء الحركي	درجة	67.04	6.97	75.03	2.47	3.36	معنوي
الدرجة الامامية المتكورة	درجة	5.14	0.69	6.50	0.59	4.08	معنوي
الدرجة الخلفية المتكورة	درجة	4.42	0.78	5.43	0.49	3.01	معنوي
الغطس	درجة	4.85	0.24	5.56	0.49	3.41	معنوي
الوقوف على الراس	درجة	4.78	0.39	6.20	0.80	4.21	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.16) امام درجة حرية $13=2-7+8$ ومستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

يوضح الجدول (5) ان نتائج الاختبارات الخاصة بالفروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وان قيمة (ت) المحسوبة أكبر كانت من قيمة (ت) الجدولية وبهذا تكون الفروق دالة احصائيا وللمجموعة التجريبية وبدلالة قيم الأوساط الحسابية الخاصة بها يعزو الباحثون ان تحسن مستوى اللاعبين المبتدئين لدى المجموعة الضابطة هو استخدام الوحدات التعليمية أسلوب المدرب المتبع وفق عمليات التكرار بالمهارة وتوجيهات المدرب للاعبين والالتزام أدى الى تحسن مستواهم نتيجة الانضباط والتدريب لأوقات كبيرة وبتكرار المهارات ولكن ليس بالمستوى المطلوب ، وهذا ما أكدته (Meinl, 1987) " يعد تكرار الأداء الحركي في المهارات الرياضية عاملاً أساسياً في تثبيت نمط الحركة وتعزيز استقرارها حيث يسهم بشكل فعال في تحسين مسارها الحركي وبصورة عامة ، يكون هذا التكرار موجهاً وهادفاً نحو تطوير القدرة على التحكم وتعزيز كفاءة الأداء الرياضي".

اما فيما يخص المجموعة التجريبية يعزو الباحثون نسبة التحسن في الأداء هو نتيجة فاعلية التمرينات المقترحة بأسلوب كاربلس والتي طبقت على افراد عينة البحث والتي تعرضت هذه العينة الى متغير الدراسة التجريبية وفق الوحدات التي اعدت من قبل الباحثين حيث ساهمت تلك التمرينات وبشكل كبير ورئيسي في تعلم تلك المهارات والتي انعكست في تحسين مستوى ادائهم المهاري وقد راعى الباحثون التدرج بوضع التمرينات وبشكل متناسق منسجم مع قابلية افراد العينة والقائم على أساس الممارسة الصحيحة وفق الأساليب الحديثة العلمية في أداء تلك التمرينات المطلوبة واهتمام الباحثين بالمسار الحركي الصحيح للتمرينات ولكل مهارة وهذا ما أكدته (Nour, 2015) "ان سبب التحسن في المهارات هو التكرارات للاداء المهاري والتغذية الراجعة على ضبط المسار الحركي وبالتالي حدوث عملية التوافق والربط بين المهارات والاقتصادية بالوقت والجهد" وأيضاً ان تنوع التمرينات المقترحة والحركات والمهام جاب بشكل إيجابي وزاد من قدرة أداء اللاعب المبتدئ واعطته خبرة وسيطرة وهذا ما يرغب به المدرب في ان يصل لاعبيه الى الأداء الأفضل المثالي بتعلم تلك المهارات وهذا ما أكدته (Mushref, 2024) " ان التنوع في خبرات التمرينات وتنظيمها والتنوع في الحرك سيزيد من اكتساب التعلم وقدرته على أداء المهارة بشكل افضل وبتنسيق عالي" وأيضاً هذا

ما يؤكد عليه (Dhafer, 2002) من اهم الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد ان يكون هناك تطوراً في التعلم مادام المدرب يتبع خطوات سليمة وعلمية في عملية التعلم ومن اجل ان تكون بداية التعلم سليمة لا بد من التوضيح والشرح والعرض للتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحسن ترسيخ وثبات الأداء الصحيح" وللتدريبات المقترحة وبأسلوب كارلس دور في تحسين وتعلم تلك المهارات الخاصة ببساط الحركات الأرضية بالجناساتك وهذا ما أكدته (Al-Dulaimi, 2008) يهدف التمرين الى اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الأداء وكذلك مختلف المهارات الأساسية الجيدة وتعلم الأداء الفني السليم" وأيضاً يعزو الباحثون الى ان احد اساسيات تعلم تلك المهارات هو استخدام التكرارات من اجل تثبيت البرنامج الحركي وإعطاء الفرصة للاعبين المبتدئين بتعلم المهارات بإتقان وان يصلوا بها الى افضل أداء وهذا ما يؤكد عليه (Qusay, 2008) ان التكرار يعد أساس مهم للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار أداء الحركة ويعد امر مهم فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية" ويعزو الباحثون الى ان استخدام أسلوب كارلس وخطواته الثلاث كان لها دور في عملية التعلم للاعبين واستخدام الوسائل التعليمية التي دخلت ضمن المنهج منها التصوير والفيديو وغيره من الوسائل التعليمية الأخرى وأيضاً العمل الجماعي بين افراد عينة البحث كان له الأثر في عملية التعلم وهذا ما يؤكد عليه كل من (Naseer, 2006) "ان الوسائل التعليمية تساعد على توفير الجهد والوقت المبذول من قبل المتعلمين والمعلمين وتساعد على اثارة الدافعية لدى المتعلمين وتشويقهم" وأيضاً ما أكدته (Ali, 2019) ان أهمية وضوح خطوات التعلم فضلاً عن طبيعة عرض المادة التعليمية بما يلائم حاجات المتعلمين من خلال عملية ربط الجانب النظري بالعملية وهذا سترك اثر واضح وفعال في تنمية التفكير الاستدلالي لدى الطلاب اذ سوف يساعدهم على زيادة امكانياتهم المعرفية والمهارية بحيث من السهل يكون عليهم القيام بالعمليات الذهنية وتطبيقاتها بالجانب العملي" وان عمليات التكرار بالتدريبات ساعدت اللاعبين المبتدئين على تصحيح الأخطاء عن طريق اعطائهم التغذية الراجعة من قبل المدرب عند تكرار التمرينات حتى يصل باللاعب الى افضل أداء وهذا ما تؤكد عليه (Muntaha, 2009) اذا اردنا حدوث تعلم لدى اللاعب يجب على المدرب القيام بتقديم التغذية الراجعة بعد كل محاولة حركية او تكرار للمهارة المطلوب تعليم أدائها حيث ان التغذية الراجعة والتكرار هما المتغيرات الأكثر تأثيراً في احداث الاكتساب والتعليم ثم التطور والوصول الى افضل انجاز" ويعزو الباحثون الى ان تقديم التغذية الراجعة (M. M. Hassan & Musharef, 2024) باستمرار للمجموعة التجريبية ساعدت على زيادة دافعية اللاعبين في تطبيق كل الواجبات التي تقع على عاتق اللاعبين اثناء تطبيق التمرينات المقترحة والتزام اللاعبين في تنفيذ الوحدات التعليمية بنقائ واتقان وهذا ما اكد عليه (Muhammad, 2007) ان الدافعية هي توافر لأداء الاستجابة المكتسبة وتعد شرط مهم لحدوث التعلم ولا تصدر استجابة التعلم هذه رغم توافر شروط الانتباه والاحتفاظ والأداء مالم تقترن بالدافعية" وأيضاً ما أكدته (Darwish, 2002) ان التنوع يجدد نشاط اللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث اثناء المنافسة"

3- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. يظهر استخدام التمرينات المقترحة بأسلوب كارلس تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارات جهاز البساط الأرضي في الجناساتك الفني للمبتدئين.
2. يلعب أسلوب كارلس دوراً بارزاً في تعلم هذه المهارات من خلال تعزيز العمل التعاوني ضمن المجموعات بالإضافة الى توظيف مختلف الوسائل التعليمية التي تسهم بشكل فعال في تسهيل عملية التعلم وتحسين اكتساب المهارات.

3. ان تحقيق النتائج في الاختبارات البعدية كانت لمصلحة المجموعة التجريبية وهذا اعطى دلالة واضحة ان التمرينات المقترحة كانت وفق الأداء المهاري للمهارات المستخدمة بالبحث ووفق منهج ووحدة تعليمية مدروسة ومنظمة.
4. ان لدافعية الأداء الحركي دور كبير بكسر حاجز الخوف للاعبين المبتدئين والذي كان واضحا من خلال اداءهم الجيد والمثالي.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمرينات المقترحة وبأساليب تعليمية أخرى تساعد المبتدئين في تعلم مهارات الجمناستك ومهارات أخرى في فعاليات والعباب أخرى.
2. استخدام أسلوب كاربلس في تعلم مهارات الجمناستك ومهارات رياضية أخرى.
3. اعتماد مقياس دافعية الأداء الحركي في تعلم المهارات والتعرف على هذا المتغير بشكل دوري.
4. التأكيد على اجراء دراسات أخرى لمهارات الجمناستك ومهارات أخرى باستعمال التمرينات المقترحة وأسلوب كاربلس وعلى عينات مختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبين المبتدئون في منتدى شباب الرمادي

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

امير جابر مشرف <https://orcid.org/0009-0001-7471-4335>

References

- Ahmed, D. M. E. D., Hammad, S. H., Mushref, A. J., & Nasser, M. M. (2025). The effect of mobile learning technology using QR Code in improving some floor movement skills in artistic gymnastics. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 76–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.996>
- Al-Dulaimi, N. A. Z. (2008). Fundamentals of Motor Learning. *Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Dhia'a for Printing and Publishing, Iraq*.
- Ali, S. N. (2019). *The effect of using learning models (Carplus, constructivist learning, BYPE) on cognitive achievement and learning some basic football skills* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Darwish, et al. (2002). *Measurement, evaluation, and match analysis in handball: Vol. 1st edition* (Dar Al-Kitab Publishing House, Ed.).
- Dhafer, H. I. (2002). *The Interactive Teaching Method and its Impact on Learning and Development through the Spatial Organizational Options of the Tennis Teaching Environment* [PhD Thesis]. University of Baghdad.
- Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 4(5).
- Hassan, M. M., & Musharef, A. J. (2024). The effect of the mental training method accompanied by standard feedback in learning the technical performance of the forward roll diving movement in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). 10.55998/jsrse.v34i1.473
- Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, 15(4).
- Khaled, N. K. (2020). *The effect of the flipped learning strategy on the Edmodo platform on the motivation for skill performance and learning some artistic gymnastics skills for young students* [Master's Thesis]. University of Babylon.
- Meinl, K. (1987). *Motor Learning* (2nd ed, p. 152). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Muhammad, J. M. (2007). *Learning Theories* (1st ed, p. 263). Dar Al Thaqafa.

- Muntaha, M. K. (2009). *The effect of using special exercises to improve motor coordination and the level of performance of some floor mat movements in artistic gymnastics for men* [Master's thesis]. University of Anbar.
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28). 10.37655/uaspesj.2024.148118.1118
- Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences*, 27(85).
- Naseer, M. A. (2006). *The effect of using some multi-purpose educational methods on learning and retaining some basic football skills* [Master's Thesis]. University of Baghdad.
- Nour, A. K. (2015). *The effect of qualitative exercises according to the model indicators using a mobile phone on some biomechanical variables and learning the most important complex offensive skills for female basketball students* [Master's thesis]. University of Kufa.
- Qusay, H. K. (2008). *The effect of exercises similar to playing in acquiring some motor qualities and basic skills in futsal* [Master's thesis]. University of Diyala.

ملحق (1) يبين مقياس دافعية الأداء الحركي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أفضل في مادة الجمناستك مواد تتحدى قدراتي وتضيف الى معرفتي الشيء الجديد			
2	تجذبني مهارات الجمناستك التي تثيرني حتى وان كانت صعبة			
3	اختار المهارات التي أستطيع اداؤها حتى وان كانت لا تضمن لي درجة جيدة عندما تعطى لي فرصة في امتحان مادة الجمناستك			
4	أفضل ما يرضيني في أداء مهارات الجمناستك هي محاولة فهم محتواها العميق			
5	اتابع مع زملائي الفيديوهات التعليمية للتعلم المقلوب الخاصة بمهارات الجمناستك باستمرار			
6	فهمي للجانب النظري في الفيديو الخاص بمهارات الجمناستك يجعلني افكر في كيفية تنفيذ المهارة والاجابة على الأسئلة المطروحة في الفيديو			
7	أتمكن من فهم ما يصعب على زملائي الآخرين فهمه في مادة الجمناستك وما تحتويه من مهارات			
8	اريد ان اتفوق في أداء مهارات الجمناستك لإظهار قدرتي امام زملائي			
9	اعتمد على زملائي في الإجابة عن الأسئلة المطروحة بفيديو مهارات الجمناستك			

10	اهتمامي الرئيس في أداء مهارات الجمناستك يتمثل في حصولي على درجات جيدة الثناء من المدرب		
11	اسعى الى ان أكون بمستوى اعلى من زملائي المتفوقين في هذه المادة		
12	ما بهمني في دراستي لهذه المادة هو النجاح فقط والحصول على الشهادة من المدرب باني الافضل		
13	مايهمني هو ان اكتسب الأداء الفني لمهارات الجمناستك		
14	اعتمد المصادر المتنوعة والقريبة من مادة الجمناستك من اجل فهمها جيدا		
15	أتمكن من أداء مهارات الجمناستك إذا أعطيت بأسلوب تعلم ملائم		
16	ابحث عن أساليب أخرى تمكنني من تعلم مهارات الجمناستك ولا اكتفي بأسلوب واحد		
17	أتمكن من مواصلة تعلمي لمهارات الجمناستك حتى في الحالات التي اواجه فيها بعض المشكلات		
18	انفذ أكبر عدد ممكن من التكرارات حتى وان لم تكن مطلوبة مني		
19	اختر من الأداء المكلف به الذي أستطيع ان اؤديه فقط		
20	احرص على مشاهدة فيديوهات الأداء المهاري في مادة الجمناستك أولا باول		
21	أشارك في الأداء بشكل مستمر من اجل زيادة معرفتي وتعلم المهارة		
22	أتمكن من فهم تفاصيل الأداء الفني لمهارات الجمناستك إذا اجتهد بشكل كاف		
23	مشاهدتي للفيديو بشكل كاف يمكنني من تعلم مهارات الجمناستك المطلوبة مني		
24	إذا تعلمت لمهارات الجمناستك فيرجع ذلك أساسا الى فيديوهات الأداء الحركي		
25	لم أتمكن من تأدية مهارات الجمناستك بسبب صعوبتها البالغة		
26	انا على يقين انني أستطيع فهم أصعب ما تتضمنه مقررات هذه المادة من مهارات ومواد نظرية		
27	انا واثق من ان بإمكانني ان اتفوق في الاختبارات المقررة لمهارة الجمناستك		
28	أفضل مناقشة زملائي في أي موضوع ومهارة عدا مواضيع ومهارات الجمناستك		
29	عندما لا أستطيع فهم وتعلم احدى المهارات فأنتني اتركها نهائيا		
30	ترشدني فيديوهات التعلم المقلوب الى كيفية تنفيذ الأداء الفني لمهارات الجمناستك بشكل صحيح ومتكامل		
31	اكتفي بتعلم ما موجود من مادة نظرية لمهارات الجمناستك داخل الفيديو ولا اريد المزيد		
32	استفيد ما يسمح به من غياب التدريبات في مادة الجمناستك		
33	عندما اجلس للامتحان فأنتني أفكر في ضالة ما قدمت مقارنة باللاعبين		
34	تجذبني مهارات الجمناستك التي تثيرني حتى وان كانت تحتاج لبذل جهد وفيها صعوبة		

ملحق (2) يبين أسماء الخبراء الذين قيموا الأداء

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. سندس محمد سعيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الانبار	تعلم حركي خواص- جمناستك
2	أ.م.د جمال سكران حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد	تاريخ - جمناستك
3	م.د. اوراس قاسم محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الانبار	تدريبي رياضي - جمناستك
4	م.د هدى قحطان طعمة	جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - جمناستك
5	م.د. جاسم نافع حمادي	جامعة الانبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايو ميكانيك - جمناستك

ملحق (3) الوحدة التعليمية

قاعة الجمناستك الخاصة في منتدى شباب الرمادي

عدد اللاعبين المبتئون 8

الزمن: 20-25 دقيقة

ت	التمرينات	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الكلي	زمن الأداء الفعلي	الزمن الكلي
1	من وضع الجلوس على الأربع أداء الدرجة الامامية على سطح مائل وباستمرار ولمدة 20 ثا	20 ثا	4	25 ثا	2	30 ثا	210 ثا	160 ثا	6.16 د
2	الاستلقاء التخرج اماما وخلفا باستمرار ولمدة 25 دقيقة ثم أداء الدرجة الامامية كاملة	25 ثا	5	25 ثا	2	30 ثا	260 ثا	250 ثا	8.5 د
3	الجري الحر وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الدرجة الامامية بصورة كاملة	10 ثا	5	12 ثا	2	15 ثا	126 ثا	100 ثا	3.7 د
4	أداء مهارة الدرجة الامامية بشكل كامل	7 ثا	6	10 ثا	3	15 ثا	195 ثا	126 ثا	5.35 د