Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of using variable training in learning ball throwing and catching skills, along with the performance and stability of some rhythmic gymnastics exercises for female students

Author: Linha Safaa Ali AL-Attar
University of Baghdad/ Department of Physical Education and Sport Sciences

Article information

Article history:
Received 11/04/2026
Accepted 18/08/2026
Available online 15, Sep ,2026

Keywords:

Variable training - Learning the skill of throwing and catching a ball while performing some rhythmic gymnastics routines and routines

DOI:

https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1595

Journal of Studies and Researches of Sport Education
https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 5, 2026
Pages:306-319

Abstract

This research investigated the impact of using variable training on learning to throw and catch a ball, along with the performance and stability of rhythmic gymnastics for female dents. The study period, sample, and timeframe were from 2025/11/15 to January2026 /1/18 included the introduction and significance of the research, addressing the reasons
for choosing this topic, presenting the research problem, objectives, and hypotheses. Its hen discussed the research areas and terminology related to the variable training method in learning to throw and catch a ball, along with the performance and stability of rhythm gymnastics for female students. Chapter 2 covered the research methodology and the research population, which consisted of third-year students in sections A, B, C, and D. The research sample was purposively selected from section B, comprising 34 students. (18) female students were selected, and (2) were excluded for the pilot study, so the sample became (16) for the main study, which was divided into two groups: (8) control and (8) experimental, representing a percentage of (8.83) of the original population, which consisted of (139) female students. The research methodology used was identified using the variable raining method with the performance of the pre-test and the training program, then the post-test, and then the statistical methods used in the research. Chapter Four included a presentation of the results obtained by the researcher according to analysis and discussion through the statistical methods that the researcher used, the statistical package (SPSS). in ally, Chapter Five included the conclusions reached by the researcher and confirmation of the recommendations mentioned by the researcher to study these requirements for other samples.

©Authors, 2026. 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)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام التدريب المتغير في تعلم رمي الكرة ومهارة استلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات

لينه صفاء علي عبد الامير

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2026/04/11
القبول: 2026/08/18
التوفر على الانترنت: 15,ايلول,2026

الكلمات المفتاحية:
التدريب المتغير– مهارة تعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
https://jsrse.edu.iq/index.php/home

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 306-319

الملخص

تناول البحث مدى تأثير استخدام التمرين المتغير في تتعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات والتي شملت فترة قيام الدراسة وعينة البحث ومجالها الزماني للفترة 2025/11/15 للفترة 2026/1/18 ، حيث احتوى الفصل الأول على مقدمة البحث وأهميته، وتم التطرق فيه إلى سبب اختيار هذا البحث وعرض مشكلة البحث والأهداف والفروض، ثم تم التطرق إلى مجالات البحث والمصطلحات التي تناولت الأسلوب في التدريب المتغير في تتعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات ، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على منهج البحث ومجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة الثالثة للشعب (أ–ب–ج–د) حيث تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية للشعبة (ب) وعددهم (34) طالبة تم اختيار (14) طالبة وتم ابعاد (2) للتجربة الاستطلاعية فأصبحت العينة (12) للتجربة الرئيسية ، والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين (6) ضابطة و(6) تجريبية مثلوا نسبة (8,83%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (139) طالبة ، حيث تم التعرف على منهج البحث المستخدم بأسلوب التدريب المتغير مع أداء الاختبار القبلي والبرنامج التدريبي ثم الاختبار البعدي ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث، وقد اشتمل الفصل الرابع على عرض النتائج التي حصلت الباحثة عليها وفق تحليل ومناقشة من خلال الوسائل الإحصائية التي استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss)، وأخير اشتمل الفصل الخامس على الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة والتأكيد على التوصيات التي ذكرتها الباحثة لدراسة هذه المتطلبات لعينات أخرى.

©Authors, 2026. 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)

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في المحافل الدولية والقارية من حيث الحصول على البطولات والأوسمة لرفع شأن الدول في المحافل هذه، حيث تعد لعبة الجمناستك بمهارتها الجميلة والمتعددة ، وأن العملية التدريبية فيها تحتاج إلى قواعد وأساليب حديثة في تطوير مهارتها والتي تحتاج بين الحين والآخر إلى تحليل وتشخيص طرائقها المستخدمة في التدريب وأساليبه لغرض أجراء عملية التقويم المناسبة لها ومعرفة ايجابياتها وتعزيزها ومعالجة سلبياتها ووضع الحلول المناسبة وإيجاد البدائل التدريبية لها(Adil & Suhair, 2021a) ، حيث يتجه الباحثون والمختصون بالعملية التدريبية إلى إيجاد أساليب متطورة ومنسجمة مع أهداف التدريب والتدريس والتعلم من حيث أساسياتها وقواعدها الفلسفية والخططية التي تحتاج إلى عملية تدريبيها لاحد الأمور البالغة الأهمية لدى الإنسان في عمر المتدرب من الوصول إلى الأبداع مبكراً كونه لا يقتصر على سن معين أو مرحلة معينة، بل هو عملية مستمرة يعتمد على نقل المعلومات من المعلم إلى المتعلم، والتدريب الرياضي أحد قواعد وأسس التطور في هذه العملية، حيث يعد أسلوب التدريب المتغير هو أساس تطور الفعاليات الرياضية كونه يتعلق بتطوير واتقان المهارات الأساسية الخاصة بكل فعالية رياضية، (Adil & Suhair, 2021b) ومحاولة تطوير الأداء الفني فيها، من أجل الوصول إلى مستوى أفضل، وكذلك العمل على تطوير مهارة تعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات ، هذا ما يسعى إليه المدرس في الكلية، وتبقى جهود العلماء والخبراء التربويين المختصين في مجال التدريب الرياضي مستمرة في تطوير وسائل وأساليب جديدة لغرض الوصول إلى عوامل مؤثرة للتدريب الفعال، وأن كثرة مهارات لعبة الجمناستك (Jasem & Mohammed, 2024) ، بحيث هذه المهارات متعددة ومتنوعة بعضها تلعب من وضع الثبات عندما وسرعة الحركة من الثبات مثل مهارة تعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات تمن افراد العينة .

ومن هنا تأتي أهمية البحث لتسليط الضوء على تأثير تدريبات اسلوب التدريب المتغير مهارة تعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.

2-1 مشكلة البحث

إن الدور الكبير لأساليب التدريب لمعالجة مشاكل مراحل التطور وخاصة فعالية الجمناستك الايقاعي وما يتضمن من مهارات كثيرة ومتعددة ، حيث أن هذه الأساليب التدريبية والتي منها أسلوب التدريب المتغير، ومن كل ذلك ومن خلال التجربة الميدانية لعملية التدريس للفعالية وفي مجال عملية التدريب لمهارات الجمناستك وجدت أن المتدربات من الطالبات تقع في جملة من الأخطاء في إتقان أداء مهارة تعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات ، فضلاً عن التمارين الكبيرة في مستويات التدريب مع قلة عدد الساعات التدريبية في المنهج الدراسي، حيث يوجد ضعف التدريب لهذه المهارة وتطورها إلى تحديد أي اسلوب التدريب المتغير أكثر فاعلية، لذا ترى الباحثة العمل على تأكيد ضرورة البحث عن أساليب وطرق جديدة في عملية التدريب غايتها الوصول بالطالبات إلى

التدريب الأفضل من خلال إيجاد طرق تدريبية بما يتناسب مع أداء المهارة قيد الدراسة، حيث أن الطرق المستخدمة قد تتلاءم مع نوع معين من هذه المهارة، وقد لا تتلاءم مع مهارات أخرى مسايرة لها، لذا تم استخدام طريقة التدريب المتغير كأسلوب تدريبي حديث لمعالجة المشكلة وعلى وفق استخدام هكذا أسلوب للتدريب المتغير كأسلوب جديد لتدريب المهارات الرياضية وبذلك تأثيرها على تدريب المهارة لأفراد عينة البحث لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد من افراد العينة تم معالجة المشكلة لديهم بعد اختبار عينة عمدية منهم لاستخدامها الأسلوب المتغير في تدريب وتطوير اهذه المهارة حل مشكلة البحث.

1-3 أهداف البحث

1. اعداد تدريبات بالأسلوب التدريبي المتغير في تطوير مهارة تعلم رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات لدى عينة البحث.
2. التعرف على تأثير هكذا أسلوب تدريبي في تطوير المهارة قيد الدراسة لأفراد العينة.

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة أسلوب التدريب المتغير ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء المجموعة الضابطة في الأسلوب التقليدي في الاختبار البعدي ولصالح مجموعة التجريبية.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تدريبات أسلوب المتغير من افراد العينة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة جمناستك ايقاعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2025/11/15 ولغاية 2026/1/19

1-5-3 المجال المكاني: قاعات الجمناستك الايقاعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

1-6 تحديد المصطلحات

– أسلوب التدريب المتغير: وهو ما يعني سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى متغيرات عدة في آن واحد من خلال الممارسة الواحدة. (Ya'arub, 2010)

– مهارة رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي: وهي من المهارات الأساسية المتقدمة بالجمناستك الايقاعي وتتطلب مبدأ التوافق العضلي العصبي والإحساس الحركي .يتطلب هذا الدمج التوقيت الدقيق بين مسار الكرة في الهواء، ولحظة الطيران (الوثبة)، وثبات الجسم لحظة الاستلام.. (Jassim & Mohammed, 2024)

2- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي "والذي هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة أو لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة أو تفسيرها" (Mohammed, 1997)

2-1 مجتمع عينة البحث

تكوّن مجتمع البحث "والذي هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو يعتبر الأنموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله"(Muayyad, 2000) من جميع طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد، ويعد هذا المجتمع مناسباً لأهداف الدراسة نظراً لتعرض الطالبات في هذه المرحلة لمقررات المهارات الأساسية في الجمناستك والتي تشمل تعلم مهارة رمي الكرة استلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات. أما عينة البحث حيث تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية للشعبة (ب) من مجموع الشعب (أ-ب-ج-د) وعددهم (34) طالبة تم اختيار (18) طالبة عن طريق الأرقام الفردية والزوجية وتم ابعاد (2) للتجربة الاستطلاعية فأصبحت العينة (12) للتجربة الرئيسية، والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين (8) ضابطة و(8) تجريبية مثلوا نسبة (8,83%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (139) طالبة.

2-1-1 تجانس وتكافؤ العينة

جدول (1)

تجانس عينة البحث من حيث (الطول والوزن والعمر) (عدد العينة = 20)

المتغيرات	أداة القياس	س	ع	معامل الألتواء
العمر	سنة	23,50	1,10	0,70
الطول	سم	170,00	5,72	0,60
الوزن	كغم	66,87	3,50	0,65

يبين الجدول (1) أن جميع القيم محصورة (بين ±1) في جميع المتغيرات تدل على أن التجانس.

جدول (2)

التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
رمي الكرة واستلامها من أداء وثبات	درجة	6,21	0,63	3,34	0,77	2,82	غير معنوية

يبين الجدول (2) أن جميع القيم هي أكبر من (0,05) مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان في الأداء.

2-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

أولاً: وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت)
- استمارة تسجيل البيانات
- فريق عمل مساعد

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كاميرا فيديوية – حامل ثلاثي – أقراص، أبسطة – ميزان، كرات خاصة بالجمناستك عدد (4)، صافرة، قرطاسية،

2-3 الاختبارات الخاصة بالبحث

– اختبار رمي واستلام الكرة وأداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي (Kamal & Muhammad, 1997)

اسم اختبار: رمي الكرة واستلامها وأداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي

الهدف: قياس قدرة الطالبات على التحكم بالكرة أثناء الرمي والاستلام، فضلاً عن تقييم أداء بعض الوثبات المحددة في الجمناستك الإيقاعي.

الفئة المستهدفة: طالبات المرحلة الثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة بغداد

الأدوات:

- كرة جمناستك خفيفة (قطر 18 – 20 سم)
- خط شروع محدد
- حصيرة جمناستك
- ساعة توقيت
- ورقة لتسجيل النتائج

طريقة الأداء:

1- يقف المختبر خلف خط الشروع

2- يقوم بـ(3) محاولات كل محاولة تشمل:

- رمي الكرة باتجاه منطقة محددة.
- أداء وثبة محددة (مثل النجمة، الغزالة، الكوزاك)
- استلام الكرة بعد أداء الوثبة

3- يتم تقييم الأداء وفق العناصر التالية:

- دقة الرمي توصيل الكرة إلى المنطقة المستهدفة
- نجاح الاستلام: السيطرة الكاملة على الكرة بعد أداء الوثبة.
- سلامة أداء الوثبة: توازن الجسم، التحكم، الأداء الصحيح للحركة

4- الدرجة النهائية: أفضل محاولة من بين الثلاث محاولات لكل عنصر.

ملاحظة: يتم تقييم أداء المختبرين من ذوي الاختصاص والخبرة عددهم (3) حيث تحتسب الدرجة النهائية لكل طالبة بأخذ المتوسط للدرجات الثلاث للخبراء ولكل معيار ثم جمع هذه المتوسطات والحصول على هذه النتيجة الكلية.

2-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية لعينة من الطالبات وعددهن (2) طالبة خارج العينة الأساسية وعلى مدى وحدتين تدريبتين، حيث تم تطبيق أسلوب البحث المستخدم بتاريخ 2025/11/16.

2 -5 الاختبارات القبلية

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية بتاريخ 2025/11/17 على مجموعة البحث الضابطة والتجريبية في القاعة المخصصة للجمناستك للطالبات لاختبار رمي الكرة واستلامها في أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي قيد البحث، إذ قامت الباحثة بتصوير الأداء بكاميرا فيديوية، وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهاري الفني، حيث تحتسب الدرجة النهائية لكل طالبة بأخذ المتوسط للدرجات الثلاث للخبراء ولكل معيار ثم جمع هذه المتوسطات والحصول على هذه النتيجة الكلية.

2-6 البرامج التدريبي

قامت الباحثة بتطبيق المنهج التدريبي للتمرينات الأسلوب المتغير في اعداد الوحدات التدريبية للعينة التجريبية وفق الوحدات والتدريبات لهكذا أسلوب تدريبي على عينة البحث الأساسية (التجريبية) بتاريخ 2025/11/18 ولغاية 2026/1/18 بواقع وحدتين اسبوعياً، وتم تدريب كل مجموعة من مجموعتي البحث على حدة وكانت مواعيد التطبيق أثناء المحاضرة، كما قامت الباحثة بالتدريب للمجموعة التجريبية باستخدام الأسلوب التدريب المتغير، بينما قامت بتدريب المجموعة الضابطة باستخدام أسلوب التدريب التقليدي، وكانت مدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة لمدة (8) أسابيع، أي ما يعادل (16) وحدة تدريبية ضمن مفردات الأسلوب التدريبي المتغير لمفردات تدريب المهارة قيد الدراسة . وكما يلي:

- الجزء الاعدادي 20 دقيقة
- الجزء الرئيسي 60 دقيقة
- الجزء الختامي 10 دقيقة

حيث شملت الوحدة التدريبية التدريب المتغير من قبل الباحثة لتدريبات رمي الكرة واستلامها في أداء بعض الوثبات فضلاً عن أداء بعض الوثبات الجمناستك الايقاعي بهدف تعزيز وتطوير قدرات أداء اللاعبات بشكل متدرج ومنهجي، حيث تم تجهيز القاعة أو الملعب بالمعدات اللازمة مثل الكرات والحصائر والأدوات بالجمناستك مع التأكيد من سلامة الأدوات ومناسبتها لكل تمرين

- اعداد الجزء الاولي 20 دقيقة: شمل الاحماء العام والخاص مثل الركض الخفيف وتمارين الاستطالة للعضلات الرئيسية لتحضير الجسم للأنشطة البدنية.
- القيام بالجزء الرئيسي 60 دقيقة: شمل تطبيق التمرينات للأسلوب المتغير وفق ترتيب محدد مع التركيز على التطوير الأداء الحركي ودقة الاستلام للكرة أو الكرات.
- تمارين التحرك السريع لتغيير الاتجاه والتسارع.
- تمارين تدريبات العضلات الأساسية لتمارين الانحناء والتمدد للطالبات
- تمرينات الجمناستك الايقاعي لتنفيذ الوثبات والتمرين الأساسية مع الحافظ على الإيقاع والاتزان
- العمل على تسجيل الأداء ثم مراقبة الأداء للطالبة وتسجيل الملاحظات حول مهارة رمي الكرة واستلامها القدرة على أداء الوثبات بشكل صحيح وفق أداء فني فعال
- العمل على أداء جزء ختامي (10) شمل تمارين تهدئة استطالة ملاحظة للأداء الطالبات
- عملية استرخاء بعد أداء التمارين لضمان السلامة البدنية
- العمل على أداء مرونة عضلية وأداء حركي وتوازن حركي وتركيز وتنفيذ مختلف أداء الحركات في أداء المهارة ذاتها.

2-7 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء المنهج لتدريبات أسلوب التدريب المتغير قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة رمي الكرة استلامها مع أداء بعض وثبات الجمناستك الايقاعي للطالبات بتاريخ 2026/1/19 وتم تسجيل البيانات لمعالجتها احصائياً.

2-8 الوسائل الإحصائية

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجتها إحصائياً

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدقة مهارة رمي الكرة واستلامها وأداء بعض الوثبات للجمناستك الايقاعي قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ومناقشتها

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى دقة المهارة قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
رمي الكرة واستلامها من أداء بعض الوثبات	درجة	2,61	0,73	6,21	0,63	10,31	0,001	دال

درجة الحرية (ن – 1) مستوى الدلالة (0.05)

من الجدول (3) يتبين أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمتغير رمي الكرة واستلامها في أداء بعض وثبات في الاختبار القبلي بلغ (2,61) وبانحراف معياري قدره (0,73)، أما الوسط الحسابي في الاختباري البعدي فبلغ (6,21) وبانحراف معياري (0,63)، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (10,31) أما مستوى الخطأ فكانت (0,001) وبمستوى دلالة دالة ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى دقة مهارة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
رمي الكرة واستلامها من أداء وثبات	درجة	2,12	0,81	3,34	0,73	2,82	0,022	دال

من الجدول (4) يتبين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمتغير رمي الكرة واستلامها من أداء بعض وثبات في الاختبار القبلي بلغ (2,12) وبانحراف معياري قدره (0,81)، أما الوسط الحسابي في الاختباري البعدي فبلغ (3,34) وبانحراف معياري (0,73)، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2,82) أما مستوى الخطأ فكانت (0,022) وبمستوى دلالة دالة ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى دقة مهارة قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
رمي الكرة واستلامها من أداء وثبات	درجة	6,21	0,63	3,34	0,73	10,31	0,001	دال

من الجدول (5) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة بلغ (6,21) وانحراف معياري (0,63) أما المجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (3,34) وبانحراف معياري (0,73) وقيمة (ت) المحتسبة (10,31) وعند مستوى الدلالة المعنوي.

3-2 مناقشة نتائج

من الجداول (3 و4 و5) تعزو الباحثة هذا التطور إلى تأثير التدريبات المعدة من قبل الباحثة والتي تضمن استخدام أسلوب التدريب المتغير قيد الدراسة الخاصة والذي أدى إلى تطوير المهارة قيد الدراسة للطالبات في مهارة رمي الكرة واستلامها في أداء بعض الوثبات للجمناستك الايقاعي للطالبات، (إن اختبار التمرينات المناسبة والموجهة واستخدامها

ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يُمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على لإتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث) (Al-Kadhimi, 2012)

إن تطوير هذه الجوانب المهارية من خلال تدريبات اسلوبي التدريب المتغير لهما دور فاعل في أداء وأتقان المهارات قيد الدراسة، ومن اتقان الدقة للمهارتين، إذ "أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرة الحركية ارتباطا وثيقاً، إذ يعتمد اتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء للقدرات المهارية الخاصة"(Khalil, 2013) إن اعداد الطالبة وفق برامج مقننة مهارياً، وبدنياً وخططياً، وذهنياً، فضلاً عن محتوى أكثر تطور من التدريبات الحديثة التي تتلاءم مع إمكانات الطالبات.

ومن خلال النتائج للمتغيرات المهارية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفق التدريب للأسلوب المتغير والتقليدي ترى الباحثة إن ذلك التطور يعود إلى تأثير التدريبات المعدة على الجوانب المهارية وفق هكذا اسلوب يجب احتواء المنهج التدريبي للتمرينات على تمرينات تحاكي واقع اللعبة وما ينفذه المتعلم في أجواء الأداء للمهارات، وأن هذه التمرينات تتميز وتتركز على المهارات. لهكذا اسلوب لتدريب المهارة وفق التدريبات لتطوير مهارة رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض الوثبات للجمناستك الايقاعي لحل المشكلات من قبل المتعلمات، أن التمرين واتقان المهارة تؤدي إلى تطويرها وتجعل المتعلمات يتخذن عملية التعلم معدودة. والمنهج التدريبي يضم تمارين تجبر المتعلمة أن تنفذ المهارة بصورة دقيقة جداً وزمن قصير، تأثير الوسائل المختلفة على بعض القدرات البدنية والمهارية والاساسية للمهارة وتؤهلهن إلى التحسن في نتائج الدقة والزمن في الأداء المهاري. (Qahtan, 1991)،

حيث أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي بمهارة رمي الكرة واستلامها مع أداء الوثبات للجمناستك الايقاعي لدى طالبات افراد العينة، حيث تعزو الباحثة ذلك إلى تطبيق تمارين المتغير لهكذا أسلوب تدريبي والتي جمعت بين حركات الدقة والمهارة الحركية المتتابعة (Hassan, 2010) أن هذه التمارين أسهمت بشكل فعال ضمن كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة سرعة التعرف على المؤثرات وتنفيذ الحركات بشكل دقيق وفعال، كما تعزو قدرة المتعلم على التميز الحسي والاستجابة السريعة لمثيرات وهو ما ينعكس مباشرة على تحسين مهارة الرمي والاستلام أثناء التعلم(Izzat, 1987) أن التمارين على تطوير القدرة في تنفيذ المهارات الفنية بدقة والعمل على التحكم العضلي العصبي مما ساعد على تعزيز قدرة الطالبات على أداء وثبات بدقة أثناء التعلم(Wajih & Ahmed, 2002) أن التمارين تعزز قدرة الطالبات على التكيف في متغيرات التعلم في مستوى عالي من التحكم على تنفيذ الحركات من خلال التمرينات وتعزيز التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يحسن تنفيذ المهارة لدى الطالبات في المواقف أثناء تعلم هذه المهارة(Youssef and Rachid, 2024) أن التدرج في تصميم أو اعداد التمارين تحت ظروف مختلفة في الاتجاهات والتحكم في الكرة أثناء الحركة وهذا ساعد على تعزيز الذاكرة والقدرة على التكيف مع المواقف الجديدة(Emir, 2024) أما المجموعة الضابطة أظهرت نتائج الدراسة فيها معنوية في أداء مهارة رمي الكرة واستلامها في أداء بعض الوثبات للجمناستك الايقاعي لدى الطالبات ، إلا أن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية ، إلا أن المجموعة الضابطة في التدريبات التقليدية لم تراع الفروق الفردية أو توفير التغذية الراجعة مما أثر على مستوى التعلم والأداء.

ويمكن مقارنة التفوق للمجموعة التجريبية على الضابطة، هذا ما يؤكد عليه الكثير من الدراسات "بأن التدرج والتكرار في اعداد التمارين يعطي للفعالية العبرة لهذه التمارين في تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها. (Anderson &Thompson, 2020)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال تدريبات أسلوب التدريب المتغير إداء مهارة رمي الكرة واستلامها وأداء بعض الوثبات للجمناستك الايقاعي توصلت الباحثة إلى مجموعة استنتاجات وهي كالآتي.

1- إن التدريبات للتمرين بالأسلوب المتغير كان لها أثر فعال في تطوير مهارة قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارة وفق استخدام هكذا أسلوب بشكل إيجابي على تطور المهارة قيد الدراسة لأفراد العينة.

2- أن تدريب أسلوب التدريب المتغير كان فعالاً في تطوير دقة المهارة لأفراد العينة.

4-2 التوصيات

1. اعتماد هذه التدريبات بأسلوب التدريب المتغير في تدريب فئات العمرية أخرى وبأعمار مختلفة لمهارات الجمناستك الايقاعي

2. اعتماد هكذا اسلوب التعلم في تطوير مهارات أخرى ولعينات أخرى وفئات أخرى

الشكر والتقدير: تشكر الباحثة كادر العمل وكل من ساهم بأنجاز هذا البحث

تضارب المصالح: تعلن الباحثة عدم وجود تضارب مصالح

ملحق (1)

التمارين المستخدمة في البحث

أولا: تمرير الكرة باليدي من الجلوس

- الجلوس على الأرض مع مد الساقين وتمرير الكرة للأمام والخلف بدقة
- الهدف تطوير التنسيق بين اليد والعين وتحسين التحكم بالكرة

ثانياً: التمرير السريع بين اليدين وقوفاً

- الوقوف مع القدمين متباعدتين وتمرير الكرة بسرعة بين الايدين
- هدف زيادة السرعة للأداء الحركي وتحسين التحكم في الكرة

ثالثاً: رمي الكرة إلى هدف ثالث من وضع الوقوف

- الرمي على هدف محدد أمام المعلمة
- الهدف تحسين دقة الرمي والسيطرة على الكرة

رابعاً: التقاط الكرة بعد رميها من ارتفاع منخفض

- رمي الكرة للأعلى قليلاً ثم استلامها بدقة
- الهدف تطوير سرعة الاستجابة والقبض على الكرة

خامساً: وثبات أمامية بسيطة

- القفز للأمام مع الهبوط بثبات على القدمين.
- الهدف تحسين التوازن والسيطرة على الجسم

ومن ذلك كله تضمنت هذه التدريبات وفق الشدة و الحجم والراحة بين التكرارات وبين المجاميع والتي شملت رمي الكرات مع أداء عمل وثبات جانبية مع رمي الكرات مع القفز والالتقاط الكرات من الوثب والقيام برمي الكرات مع وثب عالي والعمل على وثب جانبي عالي والقيام بوثبات متغيرة مع رمي الكرة.

References

Adil, O., & Suhair, R. (2021a). The effect of the flipped learning strategy in learning the skills of turning the figure in the form of a number & and the front waltz step with turning in your rhythmic gymnastics. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 31(3), 232–247.

Adil, O., & Suhair, R. (2021b). The effect of the flipped learning strategy in learning the skills of turning the figure in the form of a number & and the front waltz step with turning in your rhythmic gymnastics. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 31(3), 232–247.

Abdulhamid, K., & Hassanein, M. S. (1997). Physical fitness and its components: Theoretical foundations, physical preparation, and measurement methods (3rd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Allawi, M. H. (1997). Encyclopedia of sports games (6th ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Anderson, P., & Thompson, R. (2020). Enhancing hand-eye coordination through structured motor skill exercises. Springer.

Al-Kadhimi, D. H. (2012). Practical applications in writing educational and psychological theses and dissertations. Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq.

Al-Kashif, I. M. (1987). Training in gymnastics (1st ed.). Dar Al-Shabab Printing House.

Al-Rifai, H. (2010). Principles of motor learning and their applications. Dar Wael Publishing.

Jassim, A. M. (2024). The effect of using the pathway according to the Stocksdale model on the handstand skill on the parallel bars in men's artistic gymnastics. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 4(4).

Jassim, & Mohammed. (2024). Construction and validation of a cognitive participation scale and its relationship with the performance of a ball movement sequence in rhythmic gymnastics. Journal of Studies and Researches of Sport Education, (3), 304–322.

Jasem, Z. K., & Mohammed, K. S. (2024). Construction and Validation of a Cognitive Engagement Scale and Its Relationship with Ball Movement Sequence Performance in Rhythmic Gymnastics. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(3), 304–322. https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.680

Khalil, Q. J. (1991). Determining standard levels for selected basic skills among football players [Unpublished master's thesis]. University of Baghdad, College of Physical Education.

Khayoun, Y. (2010). Motor learning between theory and application. Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq.

Mahjoub, W., & Badri, A. (2002). Fundamentals of motor learning. University Printing and Publishing House.

Mahmoud, Y. K., & Khalid, R. (2024). Motor learning and the effect of agility exercises on motor control among female students. Modern University Library.

Razzaq, M. A. (2000). Competitive anxiety and its relationship with selected physiological variables among basketball players [Unpublished master's thesis]. University of Mosul, College of Physical Education.

Suleiman, K. I. (2013). Motor learning. Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq.