

مخلص البحث باللغة العربية

تأثير التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية لتحسين أداء بعض المهارات

علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني انسات

الباحث/ محمد هشام محمد عامر.

قام الباحث بدراسة بعنوان " تأثير التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية لتحسين أداء بعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني انسات " واستخدم المنهج التجريبي بواقع مجموعتين تجريبية و استطلاعية، وتم اختيار عينة البحث من لاعبات تحت ٩ سنوات و قوامها ٢٥ لاعبة من نادي بترو اسبورت و التابع للاتحاد المصري للجمباز كمجموعة تجريبية و مجموعة استطلاعية و تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠٢١ م إلى ٢٨ / ٥ / ٢٠٢١ م و اهم النتائج عن :

- اسهم البرنامج التدريبي في تطوير الاداء الفني للمهارات.
- ادي البحث الي المام الناشئات و فهمهم لشكل الاداء السليم للمهارات.
- بعض المهارات تتطلب زيادة فترة التدريب عليها لتطويرها بشكل افضل لدي بعض الناشئات.
- يجب اتقان الازواج الاساسية حتي يمكن تطوير الاداء المهاري لمهارات الدراسة.

الكلمات المفتاحية : التغذية المرتدة المدعمة - المهارات - الجمباز الفني انسات

Search summary in Arabic

The effect of smart phone-supported feedback to improve the performance of some skills on the balance beam device for women artistic gymnastics junior

researcher. Muhammed Hesham Muhammed Amer

The researcher carried out a study entitled "**The effect of smart phone-supported feedback to improve the performance of some skills on the balance beam device for women artistic gymnastics junior**" and used the experimental curriculum by two experimental and reconnaissance groups, and the research sample was selected from players under 9 years of age and its strength 20 players from PetroSport Club of the Egyptian Gymnastics Federation as a controlled group and an reconnaissance group and the program was implemented from 28 February 2021 to 28 February 2021 and The most important results are:

١. The training program contributed to the development of technical skills performance.
٢. Research led gymnast juniors to understand the shape and correct performance of the skills.
٣. Some skills require increased training period to develop them better for gymnast juniors.
٤. Basic conditions must be perfected to develop the skill performance of study skills.

key words : smart phone-supported- skills- artistic gymnastics junior- artistic gymnastics junior

تأثير التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية لتحسين أداء بعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني انسات الباحث/ محمد هشام محمد عامر .

يشهد العصر الحالي طفرة علمية في عمليتي التدريب والتعلم ، نتيجة التقدم العلمي الهائل في مجال التكنولوجيا ، وخلال الفترة الاخيرة شهدت رياضة الجمباز على المستوى العالمي تطورا واضحا نراه في ذلك الاداء المميز الذي يجمع بين الابتكار والصعوبة في تكوين الجمل الحركية علي الأجهزة المختلفة ويعكس هذا الانجاز اهتمام الدول المتقدمة من خلال البحث عن كل ما هو جديد في مجالات التدريب وبصفة خاصة للناشئين .

ومن الملاحظ ان معظم الابطال علي المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني و المهاري و الخططي ولكن يلعب التطور التكنولوجي الجانب الاكبر في تحقيق اعلي المستويات و تحقيق الانتصار و التفوق .

وتشير "اديل سعد وآخرون" (٢٠١٠) أن رياضة الجمباز من الانشطة التي تحتاج الي جهد كبير في تعلمها واتقانها وذلك لتعدد مهاراتها و صعوبتها و اختلاف اجهزتها بالاضافة الي الخصائص المميزة التي يتطلبها الاداء مثل السيطرة علي الجسم و اجزائه المختلفة في الازواضع الغير مالوفة و اداء الحركات في الفراغ و علي ارتفاعات مختلفة و بسرعات متباينة بجانب السيطرة اللحظية علي الاداء الفني الذي يلعب الدور المثالي في التقييم. (١ : ٤)

كما يذكر "محمد البارودي" (٢٠١٢م) نقلا عن "عفاف عبد الكريم" (١٩٩٠م) أن الاساس في استراتيجية التدريس هو "كيف" ينقل المحتوي وليس "ماذا" ينقل للتلميذ؟ وعلي المعلم ان يختار استراتيجية تدريس تبني علي طبيعة المحتوي، وأهداف الدرس، وخصائص المتعلم. (٧ : ٦) (٤ : ٢١٨)

وتوضع "ريم الدسوقي" (٢٠١٠م) نقلا عن ليندا جين Linda Jean (١٩٨٨م) ان اتقان الناشئات في الجمباز للمهارات الاساسية بالجمل الاجبارية من اهم الاساسيات و المتطلبات الخاصة لمساعدتهم علي اتقان المهارات الاكثر صعوبة بالجمل الاختيارية في المستويات العليا لذا يجب الاهتمام بالمهارات الاساسية للتدرج من خلالها الي المهارات الاكثر صعوبة. (٢ : ٣)

وتشير كل من منال طة (٢٠٠٤م) ، "هويدا فتحي" (٢٠٠٣م) إلي أن أهمية التغذية الراجعة تعود إلي دورها الفعال في عملية الرقابة ، والضبط والتحكم ، والتعديل التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل والتعلم ، وأهميتها هذه تتبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره نحو الأفضل ، إضافة إلي دورها الهام في إستثارة

دافعية المتعلم من خلال مساعدته علي إكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، ويحذف الإستجابات الخاطئة ، مما يترتب عليه تحسن ملحوظ في المستوي المهاري للطلّبات. (٩ : ٢٥) (١٠ : ٢٢)

و تري "ماجدة السعيد" (١٩٩٩م) أن التقدم العلمي يلعب دورا كبيرا في الرقي و التقدم بمستوي الاداء المهاري في رياضة الجمباز و ذلك باستخدام الاساليب العلمية المتطورة في طرق التعلم و التدريب. (٦ : ٢)

ويذكر فاضل حبيب (٢٠١٣ م) أن منظمة اليونسكو خصصه في مؤتمرها الأخير في فبراير (٢٠١٣) بباريس لتعزيز مبادرة حق التعليم بالأجهزة المحمولة أو مابات يعرف بالتعليم النقال الذي نظّمته الأمم المتحدة بحضور شخصيات دولية رفيعة وعدد من الاختصاصيين مسائل استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في مجال التعليم وذلك لوضع الأساليب المبتكرة للتعلم باستخدام تكنولوجيا الأجهزة المحمولة ومن خلالها إمكانية إسهام هذه التكنولوجيات في تحقيق أهداف التعليم للجميع وفي تحسين جودة التعليم . (٥ : ٥)

إن تطور التدريب الرياضي في الدول المتقدمة بداية من إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلي المستويات الرياضية العالية لا ياتي بمحض الصدفة ولكن من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية و الاعتماد علي نتائج الابحاث التي أجريت في مجال التربية البدنية و الرياضة.

ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو العالم في جميع المجالات و يتسابق العلماء و الباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب علي ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات و وسيلتهم في ذلك الدراسات العلمية و البحث العلمي في جميع المجالات .

و يري الباحث أهمية استخدام التكنولوجيا في تسهيل عملية التدريب فقد استخدم التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية والتقييم الذاتي من قبل اللاعبين قد يكون له تأثير إيجابي علي تعلم و اتقان مهارات الجمباز الموضوعه ضمن اجباريات الاتحاد المصري للجمباز لمرحلة الناشئات.

لذا يري الباحث من خلال عملة كمدرّب لفرق ناشئات الجمباز الفني انسات وجود قصور في عدم توافر الصورة النموذجية للمهارات لدي اللاعبين و عدم ادراك اخطاء الاداء التي قامت بها اللاعبه لذلك فكر الباحث في الاستعانة بالهواتف الذكية و التكنولوجيا لتنمية التغذية المرتدة لتحسين اداء بعض المهارات الموضوعه ضمن اجباريات الاتحاد المصري للجمباز لمرحلة الناشئات .

ويعد التدريب احد المجالات الهامة التي يمكن الاستفاده من التكنولوجيا الحديثة في تعلم المهارات الحركية البسيطة و المركبة بسهولة و تطوير طرق و اساليب التدريب، التي لا تعتمد فقط علي الالمام بالمعلومات بل تنطلق الي ماهو اوسع من ذلك لترسيخ مقومات التفكير العلمي و مناهجة النقدية و التجريبية للانتقال من مجرد الاقتصار علي ثقافة التذکر الي ثقافة التحليل و التركيب و التقويم.

هذا مما دعي الباحث الي دراسة هذا الموضوع في محاولة علمية منه لتطوير مستوي أداء لاعبات الجمناز الفني من خلال الاستعانة بالهواتف الذكية في الجرعة التدريبية لتحسين اداء بعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمناز الفني انسات مستخدما التغذية المرتدة .

و يري الباحث ان التغذية المرتدة مصدر اولي و هام تعتمد عليه اللاعبة، حيث يكون من الصعب أداء معظم المهارات دون الاعتماد عليها. و خاصة علي جهاز عارضة التوازن الذي يتسم طبيعة الاداء علي بالخطورة و الصعوبة في حرية الانطلاق بالحركة و انسيابها و كذلك السقوط، وذلك يرجع الي الابعاد الهندسية التي يتصف بها هذا الجهاز و تتمثله في طول ٥ م و عرض ١٠ سم و ارتفاع يتراوح من ٩٥ سم الي ١٤٠ سم من سطح الارض و رغم هذه المواصفات يجب علي المتعلمة اداء المهارات دون اي اهتزاز او سقوط.

حيث ان جهاز عارضة التوازن يكون الجهاز صاحب اقل درجه في مرحلة الناشئات ومن الصعب تحقيق مستوي عالي علي جهاز عارضة التوازن و من هنا اراد الباحث العمل و البحث في كيفية زيادة قدره اللاعبات مرحلة الناشئات علي تحقيق اعلي الدرجات علي جهاز عارضة التوازن للوصول لاعلي مستويات الاداء الفني.

مشكلة البحث

يعتبر جهاز عارضة التوازن من اجهزة الجمناز الفني للانسات التي لم تلقي الاهتمام المناسب من الباحثين في مجال الجمناز حيث انه ذو اقل درجه في مرحلة الناشئات ومن الصعب تحقيق مستوي عالي علي جهاز عارضة التوازن و خاصة في جمهورية مصر العربية، حيث يكون من الصعب أداء معظم المهارات دون الاعتماد عليها. و خاصة علي جهاز عارضة التوازن الذي يتسم طبيعة الاداء علي بالخطورة و الصعوبة في حرية الانطلاق بالحركة و انسيابها و كذلك السقوط، وذلك يرجع الي الابعاد الهندسية التي يتصف بها هذا الجهاز ويجب علي اللاعبة اداء المهارات دون اي اهتزاز او سقوط وفي زمن لا يزيد عن ٩٠ ثانية.

ومن خلال خبرة الباحث في عملية التدريب التي تتحصر في ١٠ سنوات تدريب الجمناز الفني للانسات في العديد من الاندية المهتمه بنشاط الجمناز ، فقد لاحظ وجود صعوبات تقابل اللاعبات في عملية تعلم المهارات علي جهاز عارضة التوازن (البيم) وضعف في إتقان الأداء و وجود أخطاء متكررة أثناء الأداء بالرغم من المحاولات المستمرة لإصلاح هذه الأخطاء من خلال المدربين القائمين علي عملية التدريب ، وكذلك نظرا لصعوبة الاجباريات المقررة من الاتحاد المصري ، والتي تحتاج من المدربين بذل الكثير من الجهد لمحاولة الوصول باللعبات إلي الأداء الأمثل في الوقت المتاح ، فقد رأي الباحث أن استخدام التغذية المرتدة والمقارنة بين أداء اللاعبة والأداء الأمثل من خلال تصوير الأداء المهاري للاعبة بكاميرا الهاتف الذكي ثم إعادة عرض الفيديو الذي تم تصويره للاعبة بعمل مقارنة ذاتية لأدائها مع الأداء الأمثل للمهارة ، سوف يؤدي إلي تثبيت التصور الحركي السليم للمهارة ، وكما يعمل علي توضيح أخطاء الأداء

لكل لاعبة في نفس الوقت ، مما يعمل علي مراعاة الفروق الفردية للاعبات وإصلاح الأخطاء لجميع اللاعبات في نفس التوقيت بإختلاف نوع الخطئ لكل لاعبة ، ونتيجة لذلك يقل زمن تدريب المهارة ، وترتفع دافعية اللاعبات كنتيجة فعلية لمقارنة أدائها بالأداء الأمثل.

إن تعلم مهارات الجمباز المختلفة يتطلب الممارسة والتكرار المشروط بالتغذية الراجعة لأنة في غياب المعلومات التي تمد اللاعب بالأخطاء واصلاح هذه الأخطاء فإن تلك يعمل علي عدم الاقتصاد في الوقت والمجهود أثناء عملية التعلم ، كما يعمل علي تثبيت الأخطاء في الأداء وصعوبة إصلاحها مما يؤدي إلي ضعف المستوي المهاري.

و يرى الباحث ان التغذية المرتدة مصدر اولي و هام تعتمد عليه اللاعب، حيث يكون من الصعب أداء معظم المهارات دون الاعتماد عليها حيث ان جهاز عارضة التوازن يكون الجهاز صاحب اقل درجه في مرحلة الناشئات ومن الصعب تحقيق مستوي عالي علي جهاز عارضة التوازن و من هنا اراد الباحث العمل و البحث في كيفية زيادة قدره اللاعبات مرحلة الناشئات علي تحقيق اعلي الدرجات علي جهاز عارضة التوازن للوصول لاعلي مستويات الاداء الفني.

لذا يرى الباحث ضرورة توفير الصورة النموذجية للمهارات لدي اللاعبات و عدم ادراك اخطاء الاداء التي قامت بها اللاعبه لذلك فكر الباحث في الاستعانة بالهواتف الذكية و التكنولوجيا لتنمية التغذية المرتدة لتحسين اداء بعض المهارات الموضوعه ضمن اجباريات الاتحاد المصري للجمباز لمرحلة الناشئات.

الهدف من البحث

التعرف علي تأثير التغذية المرتدة المدعمة بفيديوهات الهاتف الذكي والتقييم الذاتي علي بعض نواتج التعلم (الاداء المهاري) لبعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن الموضوعه ضمن اجباريات مرحلة تحت 9 سنوات (الشقلبة الخلفية السريعة flic flac step out ، الشقلبة الخلفيه البطيئه . walkover bwd ، العجله ضم cartwheel) من خلال التعرف علي مدي تأثير استخدام الهواتف الذكية علي مستوي الاداء المهاري لمهارات قيد البحث علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني انسات .

فروض البحث :

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني.

المصطلحات المستخدمة في البحث

التغذية المرتدة (الراجعة) Feedback :

هي معلومات عن أداء المتعلمين أو نتائجهم والتي تتاح اثناء الأداء أو تبعه مباشرة. (١١ : ١٢٠)

الهواتف الذكية Smart Phone :

الهواتف الذكية : هو مصطلح يطلق علي فئة من الهواتف الذكية الحديثة التي تستخدم نظام تشغيل متطور و معظمها يستخدم شاشة اللمس واجهة للمستخدم و يقوم بتشغيل تطبيقات متعددة غير مرتبطة بوظيفة الهاتف فقط وبذلك اصبحت الهواتف الذكية ضرورية لكثير من الناس حول العالم وهي أحد أدوات وأشكال الاتصال، وهي مزيج من الهواتف الخلوية والمساعدات الرقمية، مزودة بتطبيقات يتم من خلالها الاطلاع علي كل ما يرغب الشخص القيام به. (تعريف اجرائي).

عارضه التوازن Balance Beam :

جهاز عارضه التوازن أحد اجهزة الجمباز للإناث، هي عارضه خشبية بطول ٥م و عرض ١٠سم و بارتفاع يتراوح من ٩٥سم الي ١٤٠سم. وتقوم اللاعبة بالقفز والوثب والجري والشقلبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضه. وأفضل للاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلي الخلف ودوران الجسم. ويجب ألايزيد علي دقيقة وثلاثين ثانية.

الدراسات السابقة العربية:

اجري سامر نهار الصعوب و فرحان العبيسات دراسة سنة ٢٠٢١م بعنوان مستوي توظيف الهواتف الذكية وتطبيقاتها في تعلم بعض مهارات الجمباز لدي طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، و هدفت الدراسة التعرف إلي مستوي توظيف الهواتف الذكية وتطبيقاتها في تعلم بعض مهارات الجمباز لدي طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، تكونت العينة من (٢٥٨) طالبا وطالبة، و أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوي توظيف الهواتف الذكية وتطبيقاتها في تعلم بعض مهارات الجمباز لدي طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تعزي لمتغير (النوع الاجتماعي) ولصالح الطالبات، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير المستوي الدراسي. (٣)

قامت مشيرة ابراهيم العجمي و علا طه عبدالله إسماعيل بدراسة سنة ٢٠١٧م بعنوان التغذية الراجعة المدعومة بفيديو الهاتف النقال و تأثيرها علي بعض نواتج التعلم للمهارات الأرضية في الجمباز للطالبات، وكانت تهدف اليالتعرف علي تاثير التغذية الراجعة الفورية المدعومة بفيديو الهاتف النقال و التقييم الذاتي علي بعض نواتج التعلم (الجانب المهاري ، الجانب المعرفي) للمهارات الارضية (الدرجة الامامية ، الدرجة الخلفية ، الوقوف علي اليدين) لطالبات الفرقة الاولي لكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات، استخدمت

الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة ، تجريبية مع قياس قبلي و قياس بعدي نظرا لملائمة لطبيعة البحث، تكونت مجموعة البحث من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات والبالغ عددهن ٢١٤ طالبة، وكانت اهم النتائج ان استخدام التغذية الراجعة الفورية المدعمة بفيديو الهاتف النقال ادي الي تحسين مستوي اداء مهارات (الدرجة الامامية ، الدرجة الخلفية ، الوقوف علي اليدين) كما ادت الي تحسن الجوانب المعرفية المرتبطة بهذه المهارات. (٨)

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى استطلاعية لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

البرنامج التدريبي المقترح

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- قام الباحث بتصميم برنامجه التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من هيئة الأشراف وفقاً لما يلي :
- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي.
 - تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي.
 - تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي (التدريب باستخدام التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية للمهارات قيد البحث للاعبات رياضة الجمباز الفني انسات)
 - تحديد شدة وحجم التدريبات (التدريب باستخدام التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية للمهارات قيد البحث للاعبات رياضة الجمباز الفني انسات) وفترات الراحة البيئية وفقاً لمحتوي وهدف مرحلة ما قبل المنافسة
 - توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
 - مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق.
 - يراعي في البرنامج الارتباط والتكامل بين أجزائه.
 - التركيز على تعليم وتدريب مهارات (الشقلبة الخلفيه البطيئه. walkover bwd. ، الشقلبة الخلفية السريعة flic flac step out ، العجله ضم cartwheel) على جهاز عارضة التوازن عن طريق التغذية المرتدة باستخدام الهواتف الذكية خلال فترة ما قبل المنافسة في الجزء الرئيسي خلال وحدة التدريب اليومية.

جدول (١)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

محتوى البرنامج	
١٣ اسبوع	- الفترة الكلية للبرنامج
اربع وحدات	- عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع
٦٠ دقيقة	- زمن الوحدة اليومية
٣١٢٠ دقيقة (٥٢ ساعة)	- الزمن الكلي للبرنامج

قام الباحث بتطبيق البرنامج في مرحلة ما قبل المنافسة علي عيلة البحث بواقع (١٣) اسبوع باستخدام الجهاز المساعد للمهارات قيد البحث، وذلك خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٢/٢٨ م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٥/٢٩ م

البرنامج التعليمي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج بواقع ٤ وحدات تعليمية في الأسبوع لمدة (١٣) أسبوع أي (٥٢) وحدة تعليمية ، بداية من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٢/٢٨ ، استمر إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٥/٢٩ وكان زمن الوحدة (٦٠) دقيقة وهو زمن التدريب علي جهاز عارضة التوازن فقط علماً بأن استخدام فيديو الهاتف الذكي للتغذية المرتدة كان يتم في الجزء الرئيسي أثناء تعليم وتطبيق مهارات قيد البحث ، وتفاصيل الوحدة على النحو التالي :

المجموعة التجريبية :

الإحماء : ٥ دقائق ، يتم فيه تهيئة الجسم من عضلات ، أربطة ، مفاصل ، دورة دموية للعمل ، سواء كان بلعبة صغيرة ، أو حمباز موانع ، المشي علي جهاز عارضة التوازن مع فرد الركبتين ، الوثب لاعلي (تمبو) ، الوثب الطويل من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات

الإعداد البدني العام : ٥ دقائق ، ويتم فيه إعطاء الطالبات تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة ، من قوة وسرعة ومرونة ورشاقة وتحمل الخ .

الإعداد البدني الخاص : ١٠ دقيقة ، ويتم فيه اداء المهارات علي جهاز الحركات الارضية او عارضة التوازن الارضية (ببم ارضي) .

الجزء الرئيسي : ٣٥ دقيقة مقسمة إلى ٥ دقائق لعرض النموذج و شرح الاداء المثالي للمهارة المختارة ، ٣٠ دقيقة للتطبيق والتدريب على المهارة ، علماً بأن في هذا الجزء يتم تقوم اللاعبه بالأداء ويتم تصوير الاداء المهاري عن طريق استخدام فيديو الهاتف الذكي ، ثم عند بداية اداء لاعبة اخري تقوم اللاعبه بمشاهدة أدائها ومقارنته بمقطع يوضح الأداء الأمثل للمهارة من خلال عرضة على الهاتف الذكي ، كما تقوم اللاعبه بعمل

تقييم ذاتي لنفسها والتعرف على أخطاء الأداء الخاصة بها ، تم يتم تبادل الأدوار وإعادة ما سبق. ويكون دور المدرب هنا إشرافي وتنظيمي والرد علي إستفسارات اللاعبين أن وجدت ، ويكون دور المدرب المساعد تصوير الاداء الخاص بكل لاعبة .

الختام : ٥ دقائق ، ويتم فيها إعطاء اللاعبين التنبهات الخاصة بالمهارة .

جدول (٢)

خطة تطبيق البرنامج المقترح

المجموعة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية	الهدف المعرفي	الهدف المهاري	التاريخ	الوحدات	الاسابيع
عرض الاداء المثالي من خلال لاعبة اكبر التدرج التعليمي تطبيق اللاعبات للاداء المهاري تصحيح الاخطاء لفظيا و السند خلال الاداء من قبل المدرّب اعادة الاداء	عرض الاداء المثالي من خلال فيديو الهاتف الذكي التدرج التعليمي تصوير الاداء بالهاتف الذكي	الخطوات التعليمية و المراحل الفنية واخطاء الاداء للعجلة الضم	العجلة ضم	٢٠٢١/٢/٢٨	الوحدة الاولى	الاسبوع الاول
				٢٠٢١/٣/٢	الوحدة الثانية	
				٢٠٢١/٣/٤	الوحدة الثالثة	
				٢٠٢١/٣/٥	الوحدة الرابعة	
				٢٠٢١/٣/٧	الوحدة الخامسة	الاسبوع الثاني
				٢٠٢١/٣/٩	الوحدة السادسة	
				٢٠٢١/٣/١١	الوحدة السابعة	الاسبوع الثالث
				٢٠٢١/٣/١٢	الوحدة الثامنة	
				٢٠٢١/٣/١٤	الوحدة التاسعة	
				٢٠٢١/٣/١٦	الوحدة العاشرة	
	٢٠٢١/٣/١٨	الوحدة الحادية عشر	الاسبوع الرابع			
	٢٠٢١/٣/١٩	الوحدة الثانية عشر				
	٢٠٢١/٣/٢١	الوحدة الثالثة عشر				
	٢٠٢١/٣/٢٣	الوحدة الرابعة عشر				
	٢٠٢١/٣/٢٥	الوحدة الخامسة عشر	الاسبوع الخامس			
	٢٠٢١/٣/٢٦	الوحدة السادسة عشر				
	٢٠٢١/٣/٢٨	الوحدة السابعة عشر				
	٢٠٢١/٣/٣٠	الوحدة الثامنة عشر				
	٢٠٢١/٤/١	الوحدة التاسعة عشر	الاسبوع السادس			
	٢٠٢١/٤/٢	الوحدة العشرون				
٢٠٢١/٤/٤	الوحدة الحادية و العشرون	الاسبوع السادس				
٢٠٢١/٤/٦	الوحدة الثانية و العشرون					
٢٠٢١/٤/٨	الوحدة الثالثة و					
	اعادة الاداء و التصوير و التقييم الذاتي مرة اخرى	الخطوات التعليمية و المراحل الفنية واخطاء الاداء للشقلبة الخلفية السريعة	الشقلبة الخلفية السريعة			

				العشرون الوحدة الرابعة و العشرون			
				٢٠٢١/٤/٩			
				الوحدة الخامسة و العشرون	الاسبوع السابع		
				٢٠٢١/٤/١١			
				الوحدة السادسة و العشرون			
				٢٠٢١/٤/١٣			
				الوحدة السابعة و العشرون	الاسبوع الثامن		
				٢٠٢١/٤/١٥			
				الوحدة الثامنة و العشرون			
				٢٠٢١/٤/١٦			
				الوحدة التاسعة و العشرون	الاسبوع التاسع		
				٢٠٢١/٤/١٨			
				الوحدة الثلاثون و الحادية و الثلاثون			
				٢٠٢١/٤/٢٠			
				الوحدة الثانية و الثلاثون	الاسبوع التاسع		
				٢٠٢١/٤/٢٢			
				الوحدة الثالثة و الثلاثون			
				٢٠٢١/٤/٢٣			
				الوحدة الرابعة و الثلاثون	الاسبوع التاسع		
				٢٠٢١/٤/٢٥			
				الوحدة الخامسة و الثلاثون			
				٢٠٢١/٤/٢٧			
				الوحدة السادسة و الثلاثون	الاسبوع التاسع		
				٢٠٢١/٤/٢٩			
				الوحدة السابعة و الثلاثون			
				٢٠٢١/٤/٣٠			
		المراجعة علي ما سبق	مراجعة علي الثلاث مهارات	الوحدة السابعة و الثلاثون	الاسبوع العاشر		
							٢٠٢١/٥/٢
							الوحدة الثامنة و الثلاثون
							٢٠٢١/٥/٤
						الوحدة التاسعة و الثلاثون	الاسبوع الحادي عشر
						٢٠٢١/٥/٦	
						الوحدة الأربعون	
						٢٠٢١/٥/٧	
						الوحدة الواحد و اربعون	الاسبوع الحادي عشر
						٢٠٢١/٥/٩	
						الوحدة الاثنان و الاربعون	
						٢٠٢١/٥/١١	
						الوحدة الثلاث و اربعون	الاسبوع الثاني عشر
						٢٠٢١/٥/١٣	
						الوحدة الرابعة و اربعون	
						٢٠٢١/٥/١٤	
				الوحدة الخامس و اربعون	الاسبوع الثاني عشر		
				٢٠٢١/٥/١٦			
				الوحدة السادس و اربعون			
				٢٠٢١/٥/١٨			
				الوحدة السابع و اربعون	الاسبوع الثاني عشر		
				٢٠٢١/٥/٢٠			

				٢٠٢١/٥/٢١	الوحدة الثامن و اربعون	
				٢٠٢١/٥/٢٣	الوحدة التاسع و اربعون	الاسبوع الثالث عشر
				٢٠٢١/٥/٢٥	الوحدة الخمسون	
				٢٠٢١/٥/٢٧	الوحدة الواحد و الخمسون	
				٢٠٢١/٥/٢٨	الوحدة الاثنین و الخمسون	

عينة البحث

- أ. العينة البشرية: اختيرت العينة بالطريقة العمدية و اشتملت علي (٢٥) ناشئه يمثلوا مجتمع البحث لانشآت الجميز الفني انسات مرحله تحت ٩ سنوات المقيدين بسجلات الأتحاد المصري للجميز و توزيعها كالتالي: (١٥) ناشئة "المجموعة تجريبية"، و (١٠) ناشئات "المجموعة الاستطلاعية".
- ب. العينة المهارية: قام الباحث باختيار الحركات الاتية علي جهاز عارضة التوازن : (الشقلبه الخلفيه البطيئه walkover bwd، الشقلبه الخلفية السريعة flic flac step out، العجله ضم cartwheel)

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
١	السن	سنة	٨,٨٨٥	١٠,٠٠٠	٠,٣٢٦	٢,٥٥٨-	٤,٩١٥
٢	الطول	سم	١٣٥,٧٦٩	١٣٦,٠٠٠	٢,٦٨٨	٠,١٢٢-	١,٣٠٢-
٣	الوزن	كجم	٣٤,٩٢٣	٣٥,٠٠٠	١,٩٣٧	٠,١١٧	١,١٤٢-
٤	مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة علي جهاز عارضة التوازن walkover bwd.	المرحلة التمهيديّة	٣,٥٠٠	٤,٠٠٠	٠,٦٤٨	٠,٩٥٥-	٠,٩٥٥-
		المرحلة الاساسية	٥,١٥٤	٥,٠٠٠	٠,٧٣٢	٠,٢٥١-	٠,٢٥١-
		المرحلة الختامية	١,٥٣٨	١,٥٠٠	٠,٥٨٢	٠,٥٠٠	٠,٥٠٠
		مج	١٠,١٩٢	١٠,٠٠٠	٠,٩٨١	٠,٤١١	٠,٤١١
٥	مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي جهاز عارضة التوازن flic flac step out	المرحلة التمهيديّة	١,٤٢٣	١,٠٠٠	٠,٥٠٤	٠,٣٣١	٠,٣٣١
		المرحلة الاساسية	٢,٦٥٤	٣,٠٠٠	٠,٤٨٥	٠,٦٨٧-	٠,٦٨٧-
		المرحلة الختامية	١,١٥٤	١,٠٠٠	٠,٦١٣	٠,٠٨٠-	٠,٠٨٠-
		مج	٥,٢٣١	٦,٠٠٠	١,٢٧٥	٠,٤٧٠-	٠,٤٧٠-
٦	مهارة العجله الضم علي جهاز عارضة التوازن cartwheel	المرحلة التمهيديّة	٣,٠٧٧	٣,٠٠٠	٠,٨٤٥	١,٠١٥-	١,٠١٥-
		المرحلة الاساسية	٣,٦٥٤	٤,٠٠٠	١,٠٥٦	٠,٧٧١-	٠,٧٧١-
		المرحلة الختامية	٣,٢٦٩	٣,٠٠٠	٠,٧٢٤	٠,٤٦٨-	٠,٤٦٨-
		مج	١٠,٠٠٠	٩,٥٠٠	١,٩٨٠	٠,٣٦٨	٠,٣٦٨

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لأفراد عينة الأساسية البحث قد انحصر بين (± 3) في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث .

أدوات البحث:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

الملاحظة :

من خلال عمل الباحث كمدرّب لمرحلة الناشئين لاحظ وجود صعوبات تقابل اللاعبين في عملية تعلم المهارات علي جهاز عارضة التوازن (البيم) وضعف في إتقان الأداء ووجود أخطاء متكررة أثناء الأداء بالرغم من المحاولات المستمرة لإصلاح هذه الأخطاء من خلال المدربين القائمين علي عملية التدريب ، وكذلك نظرا لصعوبة الاجباريات المقررة من الاتحاد المصري.

دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- إعداد البرنامج المقترح للتغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية لتحسين اداء بعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني .
- تصميم وأعداد استمارات تقييم الاداء المهاري للمهارات قيد البحث.

المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في رياضة الجمباز وذلك لاستطلاع رأي السادة الخبراء في: استمارات تقييم الاداء المهاري للمهارات قيد البحث.

الاستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئات.
- استمارات تقييم الاداء المهاري للمهارات قيد البحث.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول بنود استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة "الشقلبة الخلفية البطيئة علي جهاز عارضة التوازن walkover bwd "

ن=٥

رأي الخبير		بنود التقييم	مراحل الاداء
النسبة المئوية	تكرار الموافقة		
100%	٥	اثثناء في الركبة	المرحلة التمهيدية
100%	٥	اثثناء في الذراعين	
100%	٥	عدم شد مشط الرجل	
100%	٥	فتح الكتف	
100%	٥	وضع الراس	
100%	٥	وضع الجذع	
100%	٥	الانحراف عن مسار الحركة	
100%	٥	اثثناء في الركبة	المرحلة الاساسية
100%	٥	اثثناء في الذراعين	
100%	٥	عدم شد مشط الرجل	
100%	٥	فتح الكتف	
100%	٥	فتح الرجلين اقل من ١٨٠ درجة	
100%	٥	الانحراف عن مجال الاداء	
100%	٥	وضع الراس	
100%	٥	استقامة الجذع	
100%	٥	استقامة الذراعين	
100%	٥	اثثناء في الركبة	المرحلة الختامية
100%	٥	اثثناء في الذراعين	
100%	٥	الانحراف عن مسار الاداء	
100%	٥	حركات اضافية لحفظ التوازن	

بعد عرض الاستمارة الخاصة بتحديد بنود تقييم الاداء المهاري لمهارة "الشقلبة الخلفية البطيئة علي جهاز عارضة التوازن walkover bwd" مرفق (٢) علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وذلك لتحديد بنود الاستمارة ، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من موافقة السادة الخبراء كحد أدني لتحديد بنود الاستمارة ، وبذلك يصبح بنود الاستمارة (٢٠) بند.

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول بنود استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة "الشقلبة الخلفية السريعة علي جهاز عارضة التوازن flic flac step out"

ن=٥

رأي الخبير		بنود التقييم	مراحل الاداء
النسبة المئوية	تكرار الموافقة		
١٠٠%	٥	انثناء في الركبة	المرحلة التمهيدية
١٠٠%	٥	انثناء في الذراعين	
١٠٠%	٥	عدم شد مشط الرجل	
١٠٠%	٥	سرعة مرجحه اليدين	
١٠٠%	٥	وضع الراس	
١٠٠%	٥	دفع الارض بالرجلين	المرحلة الاساسية
١٠٠%	٥	عدم شد مشط الرجل	
١٠٠%	٥	انثناء في الركبتين	
١٠٠%	٥	انثناء في الذراعين	
١٠٠%	٥	استقبال العارضة باليدين	
١٠٠%	٥	فتح الرجلين جانبا	
١٠٠%	٥	الانحراف عن مسار الحركة	
١٠٠%	٥	وضع اليدين	
١٠٠%	٥	فتح الكتف	
١٠٠%	٥	وضع الراس	
١٠٠%	٥	وضع الجذع	المرحلة الختامية
١٠٠%	٥	الانحراف عن مسار الحركة	
١٠٠%	٥	دفع الارض باليدين	
١٠٠%	٥	وضع الجذع	
١٠٠%	٥	حركات اضافية لحفظ التوازن	

بعد عرض الاستمارة الخاصة بتحديد بنود استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة "الشقلبة الخلفية السريعة علي جهاز عارضة التوازن flic flac step out" مرفق (٣) علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وذلك لتحديد بنود الاستمارة ، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من موافقة السادة الخبراء كحد أدني لتحديد بنود الاستمارة ، وبذلك يصبح بنود الاستمارة (٢٠) بند.

جدول (٦)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول بنود استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة "العجلة الضم علي جهاز عارضة التوازن cartwheel"

ن=٥

رأي الخبير		بنود التقييم	مراحل الاداء
النسبة المئوية	تكرار الموافقة		
100%	٥	انثناء في الركبة	المرحلة التمهيديّة
100%	٥	انثناء في الذراعين	
100%	٥	عدم شد مشط الرجل	
100%	٥	وضع الراس	
100%	٥	وضع الجذع	
100%	٥	مسافة فرد الجسم (طعن ، يدين)	
100%	٥	عدم شد مشط الرجل	المرحلة الاساسية
100%	٥	انثناء في الركبة	
100%	٥	مدي غير كاف في فتح الرجلين	
100%	٥	انثناء في الذراعين	
100%	٥	اتساع اليدين	
100%	٥	وضع الجذع	
100%	٥	وقوف فتح	
100%	٥	الدفع باليدين	المرحلة الختامية
100%	٥	الدفع لاعلي	
100%	٥	الانحراف عن مسار الحركة	
100%	٥	الارتفاع	
100%	٥	فتح الرجلين	
100%	٥	عدم شد مشط الرجل	
100%	٥	انثناء في الركبتين	
100%	٥		

بعد عرض الاستمارة الخاصة بتحديد بنود استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة "العجلة الضم علي جهاز عارضة التوازن cartwheel" مرفق (٤) علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وذلك لتحديد بنود الاستمارة ، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من موافقة السادة الخبراء كحد أدني لتحديد بنود الاستمارة ، وبذلك يصبح بنود الاستمارة (٢٠) بند.

خطوات تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة الأساسية للبحث في متغيرات (الاداء المهاري للمهارات قيد البحث) يوم السبت الموافق ٢٧/٢/٢٠٢١ م .
تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التغذية المرتدة المدعمة بالهواتف الذكية على العينة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠٢١ م إلى ٢٨ / ٥ / ٢٠٢١ م .
القياس البعدي:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة الأساسية للبحث في متغيرات (الاداء المهاري للمهارات قيد البحث) يوم السبت الموافق ٢٩/٥/٢٠٢١ م ، وقد راعي الباحث أن يكون القياس البعدي تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياس القبلي .
تحديد الزمن الكلي لبرنامج التدريبات باستخدام التغذية المرتدة لمهارات قيد البحث .
قام الباحث بتحديد عدد ساعات التدريب خلال برنامج التدريب باستخدام التغذية المرتدة للمهارات قيد البحث إجمالي (٥٢) ساعة تدريبية بما يساوي (٣١٢٠) دقيقة بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وزعت بالتساوي خلال مرحلة ما قبل المنافسة علي وحدات التدريب الأسبوعية .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي-البعدي) في مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني

ن=١٥

المهارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/			
مهارة الشقلبة الخلفية البطينة علي جهاز عارضة التوازن walkover bwd	المرحلة التمهيديّة	٣,٥٦٣	٠,٦٢٩	٥,٦٨٨	٠,٤٧٩	*١٠,٠٥٧	٥٩,٦٤٩
	المرحلة الاساسية	٥,١٢٥	٠,٧١٩	٧,٣٧٥	٠,٦١٩	*٨,٨٧٤	٤٣,٩٠٢
	المرحلة الختامية	١,٥٠٠	٠,٦٣٢	٢,٨١٣	٠,٥٤٤	*٥,٨٨٧	٨٧,٥٠٠
	المجموع	١٠,١٨٨	١,٠٤٧	١٥,٨٧٥	٠,٨٨٥	*١٥,٥٢٤	٥٥,٨٢٨
مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي جهاز عارضة التوازن flic step out	المرحلة التمهيديّة	١,٣٧٥	٠,٥٠٠	٣,٥٦٣	٠,٦٢٩	*١٠,١٨٥	١٥٩,٠٩١
	المرحلة الاساسية	٢,٥٠٠	٠,٥١٦	٦,٨٧٥	٠,٧١٩	*١٨,٤٩٦	١٧٥,٠٠٠
	المرحلة الختامية	١,٠٦٣	٠,٦٨٠	٢,٧٥٠	٠,٤٤٧	*٧,٧٥٧	١٥٨,٨٢٤
	المجموع	٤,٩٣٨	١,٤٣٦	١٣,١٨٨	٠,٩٨١	*١٧,٧٤٨	١٦٧,٠٨٩
مهارة العجلة الضم علي جهاز عارضة التوازن cartwheel I	المرحلة التمهيديّة	٣,٥٠٠	٠,٥١٦	٤,٦٨٨	٠,٤٧٩	*٦,٣١٠	٣٣,٩٢٩
	المرحلة الاساسية	٤,٠٦٣	٠,٧٧٢	٥,٢٥٠	٠,٧٧٥	*٤,٠٦٣	٢٩,٢٣١
	المرحلة الختامية	٣,٥٠٠	٠,٥١٦	٥,٤٣٨	٠,٦٢٩	*٨,٩٠٧	٥٥,٣٥٧
	المجموع	١١,٠٦٣	١,٦٩٢	١٥,٣٧٥	١,٠٨٨	*٨,٠٢٢	٣٨,٩٨٣

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٦٠)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي-البعدي) في مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤,٠٦٣ - ١٨,٤٩٦) ، وكذلك تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٢٩,٢٣١% - ١٧٥,٠٠٠%).

مناقشة النتائج :

يتضح من العرض السابق لنتائج جدول (٧) التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن الناشئات الجمباز الفني " ، حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٧٩٩ - ١٣,٠٠٢) .

ويناقد الباحث تلك الفروق في متغيرات البحث كالتالي :

يعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لعينة البحث في متغير الاستعانة بالتغذية الراجعة عن طريق الهواتف الذكية إلي تحسين مستوى الناشئات علي جهاز عارضة التوازن حيث توافرت لدي الناشئات شكل الاداء المثالي للمهارات (النواحي الفنية) من حيث شكل الاداء في المرحلة التمهيدية مروراً بالمرحلة الاساسية وحتى المرحلة الختامية مما ادي الي تحسن مجموع الدرجات لدي كل مهارة ويرى الباحث أن السبب في هذا التحسن قد يرجع إلى أسلوب التغذية المرتدة المدعم بفيديو الهاتف الذكي والذي ادي إلي التأثير الإيجابي في بعض نواتج التعلم (المهاري) التي تلقتها أفراد المجموعة التجريبية أثناء تعلم المهارات ، مما أتاح الفرصة لهن للإستفادة من هذه التغذية المرتدة في تصحيح الأداء بشكل مباشر ، وأن هذا الأسلوب اختصر الوقت والجهد سواء للناشئة في عملية التعليم وتصحيح الأخطاء الفردية لكل ناشئة مما زاد من فاعلية زمن الوحدة التدريبية وأعطى وقت أكبر للتطبيق وإعادة التمرين علي المهارات ، كما أدت إلى تحسين التصور الحركي للمهارات ، وزاد من قدرة الناشئة علي التقييم الذاتي لمستواها ومقارنة أدائها بالأداء الأمثل مما زاد من دافعيتهما للتعلم ، كما أصبحت الناشئة قادرة علي تصور مشاكل وأخطاء الأداء الخاص بها تصور حقيقي ، وكيفية تعديل هذه الأخطاء من خلال مقارنة أدائها بالأداء الأمثل ، وبالتالي زاد مقدرة الناشئة على التصور السليم للمراحل الفنية للأداء والأخطاء الخاصة بكل مهارة وكيفية تصحيحها على الوجهة الأمثل ، كما زاد إستيعاب الناشئات لكل ما يرتبط بالأداء من مفاهيم ومعارف أيضاً.

الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث و فروضة وفي ضوء عينة البحث و استنادا الي المعالجات الإحصائية و ما

أشارت إليه من نتائج يمكن استنتاجات الاتي :

١. اسهم البرنامج التدريبي في تطوير الاداء الفني للمهارات.
٢. ادي البحث الي المام اللاعبات و فهمهم لشكل الاداء السليم للمهارات.
٣. بعض المهارات تتطلب زيادة فترة التدريب عليها لتطويرها بشكل افضل لدي بعض اللاعبين.
٤. يجب انقان الازواضع الاساسية حتي يمكن تطوير الاداء المهاري لمهارات الدراسة.

التوصيات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في هذا البحث فقد أوصي الباحث بالآتي
1. ضرورة إستخدام فيديو الهاتف الذكي كوسيلة من وسائل التغذية الراجعة المرته عند تعلم مهارات الجمباز الجديدة الامر الذي يسهل المعلومة ويساعد المدرب لتحقيق انجاز اعلي.
 2. ضرورة استخدام التصوير بالهواتف الذكية كوسيلة من وسائل التغذية المرته الفورية عند تعلم مهارات الجمباز.
 3. ضرورة استخدام التقييم الذاتي عند تعليم الناشئات مهارات الجمباز المختلفة.
 4. ضرورة استخدام التطبيقات التكنولوجية التي يمكن الإستفادة بها كميترات لعملية التعلم مثل فيديو الهاتف الذكي.
 5. تطبيق هذا البحث علي تعلم مهارات أكثر صعوبة في الجمباز لمراحل سنية اكبر.
 6. تطبيق هذا البحث باستخدام أساليب أخرى من التغذية المرته و الراجعه والمقارنة بينها في تحسين عملية التعلم.

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ آديل سعد شنودة وأخرون: (٢٠١٠م) الجميز الفني (نظريات - تطبيقات) الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الميار .
- ٢ ريم محمد الدسوقي: (٢٠١٠م) تأثير برنامج تعليمي تدريبي للتدريبات المشابهة للأداء على درجة الجملة الإجبارية الجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجميز تحت ٧ سنوات "رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة".
- ٣ سامر نهار الصعوب و فرحان العبيسات (٢٠١٣م) مستوي توظيف الهواتف الذكية وتطبيقاتها في تعلم بعض مهارات الجميز لدي طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، ٢٠٢١
- ٤ عفاف محمد عبد الكريم: (١٩٩٠م) التدريس للتعلم في التربية البدنية و الرياضية اساليب -استراتيجيات- تقويم، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- ٥ فاضل حبيب : (٢٠١٣م) الحق في التعليم بالأجهزة المحمولة ، صحيفة الوسط البحرينية ، العدد(٣٨).
- ٦ ماجدة محمد السعيد : (١٩٩٩م) تاثير برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية الخاصة ببعض مهارات الجميز علي جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٧ محمد كمال الدين البارودي (٢٠١٢م) تأثير استخدام كتاب إلكتروني في الجميز الفني على التحصيل المعرفي والمهاري لتلاميذ الصف الأول الاعدادي مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ع ٣٥ ج ١
- ٨ مشيرة ابراهيم العجمي و علا طه عبدالله إسماعيل (٢٠١٧) التغذية الراجعة المدعومة بفيديو الهاتف النقال و تأثيرها علي بعض نواتج التعلم للمهارات الأرضية في الجميز للطالبات ، ٢٠١٧
- ٩ منال طه: (٢٠٠٤م) دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة ، عمان - الأردن : كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية
- ١٠ هويدا فتحي السيد: (٢٠٠٣م) أثر استخدام التعليق الرجعية على تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية كنهاية علي عارضة التوازن ، محلة بحوث التربية الشاملة، ١ ، ١ ، ٢٥

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- Harrison J.M., Instructional strategies for secondary school (١٩٩٨)
Blakemore, C.L, physical education, Fourth Edition, Brown and
Buck, M.M, Pellette, .Benchmark, library of Congress, U.S.A.
١١
TL.: