



The impact of educational units using exploratory games on some rhythmic gymnastics skills of female students

summary

Physical education lessons must incorporate exploratory games, as they are essential aids in learning many fundamental skills across various sports. Through these games, students have the opportunity to experiment with assigned movements in an interactive, self-directed environment that fosters freedom of movement, enabling them to understand the nuances of each action. This research aims to develop educational units using exploratory games in rhythmic gymnastics for female students. This study aimed to determine the impact of educational units using exploratory games on certain rhythmic gymnastics skills among female students. The researcher employed an experimental design with a pre-test/post-test experimental group. The research population consisted of 36 third-year female students from the College of Physical Education and Sports Sciences at Wasit University, divided into two sections (A and B). The research sample was selected purposively, with section (A) comprising 15 students (50% of the total population) after the exclusion of 3 students. To achieve the research objectives, the researcher prepared exploratory games, which are games that include some rhythmic gymnastics skills using a discovery approach to learn skills (the bar, the ball, and the ribbon). After administering the tests and implementing the educational units, the researcher reached conclusions, the most important of which are:

The exploratory game-based learning units demonstrated a remarkable and positive improvement in developing students' skills in controlling and coordinating the three instruments (the bar, the ball, and the ribbon). The exploratory approach helped overcome the difficulty of coordinating the two bars together, enabling students to overcome their fear of collisions and develop their hoop, throwing, and catching skills effectively.

Keywords: Educational units, Exploratory games, Rhythmic gymnastics.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير وحدات تعليمية بالألعاب الاستكشافية في بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي للطلّابات

م.م هبة صلاح عبد المحسن

Mohsen648@uowasit.edu.iq

جامعة واسط – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يجب الاهتمام بالألعاب الاستكشافية خلال محاضرات التربية الرياضية كونها من العوامل المساعدة الأساسية في تعليم العديد من المهارات الأساسية في جميع الفعاليات الرياضية ، فمن خلالها تتاح الفرصة للمتعلم لمحاولة التجريب للواجب الحركي المكلف به في بيئة ذاتية تفاعلية مبنية على حرية الحركة كما يتمكن من معرفة معطيات كل حركة يقوم بأدائها. وهدف البحث إلى إعداد وحدات تعليمية بالألعاب الاستكشافية في الجمناستك الإيقاعي للطلّابات. معرفة تأثير الوحدات التعليمية بالألعاب الاستكشافية في بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي للطلّابات. أما منهج البحث فقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي . اشتمل مجتمع البحث من طالّبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة واسط والبالغ عددهن (36) طالبة مكونة من شعبتين (A-B) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بشعبة (A) مجموعة تجريبية للبحث وعددها (15) طالبة بعد استبعاد (3) طالّبات وكانت بنسبة (50%) من مجتمع البحث. ومن اجل تحقيق أهداف البحث اعدت الباحثة ألعاب استكشافية وهي عبارة عن ألعاب تتضمن بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي بأسلوب الاكتشاف لتعلم المهارات (الشخص – الكرة – الشريط) وبعد تطبيق الاختبارات وتطبيق الوحدات التعليمية توصلت الباحثة إلى استنتاجات وأهمها أظهرت الوحدات التعليمية القائمة على الألعاب الاستكشافية تفوق ملحوظ وإيجابي في تطوير مهارات التحكم والربط بالأدوات الثلاث (الشخص، الكرة، الشريط) لدى الطالّبات. ساهم الأسلوب الاستكشافي في تجاوز صعوبة التوافق الثنائي لاستخدام الشخصين معاً، مما مكن الطالّبات من التغلب على خوف اصطدام الأداة وتطوير مهارات الطوق والرمي واللقف بكفاءة.

الكلمات المفتاحية : وحدات تعليمية , ألعاب استكشافية , جمناستك إيقاعي .

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يشهد مجال التربية الرياضية تطوراً مستمراً وملحوظاً في البحث عن أفضل الأساليب والوسائل التعليمية التي تساهم في رفع كفاءة العملية التعليمية وتطوير الأداء الحركي للمتعلمين. ويعد الجمناستك الإيقاعي أحد أبرز الأنشطة الرياضية التي تحظى باهتمام كبير في المناهج الدراسية للطالبات؛ لما يتميز به من دمج فريد بين القوة، والمرونة، والرشاقة، والتعبير الحركي والجمالي، فضلاً عن ارتباطه الوثيق بالنواحي النفسية والبدنية. ونظراً لطبيعة مهارات هذا الفن الرياضي التي تتطلب دقة عالية وتوافقاً عضلياً عصبياً معقداً، فإن الأساليب التقليدية المعتمدة على التلقين والأمر قد تواجه بعض الصعوبات في إثارة دافعية الطالبات، مما يستدعي البحث عن استراتيجيات تعليمية حديثة ومبتكرة تركز على جعل الطالبة محوراً للعملية التعليمية.

ومع تعدد الأساليب في تنفيذ الوحدات التعليمية في درس التربية الرياضية في الكليات والجامعات ، ألا أنه لا يوجد أسلوب محدد ثابت يطور القدرات لدى الطالبة وهذا ما جعل البحث مستمر في استكشاف وسائل وأساليب تدريس حديثة تتوافق مع مستوى الطالبة ويسهل تنفيذها من قبل التدريسي التي بدورها تكون أداة جيدة تساهم في زيادة المعرفة العلمية والعملية .

من هذا المنطلق، تعد الألعاب الاستكشافية أداة فاعلة تسمح للطالبات في البحث والابتكار الفردي والجماعي في بيئة تعليمية محفزة ومليئة بالتشويق. إن تضمين الألعاب الاستكشافية في وحدات تعليمية منظمة وموجهة يسمح بتنمية المهارات الأساسية عبر بيئة تربوية حرة تمكن الطالبة من استكشاف حدود قدراتها البدنية، والتعرف على الجزئيات الدقيقة للحركة وتطويرها بشكل ذاتي وموجه في آن واحد. ويأتي هذا البحث ليركز على تأثير وحدات تعليمية بالألعاب الاستكشافية في بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي للطالبات، مستهدفاً الكشف عن مدى فاعلية هذا المدخل في تحسين مستوى الأداء لمهاراتي، وبناء نموذج تعليمي يجمع بين المتعة والتعلم الحركي الصحيح.

وعليه يجب الاهتمام بالألعاب الاستكشافية خلال محاضرات التربية الرياضية كونها من العوامل المساعدة الأساسية في تعليم العديد من المهارات الأساسية في جميع الفعاليات الرياضية ، فمن خلالها تتاح الفرصة للمتعلم لمحاولة التجريب للواجب الحركي المكلف به في بيئة ذاتية تفاعلية مبنية على حرية الحركة كما يتمكن من معرفة معطيات كل حركة يقومون بأدائها .



ومن هنا تبرز أهمية البحث في تقديم منهج تعليمي مبتكر يعتمد على الألعاب الاستكشافية كبديل للأساليب التقليدية (المعتمدة على التلقين)، مما يساهم في إيجاد بيئة تعليمية تفاعلية تضع الطالبة في مركز العملية التعليمية. فضلاً عن ذلك الارتقاء بمستوى الأداء المهاري: يساعد هذا البحث في معرفة مدى فاعلية الاستكشاف الحركي في تسريع وبناء التعلم الحركي الصحيح لمهارات الجمناستك الإيقاعي، والتي تتطلب دقة وتوافقاً عضلياً عصبياً عالياً.

2-1 مشكلة البحث :

مع تعدد الأساليب التدريسية وتطوير العملية التعليمية يبقى اختيار الأسلوب المناسب لتنفيذ الوحدات التعليمية ميزة يتميز بها كل تدريسي عن غيره و الألعاب الاستكشافية إحدى تلك الأساليب التي من الممكن أن تسهم في إضافة الجديد في دروس التربية الرياضية ,

من خلال خبرة الباحثة وإلمامها في مجال تخصصها طرائق التدريس الجمناستك الإيقاعي وكونها تدريسية في كلية التربية البدنية - جامعة واسط لاحظت وجود ضعف عام لدى الطالبات في أداء مهارات الجمناستك الإيقاعي في جميع الأدوات الخاصة به , وهذه مشكلة لا تتوقف على الفروق الفردية للطالبات بل على جميع الطالبات لكون أن المادة صعبة نسبياً ولا توجد خلفية علمية أو حركية عن تلك المهارات لدى الطالبات , والتطوير والتحسين في الأداء يبقى ثابتاً ولن تكون هناك فروق في المستويات مهما عملت وأدت , ومن هنا تبنت الباحثة اعتماد أسلوب الألعاب الاستكشافية في معالجة هذه المشكلة كونها تحاكي العقل والقدرات الذهنية لدى الطالبات من خلال إعطاء فرصة لإبداع الطالبات و القدرة على الاستكشاف .

P-ISSN: 2707-7845 3-1 هدفاً للبحث :

1- إعداد وحدات تعليمية بالألعاب الاستكشافية في الجمناستك الإيقاعي للطالبات.

2- معرفة تأثير الوحدات التعليمية بالألعاب الاستكشافية في بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي للطالبات.

4-1 فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء لمهارات الجمناستك الإيقاعي لمجموعة البحث التجريبية القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





5-1 مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2025-2026 .

المجال الزمني : 2026-2-15 ولغاية 2026-4-15 .

المجال المكاني : قاعة الجمناستك المغلقة في جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : اتبعت الباحثة منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط والبالغ عددهن (36) طالبة مكونة من شعبتين (A-B) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بشعبة (A) مجموعة تجريبية للبحث وعددها (15) طالبة بعد استبعاد (3) طالبات , والشعبة (B) مجموعة ضابطة وكانت بنسبة (91%) من مجتمع البحث.

3-2 الأجهزة والادوات والوسائل المساعدة :

- لايتوب
- كاميرات تصوير لغرض تقييم الأداء .
- لوازم مكتبة
- بوسترات .

P-ISSN:2707-7845

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

E-ISSN:2707-7853

توصيف اختبارات البحث :

ثانيًا : تقييم الجمناستك الإيقاعي :

قامت الباحثة بالاعتماد على الاستمارة المعدة للتقويم من البحوث السابقة، والتي تضم تقسيمات لتقويم الأداء الفني للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم، وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث وهي: (سهلية:2003: 136)

1. القسم التحضيري 2. القسم الرئيس 3. القسم الختامي

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



وكان التقويم من (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي).

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على مجموعة من طالبات خارج عينة وعددهن 5 طالبات , لغرض الوقوف على بعض الأمور التي تتعلق بالبحث وتمت الفائدة منها بأنها أوضحت بعض السلبيات التي تمت تجاوزها عند أداء الاختبارات وتطبيق الاستراتيجية.

2-5-2 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث ليوم الثلاثاء الموافق 2025/2/30 تمام الساعة العاشرة والنصف في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط . وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمن والمكان وطريقة تنفيذ الاختبارات .

2-5-3 التجربة الرئيسية

تم تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة التي تحتوي على الألعاب الاستكشافية في الخميس بتاريخ 2025/3/2 حتى يوم الخميس بتاريخ 2026/4/14 حرصت الباحثة تطبيق الألعاب الاستكشافية في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية على مجموعة البحث التجريبية في الجزء التعليمي من الدرس تقوم بشرح المهارة الخاصة وبعدها تسمح للطالبات تبادل المناقشة للسؤال والإجابة عن التساؤلات. وتقوم استاذة المادة بتوضيح المهارات من خلال أنموذج والبدء باللعبة خلال القسم التطبيقي.

تضمين الألعاب الاستكشافية ضمن منهاج المعلم

من أجل تحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة ألعاب استكشافية وهي عبارة عن ألعاب تتضمن بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي بأسلوب الاكتشاف لتعلم المهارات (الكرة - الشريط) إذ كانت مهارة الشاخص ضمن الخمس الوحدات الأولى من البرنامج ومهارة الكرة الخمس الوحدات الثانية ومهارة الشريط الخمس الوحدات ، بحيث قسمت إعداد الوحدات التعليمية و أوقاتها على وفق المنهج الذي أعده مسبقا من الباحثة وتكون من (10) وحدات تعليمية لتكون وحدة تعليمية في الأسبوع و بزمن (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





2-5-4 الاختبارات البعدية :

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ليوم الثلاثاء الموافق 2026/4/18 في تمام الساعة العاشرة والنصف في نفس ظروف الاختبار القبلي

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدي		sig	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الكرة	درجة	4.156	0.652	6.024	0.771	0.000	2.729	معنوي
مهارة الشريط	درجة	9.04	1.523	9.50	0.969	0.000	3.631	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $(0.05) >$ ودرجة حرية = (14)

جدول (3) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدي		sig	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الكرة	درجة	4.156	0.652	6.024	0.451	0.000	5.623	معنوي
مهارة الشريط	درجة	9.1	2.029	9.345	0.791	0.000	4.043	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $(0.05) >$ ودرجة حرية = (14)

جدول (4) يبين نتائج اختبارات (ت) الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		Sig	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الكرة	درجة	6.024	0.771	6.024	0.451	0.001	4.87	معنوي
اختبار الشريط	درجة	9.045	0.969	9.145	0.791	0.000	5.127	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $(0.05) >$ ودرجة حرية = (28)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية الشريط والطوق إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وهذا يدل على نجاح المجموعتين في تعلم حركة الشريط فضلا عن تطور مهارة الطوق لديهم وهذا يعطي تفسير عن نجاح البرامج التعليمية المستخدمة بصورة صحيحة وهادفة ولذا يرى بينما يؤكد (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (محسن: 1996 : 98).

ويعزو الباحث اسباب هذه الفروق إلى المواقف التعليمية التي تمت طريق الشرح والتوضيح التي تعرض لها الطالبات وكانت تتميز بوضوح الهدف وما هو مطلوب منهم تحقيقه وهذا الامر يحسب الى أستاذ المادة في مدى إعطاء مساحة للطالبات في التفكير والتصرف السليم وهذا الامر تسعى إليه الوحدات التعليمية وهو تحسين مستوى الأداء والارتقاء به وتحقيق الذات للمتعلم وإكسابه الثقة عن مجمل أدائه وإكسابه مجموعة من القدرات الحركية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها او تطويره.

أظهرت النتائج تحسناً في كل من الطوق ومهارة الشريط لدى المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام الوحدات التعليمية لألعاب الاستكشافية مقارنة بالمجموعة الضابطة. هذا يشير إلى أن تحفيز الطالبات على تجاوز الحلول النمطية لمشكلات الأداء الحركي ساهم في تطوير وعيهم الجسمي وقدرتهم على التكيف الحركي، مما انعكس إيجاباً على رشاقتهم وقدرتهم على إتقان مهارة تقنية معقدة مثل الشريط. يوصى باستمرار دمج مثل هذه الاستراتيجيات الذهنية في مناهج التربية الرياضية.

بالنسبة لمتغير الطوق أظهرت النتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي تحسناً ملحوظاً ويعزو الباحثان التأثير إلى أن الألعاب الاستكشافية ساهمت في تشجيع الطالبات على استكشاف طرق حركية غير مستعملة من قبل، وتحسين سرعة الانتقال بين الوضعيات والتكيف بمرونة مع التغيرات أثناء الأداء هذا يتوافق مع طبيعة الألعاب الاستكشافية الذي يعزز المرونة المعرفية والتي قد تترجم إلى مرونة

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



ورشاقة جسمانية. أذ أن الاستراتيجية تضمنت تمرينات تتسم بالإبداع في حل المشكلات حركية، مما وسع المخزون الحركي للطلّبات وحسن قدرتهم على الاستجابة السريعة.

أما في مهارة الشريط فقد كان التحسن واضحا من خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا السبب يرجع إلى أن هذه مهارة تقنية معقدة تتطلب توازناً، وقوة، ووعياً جسمياً الألعاب الاستكشافية ساعد الطالبات على إعادة صياغة المشكلة، بدلاً من "أخشى السقوط" يصبح "كيف أستخدم جسدي لخلق هرم ثابت؟"، تجاوز الحواجز النفسية (الخوف) من خلال حلول غير تقليدية (مثل استخدام حائط بزوايا مختلفة، أو تمارين تحضيرية إبداعية) فهم المبدأ الميكانيكي للتوازن بطرق مبتكرة، مما حسن التحكم الحركي. دليل على ذلك: تحسن في عناصر المهارة (زمن الثبات، استقامة الجسم، ثبات نقطة الارتكاز). وبالتالي أن الألعاب الاستكشافية عملت على تحسين القدرة الحركية العامة والوعي الحسي-حركي للطلّابة، مما انعكس على مهارات مختلفة (الطوق، والشريط كمهارة محددة).

وأن استعمال الألعاب الاستكشافية أعطت للمتعلم استخدام عملياته العقلية بالأسلوب والشكل المناسبين مما زاد من الرغبة والدافعية لدى الطالبات للتعلم وبرز هذا من خلال ارتفاع مستوى الاداء لأفراد المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه ((احمد محمود الحيلة 1999)) ("ان التعليم ينبغي ان يكون نشاطا علميا منظما على وفق اسس منطقية ونفسية مدروسة تقوم على التحدي والاثارة والمتعة منطلقا من احتياجات المتعلم ، ومتماشيا مع استعدادهم وقدراتهم ومصمم بالطريقة التي تقلل من القلق والاحباط) " (الحيلة : 1999 : 11)، ولابد من التأكيد على التنفيذ الصحيح من خلال انه ("عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للاعب يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن اللاعبين ان يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات) " (الحيلة : 1999 : 64)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات

- 1- أظهرت الوحدات التعليمية القائمة على الألعاب الاستكشافية تفوق ملحوظ وإيجابي في تطوير مهارات التحكم والربط بالأدوات الثلاث (الشاخص، الكرة، الشريط) لدى الطالبات.
- 2- ساهم الأسلوب الاستكشافي في تجاوز صعوبة التوافق الثنائي لاستخدام الشاخصين معاً، مما مكن الطالبات من التغلب على خوف اصطدام الأداة وتطوير مهارات الطوق والرمي واللقف بكفاءة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



3- ساعدت حرية الاستكشاف الطالبات على إدراك طبيعة الأداة من حيث المرونة والارتداد، مما أدى إلى إتقان مهارات الدرجة على الجسم واليدين، ، والرمي المستمر دون تصلب حركي.

4- أثبتت الألعاب الاستكشافية نجاحها الكبير في المحافظة على استمرارية حركة الشريط وتشكيل الحزونات والأمواج بدقة، من خلال فهم الطالبات لكيفية نقل القوة الحركية من الجسم والذراع إلى العصا والشريط.

5- ثبتت النتائج أن الألعاب الاستكشافية تتناسب مع المرحلة العمرية لطالبات الكلية؛ حيث حفزت لديهن التفكير الإبداعي، ونقلت الطالبات من دور المتلقي السلبي إلى الدور النشط والمستكشف للمسارات الحركية للأدوات.

4-2 التوصيات:

- الاعتماد الرسمي في الكليات: ضرورة تضمين الوحدات التعليمية القائمة على الألعاب الاستكشافية ضمن مفردات مناهج الجمناستك الإيقاعي لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتحديدًا عند تعليم الأدوات المعقدة ك (الكرة والشريط).
- التدرج الاستكشافي بالأدوات: التوصية بالبدء بالكرة كأداة أولى للاستكشاف نظراً لسهولة السيطرة عليها مقارنة بالشاخص والشريط، ثم التدرج للأدوات التي تتطلب توافقاً عصبياً عضلياً أعلى.
- إعداد أدلة تعليمية: إعداد دليل خاص للمدرسين والمدربات يحتوي على نماذج للألعاب الاستكشافية المبتكرة لمهارات (الكرة، الشريط) للاستعانة بها في التطبيق العملي.
- التنوع في بيئة وأدوات التعلم: توفير أدوات جمناستك إيقاعي متنوعة الأوزان والألوان في قاعات الكليات، مما يتيح للطالبات مساحة أوسع لاستكشاف الخصائص الميكانيكية لكل أداة (وزن الكرة، طول الشريط، توازن الشاخص).
- التكامل في البحوث المستقبلية: إجراء دراسات مكملة تتناول تأثير الألعاب الاستكشافية في بقية أدوات الجمناستك الإيقاعي (كالحبل والطوق)، أو دراسة تأثيرها على المتغيرات البدنية المرتبطة بهذه الأدوات مثل (الرشاقة، والتوافق، والمرونة).

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





المصادر:

- 1- إسماعيل: سعد محسن. (1996). تأثير أساليب تدريس لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد.
- 2- الفتلاوي: سهيلة محسن كاظم. (2003). المدخل الى التدريس: ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الاردن.
- 3- فؤاد سليمان قلاده: الاهداف التربوية وتدريب المناهج ، الاسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989، ص177
- 4- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 1999، ص11.
- 5- ادوارد دي بونو ؛ التفكير المتجدد استخدامات التفكير الجانبي ، ترجمة ايهاب محمد ، مصر ، الهيئة العامة للكتاب، (2005)، ص90.
- 6- وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب، ط1 : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية 2000، ص168 .
- 7- Reiman, M. and Manske, Robert. (2009). Functional testing in human performance. Human Kinetics. USA.
- 8- deBono,: Six thinking hats, USA, New York: MICA Management Resources, Inc.1999 , p.144

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

