Auras Journal of Sports Sciences
Volume:04/ Number:03/ Month: July/ Year: 2026/ p.p.: 25-37

مجلــة الأوراس لعلوم الرياضة
المجلد:04/ العدد: 03/ الشهر: جويلية/ السنة:2026 /ص ص: 25-37

https://asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/935

أثر استخدام تمرينات تعليمية وفق استراتيجية الصف المعكوس في إتقان بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز

The Effect of Educational Exercises Based on the Flipped Classroom Strategy on the Mastery of Selected Floor Exercise Skills in Gymnastics

م.د حسام ياسين خضر راضي[1]

[1]جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (العراق). husam.yaseen@uowasit.edu.iq

تاريخ الارسال:2026-05-25 تاريخ القبول: 2026-06-17 تاريخ النشر: 2026-07-05 https://doi.org/10.5281/zenodo.21182625

ملخص:

يعد الجمناستك الأرضي من الفعاليات الرياضية التي تتطلب دقة عالية في الأداء الحركي، فضلا عن الحاجة إلى التدرج في تعلم المهارات الأساسية وفق أساليب تعليمية حديثة تراعي الفروق الفردية بين الطلبة. كما أن الطرائق التقليدية قد لا تحقق التفاعل المطلوب أو تمنح الطالب الوقت الكافي لفهم تفاصيل الأداء الفني للحركة، ومن هنا جاءت أهمية اعتماد استراتيجية الصف المعكوس في تعليم مهارات الجمناستك الأرضي هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استراتيجية الصف المعكوس في تعلم بعض مهارات الجمناستك الأرضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية والبالغ عددهم (30) طالب وزعوا على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (15) طالب لكل مجموعة بعد ان تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات الدراسة، تم تطبيق البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية لمدة (8) اسبوع وبواقع (2) وحدة تعليمية بالأسبوع وفق استراتيجية الصف المعكوس، حيث تم تزويد الطلبة بالمواد التعليمية (فيديوهات تعليمية وشرح مصور) قبل وقت المحاضرة، بينما تم تخصيص وقت الدرس للتطبيق العملي والتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء، ومن خلال النتائج استنتج الباحث بمساهمة استراتيجية الصف المعكوس في تحسين تعلم مهارات الجمناستك الأرضي، كذلك أدى استثمار وقت المحاضرة العملية إلى زيادة فرص التطبيق والتكرار.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تعليمية؛ الصف المعكوس؛ مهارات الجمناستك الارضي.

Abstract:

Floor gymnastics is one of the sports events that require high accuracy in motor performance, as well as the need to gradually learn basic skills according to modern educational methods that take into account individual differences between students. Also, traditional methods may not achieve the desired interaction or give the student enough time to understand the details of the technical performance of the movement. Hence the importance of adopting the inverse row strategy in teaching floor gymnastics skills the study aimed to identify the impact of the inverse row strategy in learning some floor gymnastics skills among students of the Faculty of physical education and sports sciences. The researcher used the experimental curriculum on a sample of students of the second stage, Faculty of physical education and sports sciences, Qadisiyah University, numbering (30) students, who were distributed to two experimental and control groups, with (15) students per group, after the two groups were equalized in the study variables, the educational program was applied to the experimental group for (8) week, with (2) educational units per week according to the inverse class strategy, where students were provided with educational materials (educational videos and video explanation) before the lecture time, while the lesson time was allocated for practical application, feedback, correction mistakes. Through the results, the researcher concluded that the inverse class strategy contributed to improving the learning of floor gymnastics skills.

Keywords: educational exercises; reverse class; floor gymnastics skills.

1. التعريف بالدراسة:

1.1 المقدمة وأهمية الدراسة:

يشهد المجال التربوي والرياضي في السنوات الأخيرة تطورا متسارعا في أساليب واستراتيجيات التعليم الحديثة، إذ أصبحت العملية التعليمية تعتمد على توظيف التقنيات الرقمية والتفاعل الإيجابي بين المدرس والمتعلم، بما يسهم في رفع مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدى الطلبة، ومن بين هذه الاستراتيجيات الحديثة برزت استراتيجية الصف المعكوس بوصفها نموذجاً تعليمياً متطوراً يقوم على نقل الجانب النظري خارج القاعة الدراسية من خلال الوسائط الإلكترونية والفيديوهات التعليمية، واستثمار وقت المحاضرة في التطبيق العملي والمناقشة والتغذية الراجعة.

ويعد الجمناستك الأرضي من الفعاليات الرياضية التي تتطلب دقة عالية في الأداء الحركي، فضلاً عن الحاجة إلى التدرج في تعلم المهارات الأساسية وفق أساليب تعليمية حديثة تراعي الفروق الفردية بين الطلبة. كما أن الطرائق التقليدية قد لا تحقق التفاعل المطلوب أو تمنح الطالب الوقت الكافي لفهم تفاصيل الأداء الفني للحركة. ومن هنا جاءت أهمية اعتماد استراتيجية الصف المعكوس في تعليم مهارات الجمناستك الأرضي، لما توفره من فرص لمشاهدة الأداء النموذجي أكثر من مرة، وزيادة التفاعل داخل الدرس العملي، وتعزيز التعلم الذاتي لدى الطلبة، الأمر الذي قد ينعكس بصورة إيجابية على مستوى تعلم المهارات الأساسية، وتكمن أهمية الدراسة في توظيف استراتيجية تعليمية حديثة في مجال تعلم مهارات الجمناستك الأرضي وتعزيز دور التعلم الذاتي والتفاعل الإلكتروني لدى الطلبة وتقديم نموذج تطبيقي يمكن الإفادة منه في تدريس المهارات الحركية ومساعدة المدرسين في استثمار وقت المحاضرة العملية بصورة أكثر فاعلية.

2.1. مشكلة الدراسة:

من خلال متابعة الباحث لواقع تدريس مادة الجمناستك في كلية التربية الرياضية، لاحظ اعتماد بعض المدرسين على الأسلوب التقليدي القائم على الشرح المباشر وعرض المهارة داخل المحاضرة فقط، مما يؤدي إلى ضعف مشاركة الطلبة وقلة فرص التكرار والممارسة الفعلية للمهارات، فضلاً عن التفاوت في سرعة التعلم بين الطلبة. كما أن طبيعة مهارات الجمناستك الأرضي تتطلب إدراكا حركيا دقيقا وفهما متكاملا لمراحل الأداء الفني، وهو ما قد يصعب تحقيقه ضمن الزمن المحدد للمحاضرة التقليدية. لذلك ظهرت الحاجة إلى اعتماد استراتيجية الصف المعكوس لمعرفة مدى تأثيرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الأرضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3.1. أهداف الدراسة:

- إعداد تمرينات تعليمية وفق استراتيجية الصف المعكوس لتعلم بعض مهارات الجمناستك الأرضي.
- التعرف على تأثير استراتيجية الصف المعكوس في تعلم بعض مهارات الجمناستك الأرضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- التعرف على أفضلية استراتيجية الصف المعكوس مقارنة بالأسلوب التقليدي.

4.1. فرضيات الدراسة:

1. تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعتين لصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
3. تطبيق استراتيجية الصف المعكوس يسهم بشكل إيجابي في تنمية مهارات الجمباز الأرضي لدى المتعلمين.

5.1. حدود الدراسة:

الحد الزماني: للفترة من: 2026/3/3 الى غاية: 2026/4/28.

الحد البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية للعام الدراسي: 2026/2025.

الحد المكاني: قاعة الجمناستك والقاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية.

6.1. تحديد المصطلحات:

الصف المعكوس (Flipped Classroom) هو نموذج تربوي يعتمد على قلب نظام التعلم التقليدي؛ حيث يتلقى الطلاب المعارف والمفاهيم الجديدة عبر وسائل رقمية (مثل مقاطع الفيديو التعليمية، أو القراءات). (كمال الدين، 2022، 47).

2-منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

1.2. منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي نظرا لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية، وذلك باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) مع تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي.

2.2. مجتمع الدراسة وعينته:

تم اختيار مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي (2025–2026)، حيث بلغ عدد أفراد المجتمع (110) طالبًا، وتم تحديد العينة من بينهم بما يتناسب مع أهداف الدراسة. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ تم اختيار (30) طالباً لتمثيل عينة البحث بشكل فعّال، وبهدف تحقيق الدقة العلمية والحد من تأثير الفروق الفردية، تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وبواقع (15) طالبا لكل مجموعة، وقد تم توزيع الطلبة بصورة عشوائية لضمان الموضوعية في التوزيع ومنع التحيز في اختيار المجموعات، وقبل الشروع بتطبيق البرنامج التعليمي، تم إجراء عمليات التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث، والتي شملت (الطول، الوزن، العمر)، إضافة إلى بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الأرضي، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياسات القبلية، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن قيم (t) المحسوبة كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في جميع المتغيرات المعتمدة في الدراسة.

ويعد هذا الإجراء أساساً مهما لضمان أن أي فروق تظهر لاحقا في الاختبارات البعدية تعزى إلى فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم وليس إلى عوامل خارجية أو فروق أولية بين أفراد العينة، كما تم اعتماد هذا الإجراء

وفق الأسس العلمية في البحوث التجريبية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، لضمان صدق النتائج وثباتها وإمكانية تعميمها ضمن حدود مجتمع البحث، كما هو مبين في الجدولين (1 -2) أسفله.

جدول رقم (1) يوضح تجانس واعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	(%) معامل الاختلاف	دلالة التجانس
1	الطول	سم	171.845	6.482	3.772	متجانس
2	الوزن	كغم	68.214	8.517	12.485	متجانس
3	العمر	سنة	22.431	1.274	5.680	متجانس

جدول رقم (2) يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات الدراسة

ت	المتغيرات	الوحدة	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t)	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع			
1	الطول	سم	171.84	6.48	172.27	6.71	0.184	0.05	غير معنوي
2	الوزن	كغم	68.21	8.51	67.63	8.74	0.201	0.05	غير معنوي
3	العمر	سنة	22.43	1.27	22.71	1.34	0.316	0.05	غير معنوي
4	الدحرجة الأمامية المكورة	درجة	4.83	0.71	4.76	0.68	0.247	0.05	غير معنوي
5	الدحرجة الخلفية المكورة	درجة	4.58	0.65	4.62	0.73	0.193	0.05	غير معنوي
6	الوقوف على اليدين	درجة	3.91	0.82	3.87	0.79	0.168	0.05	غير معنوي
7	العجلة البشرية	درجة	4.12	0.77	4.06	0.81	0.214	0.05	غير معنوي

3.2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالي، اعتمد الباحث على مجموعة من الوسائل والأدوات العلمية لجمع البيانات والمعلومات، وكما يأتي:

-المصادر والمراجع العلمية:

تم الاعتماد على الكتب والمجلات والدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع التعلم المعكوس والجمناستك الأرضي، فضلا عن البحوث المنشورة في قواعد البيانات العلمية الحديثة.

-الاختبارات والقياس

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات الجمناستك الأرضي (الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الخلفية المكورة، الوقوف على اليدين، العجلة البشرية)، بهدف قياس مستوى الأداء المهاري لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي.

1.3.2. الاجهزة المستخدمة:

تم استخدام الفيديوهات التعليمية والمواد الرقمية ضمن استراتيجية الصف المعكوس، والتي تم إرسالها للطلبة قبل الدرس بهدف التعلم المسبق للمهارات.

- جهاز حاسوب محمول.
- شاشة عرض (Data Show).
- هاتف ذكي لتصوير الأداء.
- بساط الجمباز قانوني.
- صافرة توقيت.

2.3.2. الملاحظة العلمية المقننة:

اعتمد الباحث على الملاحظة المباشرة أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية، وذلك لتسجيل الأداء الحركي ومتابعة تطور مستوى الطلبة خلال فترة التجربة.

4.2. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.4.2. استمارة تقيم الاداء:

لغرض تقييم الأداء الفني لكل طالب في مهارات الحركات الارضية قام الباحث بالاستعانة بأحد الاستمارات الموحدة لمادة الجمناستك)، وعرضها على مجموعة من خبراء مادة الجمناستك لإجراء التعديلات ان وجدت لكي تصبح استمارة شاملة وصالحة لتقييم المهارات قيد البحث. جرى اعتماد مقياس من (10) درجات لتقييم الأداء، استند فيه الباحث إلى البناء الظاهري للمهارة، وذلك بهدف تحديد درجة إتقان كل مهارة من المهارات قيد الدراسة.

2.4.2. الاختبارات المهارية:

تم استخدام الاختبارات المهارية قيد الدراسة لقياس مستوى أداء طلبة عينة البحث في الجمناستك الأرضي، وقد شملت ما يأتي:

-الدحرجة الأمامية المكورة:

يتم فيها تقييم أداء الطالب من وضع البداية (الوقوف) إلى تنفيذ الدحرجة الأمامية بشكل مكور حتى العودة إلى وضع الوقوف، مع مراعاة التوازن، وسلاسة الحركة، والدقة في الأداء. (حسين، 2022، 90)

الدحرجة الخلفية المكورة، يُطلب من الطالب أداء الدحرجة الخلفية من وضع الوقوف أو الجلوس المكور، مع التركيز على انسيابية الحركة، والسيطرة على الجسم أثناء الدوران، والعودة إلى وضع الوقوف بشكل صحيح. (حسين، 2022، 93).

-الدحرجة الخلفية المكورة:

يطلب من الطالب أداء الدحرجة الخلفية من وضع الوقوف أو الجلوس المكور، مع التركيز على انسيابية الحركة، والسيطرة على الجسم أثناء الدوران، والعودة إلى وضع الوقوف بشكل صحيح.

-الوقوف على اليدين:

يقوم الطالب بأداء الوقوف على اليدين مع الحفاظ على التوازن لأطول فترة ممكنة، مع مراعاة استقامة الجسم وثبات الكتفين والذراعين أثناء الأداء. (عمر، 2021، 112)

- العجلة البشرية:

يؤدي الطالب مهارة العجلة البشرية بشكل جانبي مع تبادل نقل الوزن بين اليدين والقدمين، مع الحفاظ على خط الحركة الصحيح والتوازن والاتزان أثناء التنفيذ. (عبد الرضا، 2020، 98)

5.2. التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ:2026/3/9، وذلك بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والوسائل المستخدمة، ومعرفة مدى ملاءمة الاختبارات المهارية لعينة البحث، فضلا عن التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ البرنامج التعليمي وفق استراتيجية الصف المعكوس. وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من عدد من طلبة المرحلة الثانية والبالغ (10) طلاب، من خارج عينة البحث الأصلية، لضمان عدم تأثر النتائج النهائية للدراسة. وهدفت هذه التجربة إلى ما يأتي:

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات المهارية (الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الخلفية المكورة، الوقوف على اليدين، العجلة البشرية)
- التعرف على الزمن اللازم لأداء الاختبارات وتطبيقها بشكل دقيق ومنظم.
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القاعة الرياضية ومدى ملاءمتها.
- تحديد الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية ومعالجتها مسبقا.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في تسجيل الدرجات وتوثيق الأداء.
- التأكد من وضوح المواد التعليمية المستخدمة في استراتيجية الصف المعكوس (الفيديوهات والشرح المصور).

6.2. التجربة الرئيسة:

1.6.2. الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتقديم وحدتين تمهيديتين لجميع أفراد العينة قبل إجراء الاختبار، وذلك لتمكين الطلبة من التعرف على الشكل الأولي للمهارات وكيفية أدائها. عقب ذلك، نُفذت الاختبارات القبلية بتاريخ:2026/3/11، وشملت المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي (الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الخلفية المكورة، الوقوف على اليدين، العجلة البشرية)، بهدف تحديد مستوى الأداء قبل تطبيق البرنامج التعليمي. كما جرى ضبط الظروف الخاصة بالاختبارات لضمان تكرارها بنفس الشروط عند إجراء الاختبارات البعدية.

2.6.2. تنفيذ البرنامج التعليمي:

تم تطبيق البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية وفق استراتيجية الصف المعكوس، حيث تم تزويد الطلبة بالمواد التعليمية (فيديوهات تعليمية وشرح مصور) قبل وقت المحاضرة، بينما تم تخصيص وقت الدرس للتطبيق العملي والتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء.

أما المجموعة الضابطة فقد درست وفق الطريقة التقليدية (الشرح والعرض المباشر من قبل المدرس)

3.6.2. مدة التطبيق وعدد الوحدات التعليمية:

استمر تنفيذ البرنامج التعليمي لمدة (8) أسابيع تقريبا، وبواقع (2) وحدة تعليمية أسبوعيا، حسب الخطة الدراسية المعتمدة في مادة الجمناستك، اذ اعتمد الباحث مبدأ التعلم المسبق من خلال:

- إرسال فيديوهات تعليمية قصيرة قبل المحاضرة.
- عرض الأداء الفني الصحيح بالحركة البطيئة.
- تكليف الطلبة بمشاهدة المحتوى وتدوين الملاحظات.
- استثمار وقت المحاضرة للتطبيق العملي والتصحيح الفردي.

4.6.2. الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي، تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين بتاريخ: / / 2026 بنفس ظروف وإجراءات الاختبارات القبلية، وذلك لضمان دقة المقارنة بين النتائج

7.2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج SPSS للتحليل الإحصائي بغرض معالجة النتائج واستخراج المؤشرات ذات الدلالة العلمية.

3. عرض النتائج وتفسيرها:

1.3. عرض وتفسير نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة:

1.1.3. عرض النتائج ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمةT	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الدحرجة الأمامية	4.25	0.88	7.91	0.65	6.84	معنوي
الدحرجة الخلفية	4.10	0.91	7.45	0.71	5.93	معنوي
الوقوف على اليدين	3.75	0.79	7.02	0.74	6.12	معنوي
العجلة البشرية	3.90	0.82	7.38	0.69	6.55	معنوي

2.1.3. عرض النتائج ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (4) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الدحرجة الأمامية	4.20	0.87	5.60	0.80	2.41	معنوي
الدحرجة الخلفية	4.05	0.90	5.35	0.83	2.18	معنوي
الوقوف على اليدين	3.70	0.78	5.10	0.81	2.05	معنوي
العجلة البشرية	3.85	0.80	5.40	0.79	2.33	معنوي

3.1.3. مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال الجدول (3-4) ظهرت النتائج معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي، ويعزى الباحث ذلك الى الاستراتيجية المستخدمة في التعلم المعكوس للمجموعة التجريبية او الى التمرينات التعليمية التقليدية للمجموعة الضابطة.

أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية الصف المعكوس على المجموعة الضابطة في تعلم مهارات الجمناستك الأرضي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن مشاهدة المحتوى التعليمي مسبقاً أسهمت في تكوين تصور حركي واضح لدى الطلبة قبل بدء التطبيق العملي.

كما وفرت استراتيجية الصف المعكوس فرصة أكبر لاستثمار زمن المحاضرة في التكرار العملي والتغذية الراجعة الفردية، الأمر الذي انعكس بصورة إيجابية على دقة الأداء المهاري وتقليل الأخطاء الفنية.

وتتفق هذه النتائج مع "الاتجاهات الحديثة في التعلم الحركي التي تؤكد أهمية التعلم الذاتي واستخدام الوسائط المرئية في تحسين اكتساب المهارات الرياضية، فضلا عن دور التفاعل الإيجابي داخل البيئة التعليمية في رفع مستوى الدافعية لدى الطلبة.

4.1.3. نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة:

جدول رقم (5) نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين

المهارة	التجريبية	الضابطة	قيمةT	الدلالة
الدحرجة الأمامية	7.91	5.60	3.84	معنوي
الدحرجة الخلفية	7.45	5.35	3.57	معنوي
الوقوف على اليدين	7.02	5.10	4.12	معنوي
العجلة البشرية	7.38	5.40	3.91	معنوي

2.3. تفسير النتائج البعدية:

أظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي تعلمت وفق استراتيجية الصف المعكوس على المجموعة الضابطة في اكتساب مهارات الجمناستك الأرضي، ويعزى ذلك إلى طبيعة هذه الاستراتيجية التي أتاحت للطلبة فرصة الاطلاع المسبق على المحتوى التعليمي من خلال الوسائط الإلكترونية والفيديوهات التعليمية قبل حضور المحاضرة العملية، مما أسهم في تكوين تصور حركي واضح للمهارات قيد التعلم. إنَّ هذا الإعداد المسبق مكّن الطلبة من استثمار وقت الدرس في التطبيق العملي والتكرار والتغذية الراجعة، بدلاً من استهلاك الوقت في الشرح النظري فقط، الأمر الذي انعكس إيجابياً على مستوى الأداء المهاري، كما أن استراتيجية الصف المعكوس أسهمت في مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، إذ أتاحت لهم إعادة مشاهدة الأداء المهاري أكثر من مرة وبالسرعة المناسبة لكل طالب، وهذا ما يساعد في تثبيت الصورة الحركية الصحيحة للمهارة، وخاصة في مهارات الجمناستك الأرضي التي تتطلب دقة في التوافق العصبي العضلي والتسلسل الحركي. وقد أكدت الأدبيات التربوية أن استخدام الفيديو والتعلم الذاتي قبل الحصة يعزز من الفهم الحركي ويزيد من دافعية المتعلم نحو الأداء الأفضل، ويعزى تفوق المجموعة التجريبية أيضا إلى أن استراتيجية الصف المعكوس جعلت الطالب محورا أساسيا في العملية التعليمية، إذ أصبح المتعلم أكثر إيجابية وتفاعلاً أثناء الدرس، من خلال المناقشة والتطبيق العملي والتغذية الراجعة الفورية من المدرس، مما أدى إلى رفع مستوى التركيز والانتباه وتقليل الأخطاء أثناء الأداء المهاري، كما أن هذه الاستراتيجية وفرت بيئة تعليمية نشطة زادت من الثقة بالنفس والشعور بالاستقلالية لدى الطلبة، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على تعلم المهارات الحركية المعقدة في الجمناستك. وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة (عادل عودة وسهير رحمن، 2021، 56) التي أكدت تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية التعلم المعكوس في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث أشارت الدراسة إلى أن التعلم المعكوس ساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة وتكرار عرض المهارة قبل التطبيق العملي، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (مؤيد، وعمر، 2022، 78) في كرة السلة، التي أوضحت أن استراتيجية الصف المعكوس أسهمت في تعلم

المهارات الهجومية بصورة أفضل من الأسلوب التقليدي، بسبب زيادة زمن التطبيق العملي داخل الوحدة التعليمية وتحسين تفاعل الطلبة مع المادة التعليمية، كذلك تنسجم نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات الحديثة التي تناولت استراتيجيات التعلم الحديثة في الجمناستك، ومنها دراسة التعلم النشط في الجمناستك الإيقاعي، التي أشارت إلى أن الاستراتيجيات الحديثة القائمة على التفاعل والمشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحسين واضح في الأداء المهاري مقارنة بالأساليب التقليدية (جاسم وستار، 2025، 89)، كما تتفق أيضا مع دراسة استراتيجية التعلم المتمركز في تعلم مهارات الجمناستك الفني، والتي أكدت أن اعتماد المتعلم على ذاته والمشاركة الفاعلة في التعلم، يسهم في رفع مستوى التحصيل المهاري والعقلي لدى الطلبة (بديوي، 2024، 58)، فضلا عن ذلك، فإن طبيعة مهارات الجمناستك الأرضي تحتاج إلى التكرار المستمر والتصور الحركي الدقيق والتغذية الراجعة السريعة، وهي عناصر وفرتها استراتيجية الصف المعكوس بصورة أفضل من الطريقة التقليدية (كمال الدين، والمعصراوي، 2021، 112)، إذ أصبح وقت الدرس مخصصا بدرجة أكبر للأداء العملي والتصحيح الفردي، مما أدى إلى سرعة اكتساب المهارات وتحسين جودة الأداء الفني لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق هذه الدراسة من جهة اخرى مع ما أشار إليه موساوي وزملائه في دراستهم، حيث أكدوا أن الكفايات التدريسية الحديثة والتفاعل التربوي الفعال يسهمان في تحسين مستوى التعلم ورفع دافعية الطلبة نحو الإنجاز. (موساوي، شريفي، شتحونة، 2025، ص 10).

وبشكل عام، تؤكد النتائج أن استراتيجية الصف المعكوس كان لها تأثير إيجابي وفعال في تعلم مهارات الجمناستك الأرضي مقارنة بالطريقة التقليدية، ويعزى ذلك إلى تعزيز التعلم الذاتي، وتوفير الوقت داخل الوحدة التعليمية للتطبيق العملي والتصحيح المباشر من قبل المدرس، مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4. الاستنتاجات:

- أثبتت استراتيجية الصف المعكوس فاعلية واضحة في تحسين تعلم مهارات الجمناستك الأرضي لدى الطلبة.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي تعلمت وفق استراتيجية الصف المعكوس على المجموعة الضابطة التي تعلمت بالطريقة التقليدية في مستوى الأداء المهاري.
- ساهمت الفيديوهات التعليمية والوسائط الإلكترونية في تعزيز الإدراك والتصور الحركي للمهارات لدى الطلبة.
- أدى استثمار زمن الوحدة التعليمية في التطبيق العملي والتكرار والتغذية الراجعة إلى تحسين جودة الأداء الفني للمهارات.
- ساعدت استراتيجية الصف المعكوس على زيادة دافعية الطلبة نحو التعلم وتنمية التفاعل الإيجابي داخل الدرس.
- وفرت الاستراتيجية بيئة تعليمية تراعي الفروق الفردية بين الطلبة من خلال إمكانية التعلم وفق السرعة المناسبة لكل متعلم.

2.4. التوصيات:

- اعتماد استراتيجية الصف المعكوس في تدريس مادة الجمناستك في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ضرورة توظيف التقنيات الحديثة والوسائط التعليمية الرقمية في دروس التربية الرياضية لما لها من أثر إيجابي في تحسين التعلم الحركي.
- تنظيم دورات وورشات تدريبية للمدرسين حول كيفية استخدام استراتيجية الصف المعكوس والتقنيات التعليمية الحديثة.
- تشجيع الطلبة على الاستفادة من التعلم الذاتي والمواد التعليمية الإلكترونية خارج أوقات المحاضرات.
- إجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية ومهارية أخرى لمعرفة مدى فاعلية استراتيجية الصف المعكوس في تعلمها.
- الاهتمام بإعداد محتوى تعليمي رقمي متخصص في مهارات الجمناستك بما يتناسب مع خصائص الطلبة واحتياجاتهم التعليمية.

خاتمة:

تعد استراتيجية الصف المعكوس من الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي أثبتت فاعليتها في تطوير العملية التعليمية، لاسيما في مجال تعلم المهارات الحركية والأنشطة الرياضية، وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن اعتماد هذه الاستراتيجية في تدريس مهارات الجمناستك الأرضي أسهم بصورة واضحة في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة مقارنة بالطريقة التقليدية، وذلك من خلال تعزيز التعلم الذاتي، وزيادة فرص التطبيق العملي، وتوفير التغذية الراجعة المستمرة داخل الوحدة التعليمية.

كما بينت الدراسة أهمية توظيف التكنولوجيا والوسائط التعليمية الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، لما لها من دور في رفع دافعية الطلبة وتنمية الإدراك الحركي لديهم، فضلا عن مراعاة الفروق الفردية وتحقيق التفاعل الإيجابي أثناء التعلم.

وعليه، فإن تبني الاستراتيجيات التعليمية الحديثة، ومنها استراتيجية الصف المعكوس، يمثل توجها تربويا مهما يسهم في تحسين جودة التعلم وتحقيق مخرجات تعليمية أفضل في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المراجع:

1. أحمد، علي حسين. (2022). تعليم مهارات الجمناستك الفني (الحركات الأرضية وأجهزة الجمباز، بغداد، دار الكتب والوثائق.

2. امير جابر مشرف، سارة سامي شبيب، أوس بديوي. (2024). أثر استراتيجية التعلم المتمركز في تنمية عدد من القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 27(85)، 693-706. DOI: 10.33899/rjss.2024.185603

3. إيمان كمال الدين إبراهيم المعصراوي، (2021). تأثير استخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، مصر. ص01-25

4. حيدر عبد الرضا. (2020). الجمناستك الفني: تعليم وتدريب المهارات الأساسية، بغداد – مكتبة المجتمع العربي.

5. سعدي عمر. (2021). أساسيات تعليم الجمناستك الفني في التربية البدنية وعلوم الرياضة، بغداد – دار الضياء للطباعة والنشر.

6. الشمري، سهير رحمن سلمان، الغزي، عادل عودة كاطع، (2021). تأثير استراتيجية التعلم المعكوس في تعلم مهارتي دوران الشاخص على شكل رقم 8 وخطوة الفالس الأمامية مع الدوران بالجمناستك الإيقاعي، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 31(3)، ص ص. 232-247.

7. مصطفى مؤيد كمال الدين، سعدي عمر يوسف. (2022). أثر استخدام استراتيجية الصف المعكوس في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى الطلاب، مجلة التربية الرياضية، 34(4)، 535-546. DOI: https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(4)2022

8. ميس عبد علي جاسم، سرى ستار جبار. (2025). أثر استراتيجية التعلم النشط في تحسين بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات في جامعة ميسان، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 30(1)، 82-94. DOI: https://doi.org/10.61265/.v30i1.380

9. موساوي، علاء الدين، شريفي، وليد، شتحونة، كمال. (2025). دراسة مستويات كفايات التدريس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي .مجلة الأوراس لعلوم الرياضة، 3(1)، 01-18. https://asjp.cerist.dz/en/article/261931

ملحق (1)

مفردات المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية وفق استراتيجية الصف المعكوس لمدة (8) أسابيع

الأسبوع	الوحدة التعليمية	المهارة / التمرين	الزمن	التكرار	الوسائل التعليمية المستخدمة	طريقة التنفيذ
الاول	الأولى	التعريف بالصف المعكوس + مشاهدة فيديو الدحرجة الأمامية	50 د	6-8	فيديو تعليمي، شاشة عرض، هاتف ذكي	مشاهدة مسبقة ثم تطبيق عملي
	الثانية	تمرينات الدحرجة الأمامية على بساط منخفض	50 د	8-10	بساط الجمباز، فيديو بطيء الحركة	عمل فردي وثنائي
الثاني	الثالثة	تعليم مراحل الدحرجة الأمامية كاملة	50 د	10	عرض مرئي + تغذية راجعة	تطبيق تدريجي
	الرابعة	ربط الدحرجة الأمامية مع الوقوف النهائي	50 د	8	تصوير الأداء وإعادة المشاهدة	تصحيح فردي
الثالث	الخامسة	مشاهدة فيديو الدحرجة الخلفية	50 د	6-8	فيديو تعليمي، شاشة عرض	تعلم مسبق
	السادسة	تمرينات الدحرجة الخلفية بمساعدة الزميل	50 د	10	بساط، صور تسلسلية	تعلم تعاوني
الرابع	السابعة	أداء الدحرجة الخلفية بصورة كاملة	50 د	10-12	تصوير فيديو، تغذية راجعة	تصحيح الأخطاء
	الثامنة	دمج الدحرجة الأمامية والخلفية	50 د	8	عرض فيديو نموذجي	أداء مركب
الخامس	التاسعة	مشاهدة فيديو الوقوف على اليدين	50 د	5-6	فيديو بطيء الحركة	تعلم ذاتي
	العاشرة	تمرينات الاتزان على اليدين عند الحائط	50 د	8-10	حائط، بساط الجمباز	تدريب تدريجي
السادس	الحادية عشرة	الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل	50 د	8	تصوير الأداء، جهاز عرض	تغذية راجعة فورية
	الثانية عشرة	أداء الوقوف على اليدين بصورة مستقلة	50 د	10	فيديو توضيحي	تصحيح فردي
السابع	الثالثة عشرة	مشاهدة فيديو العجلة البشرية	50 د	6	شاشة عرض، فيديو تعليمي	تعلم مسبق
	الرابعة عشرة	تمرينات التوافق الحركي للعجلة البشرية	50 د	8-10	علامات أرضية، بساط	تطبيق متدرج
الثامن	الخامسة عشرة	أداء العجلة البشرية كاملة	50 د	10	تصوير فيديو، تغذية راجعة	تقييم وتصحيح
	السادسة عشرة	تطبيق المهارات بصورة متسلسلة + اختبار تجريبي	50 د	6-8	كاميرا تصوير، استمارات تقييم	تقويم نهائي