تأثير إستخدام أدوات مساعدة في تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال

د. علي عبد الواحد لازم

1439 هـ 2018م

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة تأثير إستخدام أدوات مساعدة في تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال، من خلال تصنيع ادوات مساعده قليلة الكلفه، وافترض الباحث ان الادوات المساعده ستؤثر تأثيرا" ايجابيا" على تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث المستخدمه في الدراسة 40 طالبا" من الذكور، واستخدم الباحث في تجربتهِ اداتين مصنعه محلياً وهي عبارة عن بساط نابضي وايضا" رولة اسفتجية اسطوانية، واجرى الباحث تجربتين استطلاعيتين واجرى بعدها 24 وحدة تدريبية على مدى ثلاث اشهر ولمجموعتين تجريبية وضابطة.

وأظهرت النتائج استمتاع واندفاع طلاب المجموعة التجريبية نحو أستخدام الادوات والقيام بأداء المهارة بصورة أسهل وباندفاع كبير أذا ما تمت مقارنتهم بطلاب المجموعة الضابطة حيث عملت الأدوات المستخدمة في رفع مركز ثقل الجسم ومساعدة الطالب في الأداء الصحيح وعدم نزول مركز ثقلهِ ليؤدي المهارة بالارتفاع وانسيابية حيث ساهمت الرولة المصنعه في تحفيز الطالب لعمل قوس في الظهر والمحافظه على المسار الصحيح للجسم عند اداء المهارة، اضافة الى عمل البساط النابضي على الدفع باليدين عن طريق الضغط بقوة على البساط (فعل ورد الفعل) ليتمكن من أداء المحاولات بصورة ناجحة.

وبهذه النتيجة فقد حقق الباحث هدفه من هذه الدراسة، وأوصى الباحث ان يتم صنع الرولة الاسفنجية بأحجام تناسب أطوال اللاعبين وأوزانهم ووضعها في يد المدربين في مراكز الشباب والأندية وذوي الاختصاص وصناعة أجهزة وأدوات مساعدة محلية وبكلف بسيطة مقارنة بالمستوردة وتوفيرها للمدرسين.

Abstract.

The Effect Of Using Teaching Aids For Forehand Spring On Floor Exercises In Men's Artistic Gymnastics

The research aimed at identifying the effect of using teaching aids for forehand spring on floor exercises in Men's artistic Gymnastics. The researcher hypothesized using teaching aids positively affect forehand spring on floor exercises. The researcher used the experimental method. The subjects were 40 male students. The researcher used a sponge cylinder roll and a spring mat. Two pilot studies were conducted followed by 24 training session for three months for two experimental groups and one controlling group. The results showed that experimental group students have fun using the teaching aids compared to the controlling group. The teaching aid made the center of gravity higher and helped students in performing correctly. The researcher recommended making cylinder roll with sizes to suit the students' heights and weights and providing coaches in youth clubs as well as physical education teachers for their positive effect on learning.

Keywords: forehand spring, teaching aid, men's artistic gymnastics.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في الفترة الأخيرة شهدت لعبة الجمناستك تطورا كبيرا في المستوى التنافسي للاداء المهاري، مما جعل المدربين يبحثون عن افضل الطرائق للابداع في وسائل التدريب الصحيحة للارتقاء بمستوى الأداء الفني التنافسي حيث ان لعبة الجمناستك من الالعاب الهامة والحيوية والتي تتضمن طرق وأساليب منوعة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى اداء اللاعبين كما انها تساهم بشكل اساسي في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى الاعبين.

وتعتمد رياضة الجمناستك على الأداء الفني الصحيح للمهارات بشكل كبير ولاسيما المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية ومن المهارات المهمة والاساسية (لجهاز بساط الحركات الارضية) قفزة اليدين الامامية وتعد أساس وإحدى المتطلبات الخاصة للجهاز من ضمن المجموعة الثانية (قفزات الشقلبة الامامية)،وان تعليم هذه المهارة وأدائها بشكلها الصحيح تمكن المؤدين من أداء المهارات ذات صعوبة أعلى ومن نفس المجموعة.

وتكمن أهمية البحث في أيجاد وسائل تعليمية مساعدة بديلة عن الأجهزة القانونية المستخدمة من قبل أساتذة المادة التي من الصعوبة بمكان أن تتم فيها مراحل تعلم الاداء السريع وضبط الأداء الحركي ولا سيما لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؛ مما حدا بالباحث لتصنيع وإستخدام أدوات مساعدة متمثلة (بالرولة الاسطوانية الاسفنجية والبساط النابضي) كي تسهم في تعليم أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية وإختصار الزمن في

عملية تعليم وتطوير مستوى الأداء حيث تعطي الادوات المساعدة هذه للللاعب الحافز على تخطي المسار الخاطئ للمهارة بزيادة قوة الدفع باليدين من خلال البساط النابضي المتمثل بزيادة فترة الطيران ورفع مركز الثقل وتعمل على تطوير أداء اللاعبين وحفض المسار الصحيح للمهارة وتقليل الاخطاء.

2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحث بصفته احد تدريسيي مادة الجمناستك من تخوف الطلاب من درس الجمناستك في المرحلة الثالثة وذلك لكثرة المتطلبات المهارية على أجهزته وما يحتاجه كل جهاز من أجهزته الستة الى قوة بدنية ونفسية لتأدية مهاراته الصعبة نسبيا في هذه المرحله ؛ حيث تصعب المهارات على كل جهاز وتعطى مهارات أصعب من المرحلة الثانية من حيث صعوبتها وتعقيدها وحركات الربط فيها وخاصة تلك التي تطبق على جهاز بساط الحركات الارضية، وبسبب عمر الطلاب ووزنهم وضعف قوة اكتافهم وضعف مرونة الجذع لديهم وصعوبة المساعدة اليدوية عن طريق المدرس.

وهذا الأمر الذي حدا بالباحث الى تصنيع ادوات مساعدة ووضع منهج خاص بإستعمال الادوات المساعدة لغرض تنمية وتطوير أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية.

3-1 هدفا البحث:

1. تصنيع اداتين مساعدتين (الرولة الاسطوانية الاسفنجية والبساط النابضي).
2. معرفة تأثير إستخدام ألاداتين المساعدتين في تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال.

4-1 فرض البحث:

- إن إستخدام الادوات المساعدة تؤثر إيجابيا في تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، للعام الدراسي 2016 - 2017.

2-5-1 المجال الزماني: من 2016/10/10 ولغاية 2017/1/25.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك للبنين في كلية التربية البدنية علوم الرياضة / جامعة بغداد.

2- الباب الثاني: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ولكونها أفضل الوسائل للوصول إلى نتائج موثوق بها "فهو منهاج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر، كما أن هذا المنهاج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية فضلا عن اسهاماته في تقدم البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة" [13 :147].

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد وللعام الدراسي 2016 – 2017 وعددهم (177) طالبا، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم عشوائيا" وشملت شعبتي (أ) و(ز) وعددهم (50) ويمثلون (28.282%) من مجتمع البحث، وبما أنهم جميعا في مرحلة واحدة فقد تم استبعاد الراسبين واجراء التجانس وتم تقسيمهم عشوائيا وبطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأخذ الباحث (20) طالبا من كل شعبة لاسباب تنظيمية عند تطبيق إجراءات البحث ليكون العدد النهائي للعينة (40) طالبا وهم يمثلون (22.598%) من مجتمع البحث وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للعينة

وحدة القياس	ن	سَ	±ع	منوال	معامل الاتواء
الطول سنتمتر	40	174.30	5.165	170	0.094
الوزن/كيلوغرام	40	71.63	4.876	70	0.330
العمر سنة	40	21.70	0.791	21	0.602

وبالرغم من أنهم جميعا من المبتدئين وممن لم يمارسوا المهارة موضوع البحث سابقا إلا أن الباحث قام الإجراء التجانس زيادة في الحرص على أن تكون المجموعتين متكافئتان وأن المجموعتين بدأتا تعلم مهارتي البحث من نقطة شروع واحدة.

2-3 الادوات المستخدمة (المصنعه):

لقد قام الباحث بتصنيع أدوات مساعدة لغرض توفير الحماية والأمان وتحسين المسار الحركي عند أداء مهارة قيد البحث، وهي عبارة عن اداتين تستخدم كل واحدة في جزء من اجزاء المهارة وهي كل الاتي:

1. بساط نابضي يستخدم في الجزء الابتدائي للمهارة وهو عبارة عن قطعة من التارتان قياساتها (60×40)سم مثبتة عليها 12 نابض بارتفاع 15 سم مربوطة بشبكة لولبية حديدية ذات سمك صغير جدا لغرض التثبيت عند الاداء المهاري مثبتة عليها من الاعلى كذلك طبقة من التارتان نفس القياسات لغرض الامان عند الاداء.
2. رولة اسطوانية اسفنجية قطرها (90)سم وعرضها (1) متر تستخدم في الجزء الرئيسي للمهارة وهي متحركة وليست مثبتة علئ شيء. والشكل (1) و(2) يوضحان ذلك.

شكل (1)

يوضح أجزاء الادوات المستخدمة

شكل (2)

يبين احد الادوات المصنعة

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين 2016/10/17م لغرض التأكد من كفاءة الادوات المستخدمة ومدى تحمل أوزان اللاعبين فضلا عن تجربة طريقة استخدامها من قبل الطلاب ومدرس المادة والمسافات الملائمة للركضة التقريبية.

ولغرض التأكد من صلاحية الادوات وكفاءتها في المساعدة وتوفير الأمان ولتقليل الجهد على المتعلم وعلى المدرس فقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء*، واستشارتهم لغرض التعرف على ملاحظاتهم واراءهم حول الأدوات المصنعة، فضلا عن المهارات التي سوف يتناولها الباحث بالبحث.

2-5 التجربة الرئيسية:

---

* **الخبراء:**

أ.د محمد جواد – جمناستك / فسلجة.

أ.د طارق نزار – جمناستك / تعلم حركي

أ.د اسماعيل ابراهيم – جمناستك / بايوميكانيك.

أ.م.د اياد صالح – جمناستك / تعلم حركي.

تم تحديد 24 وحدة تعليمية ولمدة ثلاثة أشهر كون المرحلة الثالثة لديها درسين جمناستك في الإسبوع لغرض إجراء التجربة الرئيسية باستخدام الأدوات بالنسبة للمجموعة التجريبية وبدون استخدام الأدوات المصنعه للمجموعة الضابطة علما المهارة من ضمن المنهاج المقرر والصعبة للطلبة لصعوبة أدائها وكثرة الاصابة بها فضلا عن صعوبة توفير المساعدة للطلاب دائما".

تم استخدام الأدوات في الجزء الرئيسي من الدرس وبواقع (20) دقيقة وتم اعتماد مبدأ التكرارات في التطبيق لغرض توحيد التكرارات في الأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة. والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يبين تكرارت تطبيق المهارات موضوع البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الوحدة	المهارة	التكرار
1	تعريف وشرح وتجزئة المهارة	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس
2	الوقوف على اليدين والنزول بالجذع على الرولة الاسفنجية مع التأكيك على أخذ شكل الرولة	8 لكل طالب
3	الوقوف على اليدين والنزول كذلك على الجذع مع البقاء على الرولة الاسفنجية والدفع باليدين وملامسة الارض بأمشاط القدمين	10 لكل طالب
4	من وضع الاستلقاء على الرولة الاسفنجية الدفع باليدين والنهوض من على الرولة بشكل النهائي للمهارة	10 لكل طالب
5	من المشي خطوتين أداء المهارة على الرولة الاسفنجية مع التأكيد على وضع الرأس	5 لكل طالب
6	من القفز والحجلة أداء مهارة قفزة اليدين على الرولة الاسفنجية مع التأكيد على وضع اليدين والرأس في الجزء الابتدائي	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس
7	من وضع الوقوف أداء الوقوف على اليدين والدفع بهما الى الاعلى	5 لكل طالب
8	من وضع الوقوف أداء الوقوف على اليدين على البساط النابضي والدفع بهما الى الاعلى	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس
9	من وضع الوقوف أداء الوقوف على اليدين على البساط النابضي والدفع بهما الى الاعلى والنزول على على البساط النابضي	5 لكل طالب

الوحدة	المهارة	التكرار
10	من وضع الهرولة اداء المهارة قفزة اليدين على البساط النابضي والدفع بهما الى الاعلى والنزول على على البساط النابضي على الظهر	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس
11	أداء مهارة قفزة اليدين كاملة على البساط النابضي من دون الرولة الاسفنجية والنزول على الرجلين	5 لكل طالب
12	أداء المهارة كاملة	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس

ملاحظة: المجموعتان التجريبية والضابطة قامتا بأداء العدد نفسه من التكرارات وتحت إشراف المدرسين نفسهم، ولكن المجموعة التجريبية تستخدم الأدوات المصنعة والمجموعة الضابطة لا تستخدمها.

وهنا يجب الإشارة أنه تم إعطاء مهارة قفزة اليدين بصورة مبسطة ومجزأة كما هو متعارف عليه في تعليم هذه المهارة حيث تم استخدام البسط والصندوق الخشبي فضلا عن شرح وعرض المهارة، وكان ذلك في وحدة تعليمية تعريفية تسبق الوحدة التعليمية الأولى، ولغرض الإفادة من الوقت المتاح خلال الجزء الرئيسي من الدرس فقد كانت طريقة الأداء بالتكرارات وكون الادوات المستخدمة هي لا تحتاج الى وقت للاستعمال لانها ثابتة. والشكل (3) يوضح كيفية استخدام وعمل الأداة.

شكل (3)

يوضح استخدام الأداة

2-6 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2017/1/15 في مهارتي قفزة اليدين الأمامية وتم احتساب درجة المهارة من (10) درجات وقد تم تسجيل الاختبار بكامرا فديوية (sony) ومن ثم عرضها على أثنين خبراء هم:

- د. اسماعيل ابراهيم – حكم دولي
- السيد جمال سكران – حكم درجة اولى

وتم حذف أعلى وأقل درجة من الدرجات الأربعة واحتساب الوسط الحسابي للدرجتين المتبقيتين.

2-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لغرض التوصل إلى النتائج التي تحقق أهداف البحث.

3- الباب الثالث: عرض ومناقشة النتائج.

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة الهبوط المتكورمع نصف دورة:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين مجموعتي البحث في مهارة قفزة اليدين الامامية

مهارة قفزة اليدين الامامية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحتسبة	المعنوية الحقيقية sig	الفرق
تجريبية	7.35	1.137	2.336	0.025	معنوي
ضابطة	6.30	1.658			

معنوي ≤ 0.05

من جدول (4) فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 7.35 بانحراف معياري 1.137 وكان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 6.30 بانحراف معياري 1.658وكانت قيمة t المحتسبة 2.336 والمعنوية الحقيقية 0.025 وهي أصغر من 0.05 أي أن الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة قفزة اليدين الأمامية. ولصالح المجموعة التجريبية، "يتضح جليا" إن استخدام الوسائل التعليمية لها دور هام في تحقيق الأداء العالي والوصول إلى أهداف رئيسية طويلة وقصيرة الأجل وهي تعطي قوة دافعة في تحفيز الرياضي على أداء مهارات الجمناستك".[20 –91]

فبالرغم من صعوبة مهارة قفزة اليدين إلا أن استخدام الادوات المصنعة جعل من تعليمها للطلاب ممكنا.

وقد لاحظ الباحث استمتاع واندفاع طلاب المجموعة التجريبية نحو أستخدام الادوات والقيام بأداء المهارة بصورة أسهل وباندفاع كبير أذا ما تمت مقارنتهم بطلاب المجموعة الضابطة التي كان مدرس المادة يبذل جهدا كبيرا في حثهم ومساعدتهم وتشجعيهم لغرض دفعهم للأداء.

فضلا عن أن الأدوات المستخدمة ساعدت في رفع مركز ثقل الجسم ومساعدة الطالب في الأداء الصحيح وعدم نزول مركز ثقله ليؤدي المهارة بالارتفاع وانسيابية، ليتمكن من أداء محاولات ناجحة وتحقيق تكرارات ناجحة تمكنه من حفظ المسار الحركي الصحيح والمناسب للمهارات قيد البحث.

وبهذه النتيجة فقد حقق الباحث هدف البحث في تعليم مهارة القفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال.

4- الباب الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يأتي:

1. أن الادوات المساعدة ذات مواصفات عالية الجودة لكونها تحمل عدد التكرارات من قبل اللاعبين خلال فترة إجراء البحث.
2. ان استخدام الادوات المساعدة يساعد في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال.

4-2 5-2 التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:

1. صنع الرولة الاسفنجية بأحجام تناسب الطلاب وأوزانهم ووضعها في يد المدربين في مراكز الشباب والأندية وذوي الاختصاص.
2. صناعة أجهزة وأدوات مساعدة محلية وبكلف بسيطة مقارنة بالمستوردة وتوفيرها للمدرسين والمدربين.

المصادر.

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب المستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر الغريب، 1994).

2. أحمد توفيق، تأثير جهاز حصان القفز النابضي المقترح في سرعه تعلم قفزة اليدين الأمامية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،1991).

3. اسامة كامل راتب؛ الإعداد التقني لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

4. أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي؛ الجمباز التربوي للاطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي،1991).

5. جمال سكران؛ أثر إستخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2013).

6. سناء عبد كاظم؛ تأثير آستخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء: (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2012).

7. شيماء عبد مطر، يعقوب يوسف عبد الزهرة ؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات)، ط 1 (بغداد،مكتب النور، 2009).

8. صالح مجيد؛ بسمان عبد الجبار؛ الجمناستك الفني التطبيفي: (بغداد،دار الضياء للطباعة، 2012).

9. طارق نزار الطالب؛ أثر استخدام جهاز المتوازي التعليمي (المقترح) في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهازي الحلق والمتوازي في الجمناستك: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1998).

10. عادل فاضل علي؛ تأثير بعض إستخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبالرزة: (اطروحة دكتوراه بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).

11. عباس أحمد السامرائي،عبد الكريم محمود؛كفاية تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).

12. محمد ابراهيم شحاته؛ دليل الجمباز الحديث: (الاسكندرية، دار المعارف، 1981).

13. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

14. محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (الكويت، دار القلم، 1987).

15. هدى شهاب جاري؛ تأثير إستخدام جهاز عارضة التوازن النابضي المقترح في تعليم بعض المهارات، (رسالة ماجستير، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.).

16. وسن حنون علي ؛اثر التمرين المتنوع بآستخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998).

17. Shmidt:theory of discrete motor or skill learning.research quarterly , vol 82. No 4.

18. www.epsarabe.com/2012/03/blog-post_htm

19. www.sportscien.00freehost.com/sport.11.htm

20. Guang-zhong YangK: Journal: International Summer School and Symposium on Medical Devices and Biosensors, Provider: IEEE,2008. المكتبة الافتراضية العراقية