

اثر تـمـرـيـنـات تـعـلـيـمـيـة بـاسـتـخـدـام بـعـض الـوـسـائـل الـمـسـاعـدـة فـي أـداء الـقـفـزـة الـأـمـامـيـة
عـلـى بـسـاط الـحـركـات الـأـرـضـيـة

م.د. خالد محمد شعبان

سكول التربية الرياضية

جامعة دهوك

أ.م.د. فردوس مجيد أمين

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

م. بيداء خضر بهنام

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

الملخص العربي:

يهدف البحث الكشف عن:

١- إعداد تـمـرـيـنـات خـاصـة بـاسـتـخـدـام الـأدـوات والـوـسـائـل الـمـسـاعـدـة لـتـعـلـم مـهـارة الـقـفـزـة الـأـمـامـيـة عـلـى بـسـاط الـحـركـات الـأـرـضـيـة.

٢- تـأثـير الـأدـوات والـوـسـائـل الـمـسـاعـدـة فـي تـعـلـم أـداء مـهـارة الـقـفـزـة الـأـمـامـيـة عـلـى بـسـاط الـحـركـات الـأـرـضـيـة.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحثان الفروض الآتية:

١- جـود فـروـق ذات دلالة معنوية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية.

٢- جـود فـروـق ذات دلالة معنوية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لمهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية. تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ - إما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وتكونت من طالبات المرحلة الثالثة لجامعة ديالى والبالغ عددهن (٤٠) طالبة. وبعد ذلك تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتم إجراء التكافؤ لمجموعتي البحث. واستنتج الباحثون وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية ولمصلحة الاختبار البعدي وأيضا وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمهارات الحركية ولمصلحة المجموعة التجريبية وأوصى الباحثون الاهتمام بتطوير مكونات اللياقة البدنية بشكل شامل وذلك

لارتباط الوثيق ببعضها بما يخدم جمالية الأداء وسهولته واقتصاديته وأجراء بحوث ودراسات مماثلة للتعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية وأثرها بالأداء الفني في الجمناستيك.

Abstract

Impact exercises using some educational assistive devices in the performance the jump on the anterior Floor Exercises

¹Asst Prof.Dr.Ferdous Majeed Ameen.

²Dr. Khaled Mohamed Shaaban.

³Teacher. Baidaa Khadr Behnam

³ University of Baghdad, ¹ University of Diyala, ² University of Duhok
College of Physical Education

The research aims:

1-preparation exercises using special tools and aids to learn the skill of the jump on the front floor mat movements .

2-effect tools and aids in learning the skill of the performance jump on the front floor mat movements.

To investigate, the researchers put the research objectives the following hypotheses:

1-existence of significant differences for pre and post tests for the two experimental and control groups in the level of performance skill jump front hands on the table land movements.

2-the existence of significant differences for the test posttest between the experimental and control groups and in favor of the experimental group of skill hands jump forward on the table land movements Done choose the research community of students in the Faculty of Physical Education / Diyala University for the academic year 2013-2014, while the sample has been selected in the manner intentional and consisted of students from the third phase of Diyala University and of their number (40) student. And then were divided into two groups in a manner lottery experimental and control. It was a parity of the two sets of search. The researchers concluded the existence of significant differences for the two experimental and control groups for the two tests pre and post psychomotor skills and interest Posttest, and also the presence of significant differences in the post-test psychomotor skills and in the interest of the experimental group, and recommended that researchers attention to the development of the components of fitness in a comprehensive manner so as to link closely together to serve the aesthetic performance and ease, conducting research and similar studies to identify the relationship of some elements of fitness and performance impact artistic gymnastics.

حظي العالم بالتطور الملموس في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة وكبيرة ساهمت في رفع مستوى الأداء الفني وتحقيق الانجاز فيها وبدرجة كبيرة من الإبداع والمخاطرة .
لقد شهدت الدورات الاولمبية وبطولات العالم في الجمناستك الأخيرة تنافسا قويا بين اللاعبات في أداء حركات ذات صعوبة كبيرة والمخاطرة في أدائها ومنها القفزة الأمامية حيث تعتبر من المهارات الصعبة والأساسية في الجمناستك الفني على جهاز عارضة التوازن ومنصة القفز وبساط الحركات الأرضية وتكون مرتبطة بمهارة أخرى لذا تعتبر مهارة مهمة جدا للاعبات الجمناستك وسبب هذا التطور تضافر الجهود العلمية والتدريبية لرفع درجة صعوبة وتحسين مستوى الأداء وأن قيمة الأداء على أجهزة الجمناستك هي (١٠) درجات لذا رأت الباحثة إن أهمية هذه المهارة بالنسبة لطالبات كلية التربية الرياضية للمرحلة الثالثة تكمن في أداء القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية.

١-٢ مشكلة البحث:

يتضمن منهاج كلية التربية الرياضية باختلاف الألعاب وقد يكون هناك أحيانا تشابه في بعض المهارات بين بعض الألعاب وهذا يمكن استغلاله في سرعة تعلم هذه المهارات.
ومن خلال خبرة الباحثون العملية في الجمناستك كونهم لاعبون قد مارسوا الفعالية ومدرسون للمادة في الكليات ومن خلال مشاهدة ومتابعة احد الباحثون في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى قصور في أداء مهارة القفزة الامامية على بساط الحركات الأرضية لذا لجأ الباحثون إلى إجراء هذا البحث. للوقوف على التمارين التعليمية الخاصة باستخدام الأدوات لتعلم مهارة القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية. علما أنها من المهارات الأساسية التي يتم تعليمها في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى.

١-٣ أهداف البحث:

١- إعداد تمارين خاصة باستخدام الأدوات والوسائل المساعدة لتعلم مهارة القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية.
٢- الكشف عن تأثير الأدوات والوسائل المساعدة في تعلم أداء مهارة القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية.

١-٤ فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لمهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣ ولغاية ٢١ / ٤ / ٢٠١٤

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستك الفني لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ التمرينات:

للتمرينات أهمية كبيرة للجسم والصحة في المجتمع بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة فهي تؤدي في أماكن وأوقات مختلفة تحت ظروف متنوعة لغرض محدد أو لإغراض متنوعة فهي ضرورية بالفرد من أجل إن يحيى حياة سعيدة سليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوّهات فضلا عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الانجازات عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجديد وصولا للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى وكل عمل يقوم به الإنسان يجب إن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع إن نطور قدرات الفرد البدنية أو المهارية ومن خلالها يمكن الوصول إلى التكنيك الصحيح والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده وقد عرف (بسطويسي وعباس ١٩٨٤) التمرينات الخاصة بأنها تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءا من شكل الحركة. وتعرفها (ليلي زهران، ١٩٩٧، ٤٠) بأنها التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص به.

إن استعمال التمرينات في التعلم أو التدريب يعد من الأساليب المهمة التي تخدم الوصول إلى تحقيق هدف العملية بأقل جهد ووقت فضلا عن رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز العالي وهذا يعد من الواجبات الأساسية لعملية التعلم والتدريب لذا تعد عاملا مساعدا ومهما في إعداد وتنمية مستوى الرياضي في نوع النشاط الذي تخصص فيه ومن خلال التمرينات الخاصة نعمل على تحسين وتنمية النواحي الفنية لكل حركة فأنها تقوم بتهيئة الجسم للأداء كل حركة كون التمرينات الخاصة موجهة تعمل على توزيع المؤثرات الحركية أكثر من التمرينات الأخرى إذ هي وسيلة أساسية وتلعب دورا مهما لمختلف الألعاب الرياضية (منتهى، ٢٠٠٩، ٣٠). ويعد استخدام التمرينات البدنية ضمن الوحدة التدريبية لدى العاملين في المجال الرياضي وعلى وجه الخصوص المهتمين في المجال التدريب الرياضي من الأمور الأساسية المبنية وفق أسس علمية صحيحة لتأثيرها الفاعل في تحقيق ما تم التخطيط له سواء كان ذلك بدنيا أو مهاريا أو خططيا أو نفسيا أو تربويا إن الهدف الرئيس من التمارين الخاصة هو تقوية المجاميع العضلية التي تسهم بالشكل الرئيس في تنفيذ الواجب

الحركي المطلوب بمعنى آخر تسهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بالهدف الحركي على وفق مسارات المنافسة.

٢-١-٣ فوائد التمرين (محجوب- ٢٠٠٠)

- ١- تعود الفرد على الدقة والنظام.
- ٢- وسيلة الراحة الايجابية والنمو المكتسب للرياضي.
- ٣- تمارس من قبل الجميع بصرف النظر عن العمر والجنس.
- ٤- وسيلة علاجية
- ٥- رفع اللياقة البدنية
- ٦- احد وسائل التصحيح
- ٧- تنظيم الإيقاع بشكل ايجابي

ويمكن للتمرين ان يصبح فعالا عن طريق

- ١- إجراء أساليب حركية مختلفة.
- ٢- تلافي الأخطاء.
- ٣- يكون التمرين على شكل جرعات.
- ٤- تعليمات اللفظية مهمة في التمرين.
- ٥- لا يمكن ان يكون فعالا إلا ان يكون هناك إعداد بدني فعال للرياضي.
- ٦- تنظيم مدة الراحة.

٢-١-٤ العوامل المؤثرة على التمرين:

هناك عدة عوامل مؤثرة على التمرين هي :

١. النموذج والعرض لتمارين حركات المهارة.(استخدام الوسائل المساعدة)
٢. الدوافع والتشجيع قبل بدء التمرين.(التحفيز)
٣. إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء.(معلوماتية)
٤. ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية.(التدريبية)

٢-١-٥ أهمية التمرينات في الجمناستك:

إن معظم تدريبات الجمناستك هي عبارة عن تمرينات خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساسية على التمرينات المشابهة في أداؤها اتجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمرينات جزءا أو مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية وإشارة (عامر سكران حمزة، ٢٠٠٨، ٢٩-٣٠) إلى إن التمارين الخاصة تكتسب أهمية إضافية في الجمناستك وذلك للأسباب الآتية:

١. تعمل على تطوير الجوانب البدنية والمجاميع العضلية الخاصة بالمهارة .

٢. تسهم في تطوير المسارات الحركية وهذا يعمل على تمكين اللاعب من أداء مهارات ذوات صعوبات أعلى مما يوفر فرصة لحصوله على درجات أكثر.

٣. تثبت المسار الحركي للمهارة، إذ تصل إلى درجة الآلية وهذا هدف رئيس يقلل من حدوث الأخطاء الفنية والشكلية ويحافظ على درجة الأداء.

٤. تحقق الانسيابية والربط بين المهارات في السلسلة الحركية ولاسيما عند استعمال تمارين خاصة لتنفيذ مجموعة من المهارات والربط فيما بينها مع العلم إن الأداء على أجهزة الجمناستيك الفني باستثناء منصة القفز (حصان القفز سابقاً) هو عبارة عن سلاسل حركية تتكون من مجموعة من المهارات مختلفة الصعوبة .

٢-١-٦ الوسائل التعليمية:

إن الوسائل التعليمية هي مجموع الأدوات والمواد والأجهزة التعليمية والطرق المختلفة التي يستخدمها المعلم بخبرة ومهارة في المواقف التعليمية لنقل محتوى تعليمي: أو الوصول إليه بحيث تنقل المتعلم من واقع الخبرة المجردة إلى واقع الخبرة المحسوسة وتساعد على تعلم فعال بجهد أقل وبوقت أقصر وكلفة أرخص في جو مشوق ورغبة نحو تعلم أفضل . وان الوسائل التعليمية تساعد في توصيل المعلومات والمواقف والاتجاهات والمهارات المتضمنة للمادة التعليمية إلى المتعلمين وتساعدهم على إدراك هذه المعلومات إدراكاً متقارباً وان اختلفت المستويات . " كما تعد الوسائل التعليمية مشوقة إلى المتعلم مما يزيد دافعيته وقيامه بنشاطات تعليمية لحل المشكلات والقيام باكتشاف حقائق جديدة لذلك تنتبسط المعلومات والأفكار وتوضيحها مما يسعد الطلبة على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب منهم . " (الحيلة، ١٩٩٩ ٢٢٥)

٢-١-٧ تصنيفات الوسائل التعليمية:

ومن التصنيفات العلمية التي تتميز بالبساطة والشمول إلى حد كبير التصنيف الذي أورده (حمدان ١٩٨١) حيث قسم الوسائل التعليمية التي أطلق عليها التقنيات التربوية إلى الأصناف الآتية:

١- المرئية: وقسمها إلى صنفين الأول مرئيات ثابتة غير آلية لا تستخدم الآلات في عرضها كالصور والرسوم التوضيحية والمواد المطبوعة والخرائط والنماذج . أما الصنف الثاني فهي المرئيات الثابتة الآلية التي تحتاج إلى استخدام أجهزة وآلات في عرضها ومنها الشرائح والشفافيات والأفلام والصور الثابتة والمواضيع غير النافذة.

٢- السمعية: وتضم التسجيلات السمعية بأنواعها والإذاعة التعليمية سواء كانت ضمن المؤسسات التعليمية وبإشراف مباشر أو خارجها إلى الإذاعات العامة .

٣- السمعية المرئية (المركبة): وهي تجمع الميزتين في آن واحد ومعها الأفلام التعليمية المتحركة الصامتة والصائتة والبرامج التلفزيونية والفيديوية والبرامجيات في الآلات التعليمية والحاسبات الالكترونية. (حمدان ١٩٨١، ٣٧)

٢-١-٨ الحركات الأرضية:

من ناحية المجال الحركي والزمان الحركي وكذلك من ناحية استخدام جهازه الحركي نرى إن لها علاقة قوية مع كثير من حركات الأجهزة الأخرى والأمثلة على ذلك كثيرة وهي مجموعة من الحركات ذات الإيقاع الخاص تؤدي في فترة زمنية محددة، إذ تعد الحركات الأرضية أساسا مهما لجمناستك الأجهزة إذ يبدأ التدريب عليه بسن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليها فضلا عن أنها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والمرونة والتوافق إذ إن المهارات الأساسية للحركات الأرضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليها بقية مهاراته على الأجهزة فمن خلال إتقان المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل تعلم للأجهزة جميعا والحركات الأرضية تتطلب توافقا تاما من اللاعب وإيقاعا في الحركة وتوقيتا زمنيا في الربط وتناسقا في طريقة توالي الحركات وأداء فنيا عاليا وصحيحا كما تتطلب إمكان السيطرة التامة على الجسم خاصة وإنها تتناسب مع القدرات لمراحل السن المختلفة)). وتعد عنصرا أساسيا في جمناستك الأجهزة لدرجة إن المهمين بشؤون الجمناستك في العالم أجمعوا على عدها أساس الجمناستك إمعانا وتركيزا وتوكيدا منهم على مدى أهميتها بالنسبة لخلق لاعب ولاعبة الجمناستك))

٢-١-٩ أهمية الحركات الأرضية:

يمكن توضيح وإيجاز أهمية الحركات الأرضية من خلال مجموعة نقاط هي:

- ١- لوجود بعض الحركات البسيطة والتي لا تتطلب الإعداد الكبير لها جعل أمكانية أدائها ممكنا من الأعمار وبإعداد كبيرة كما أنها لا تحتاج إلى أجهزة كثيرة مما جعل مزاولتها ممكنا في القاعات الداخلية والخارجية.
- ٢- أداء الحركات الأرضية بمصاحبة الموسيقى تساعد على تحسين التوازن الحركي للحركات وان استعمال الأدوات الأخرى كالحبال والهرولة والأشرطة تساعد على تحسين الوزن الحركي إضافة إلى تحسين المرجحة
- ٣- تنمية وتطوير الإعداد البدني الأساسي للقابلية والمرونة والتوازن والقوة والمطاولة والثقة بالنفس.
- ٤- تعد أساسا مهما في تعلم الحركات على الأجهزة الأخرى فالوقوف على اليدين على الأرض يساعد ويسهل تعلم الوقوف على اليدين على المتوازي والحلق وكذلك يساعد في أداء قفزة اليدين الأمامية والخلفية وقفزة اليدين على منصة القفز والقلبة الهوائية الخلفية والأمامية المتكورة وتسهل عملية تعلمها على جهاز العقلة والمتوازي والحلق ومنصة القفز.

٥- يمكن إجراء الحركات الأرضية في العروض الاستعراضية بما إن الحركات الأرضية الركيزة الأساسية التي تبنى عليها الخبرات الحركية كان لابد من تحسين وتطوير المهارات الفنية الخاصة بفعالية من خلال التعليم والتدريب واستخدام التمرينات الخاصة والأجهزة المساعدة والوسائل الأخرى)) (منتهى ٢٠٠٩ ٤٦)

٢-١-١٠ مهارة القفزة الأمامية:

- قفزة اليدين الأمامية: وهي من المهارات الشائعة في رياضة الجمناستك حيث أنها تؤدي على عدة أجهز من رجال ونساء كما أنها تعرف بعض الأحيان بالقفزة الأمامية. أن هذه المهارة مشابهة لمهارة الوقوف على

اليدين قوس ولكن الفرق هنا تأتي هذه المهارة من عدة خطوات ويكون في بداية الأداء طيران خفيف قبل أداء المهارة وتكون سريعة جدا والدفع باليدين تكون قوية وسريعة كما أنها تؤدي على شكلين زوجي وفردى.

- الخطوات التعليمية:

- ١- الساق اليمنى إلى الإمام مع مرجحة الذراعين إلى الوراء.
- ٢- مرجح الذراعين إلى الإمام.
- ٣- انفض إلى أعلى إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى الأعلى.
- ٤- إنزال القدمين على الأرض بحيث تكون القدم اليمنى إلى الأمام واثن الجذع قليلا للأمام.
- ٥- المس باليدين الأرض مع استقامة الذراعين وارفح القدم اليسرى إلى الأعلى ثم ارفع القدم اليمنى إلى الأعلى بحيث تكون واقفا فوق اليدين.
- ٦- ادفع الأرض باليدين إلى الأعلى وإلى الإمام مع دوران الساقين والجذع إلى الأمام ثم اثن الجذع .
- ٧- انزل القدمين على الأرض مع استقامة الجذع.

- الأخطاء الشائعة للحركة:

من الأخطاء الذي يمر بها لاعب أو لاعبة الجمناستك في القفزة الأمامية كالأتي كما موضح بالشكل (٣) أيضا.

- ١- عند اخذ الخطوات لا يكون جسم اللاعب للأمام وإنما يكون الجسم مستقيم أثناء التهيؤ.
 - ٢- وعند اخذ الخطوة الأولى بالقفزة لأداء المهارة يكون جسمه عند النزول منحنى للأمام.
 - ٣- عند وصوله مرحلة الوقوف يجب أن يكون الجسم مستقيما بينما في هذه اللحظة يكون جسم اللاعب للقدمين مفتوحة.
 - ٤- عدم وجود دفع بالذراعين.
 - ٥- إنهاء الحركة بالنقوس بالظهر.
- ٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة (علي مصطفى كامل احمد، ١٩٨٩)

تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى تعلم وأداء بعض المهارات الأساسية في التمرينات الأرضية.
*هدف الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تعلم وتحسين بعض المهارات الأساسية في التمرينات الأرضية.

أجريت الدراسة على عينة من فئة الناشئين في الجمناستك الفني تحت سن (١٠) سنوات بنادي الجزيرة الرياضي ونادي الشمس والبالغ عددهم (١٢) لاعبا إذ قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهم (٦ لاعبين)، وحدد الباحث متطلبات المهارات الأساسية من قدرات بدنية خاصة ووضعت تمرينات خاصة

لتنمية كل من القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة وكذلك مجموعة من تمارين المرونة فضلا عن تمارين الإعداد المهاري.

* أستغرق البرنامج التدريبي المقترح أربعة أشهر وبواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع ويهدف تطوير الإعداد البدني الخاص تم استخدام التدريب الفترتي بنظام التدريب الدائري فضلا عن تطوير الإعداد المهاري. أسفرت النتائج عما يأتي :

إن أساليب الإعداد البدني المستخدمة لبرنامج التدريب الفترتي بنظام التدريب الدائري قد أدت إلى ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية الخاصة وان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تعليم المهارات المختارة وتحسن مستوى أدائها.

٢.٢.٢ دراسة (عبد الرزاق كاظم علي، ١٩٩٩)

أثر منهج مقترح للقوة العضلية في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية.

* هدف الدراسة إلى التعرف على :

مدى فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات على بساط الحركات الأرضية.

* أجريت الدراسة على عينة من المنتخب الوطني للمتقدمين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (٨) لاعبات قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٤) لاعبات لكل مجموعة وبعدها قام الباحث بإعداد المنهج التدريبي وتطبيقه على العينة في الوحدات التدريبية.

* استغرق استخدام المنهج التدريبي (٣) أشهر بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

* أسفرت النتائج عما يأتي:

للمنهج التدريبي المقترح فاعلية أدت إلى تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: تم اختيار المنهج التجريبي كونه الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة التي نحن بصددنا وأكثر الوسائل المؤدية إلى أدق النتائج .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تمثل مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ / إما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وتكونت من طالبات المرحلة الثالثة لجامعة ديالى والبالغ عددهن (٤٠) طالبة. وبعد ذلك تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتم إجراء التكافؤ لمجموعتي البحث.

٣-٣ أجهزة وأدوات البحث:

- ١- المصادر العربية والأجنبية.
- ٢- المقابلات الشخصية.
- ٣- القياسات والاختبارات.
- ٤- استمارة تحكيم في ملحق (٣).
- ٥- كاميرا نوع سوني.
- ٦- شريط قياس العدد (1).
- ٧- جهاز عارضة التوازن (بارتفاع م١).
- ٨- بساط الحركات الأرضية (١٢×١٢).
- ٩- أبسطة أسفنجية مختلفة (العدد ٨).
- ١٠- مصاطب (العدد ٤).
- ١١- شريط لاصق العدد.
- ١٢- منصة القفز.
- ١٣- صور فوتوا وأفلام فيديو.

٤-٣ إجراءات البحث:

- ٣-٤-١ اختيار الاختبارات المستعملة في البحث:
- ٣-٤-١-١ الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- ٣-٤-١-١-١ الاختبار الأول/ الوثب الطويل من الثبات.
- ٣-٤-١-١-٢ الاختبار الثاني/ كوبري.
- ٣-٤-١-١-٣ الاختبار الثالث/ مهارة القفزة الأمامية.

الجدول (١)

(بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية

نسبة الخطأ	قيمة (ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٧٥	٠.١٣	١٥.٤٩	١٤٩.٠٥	١٤.٨٦	١٥٠.٦٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٦	٠.٠٤	٧.٤٥	٦٦.٨٠	٧.٢٥	٦٦.٩٠	سم	الكوبري
٠.٩٢	٠.٠٩	٠.٨٧	٤.٠٧	٠.٧٥	٤.١٠	درجة	المهارة

يتضح من خلال الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للـ(الوثب العريض) لكوبري (المهارة) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات أعلاه.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة العاشرة صباحا من يوم الأحد الموافق (٢٠/١٠/٢٠١٣) في القاعة الداخلية للجمناستك الفني لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى على

أربعة طالبات من ضمن المرحلة الثالثة. وقد استخدم الباحثون الاختبارات الثلاثة على الطالبات كما موضح سابقا في الاختبارات المستخدمة في البحث.

٣-٤-٣ الاختبارات القلبية: أجرى الباحثون الاختبارات قيد الدراسة على طالبات عينه البحث في الساعة العاشرة صباحا من يوم الاثنين المصادف (٢١ ٢٠١٤/١٠/٢٠) في القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية الرياضية/جامعه ديالى على المجموعتين التجريبية والضابطة والهدف من هذه الاختبارات هو استخدامها كمؤشر لقياس مستوى المرونة وبعض الاختبارات الخاصة بالقوة لبيان مدى تأثر المنهاج المستخدم في تطوير المرونة خاصة في مفصل الورك واختبار مرونة العمود الفقري كما استخدمت الباحثون اختبار المهارة كمؤشر لقياس مستوى الطالبات. وقد رافق الاختبار تصوير فيديو لغرض مراقبه الحركة بشكل كامل على بساط الحركات الأرضية (12×12) م وتم تصوير المجموعتين التجريبية والضابطة كمجموعه واحده وقد استخدم الباحثون أسلوب (التقويم الذاتي) بواسطة المحكمات وبطريقه العرض الفيديوي.

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية: قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء المصادف (٢٣/١٠/٢٠١٣) ولغاية (١١/١٢/٢٠١٣) وبعد شرح التمارين تم تطبيقها من قبل الطالبات إضافة إلى وسائل عرض الصور والأفلام لأداء المهارة وكان تطبيق المنهاج وحدة واحدة في الأسبوع ويزمن (٣٠) دقيقة هذا حسب الجدول المخصص للمرحلة لمدة شهرين أي (٨) وحدات ويزمن قدرة (٢٤٠) دقيقة .

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية: قام الباحثون بإجراء الاختبار البعدي وبنفس الظروف التي تمت في الاختبار القبلي في يوم الأحد الموافق ١٥/١٢/٢٠١٣ في الساعة العاشرة صباحا في قاعة الداخلية للجمناستك الفني لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. وتم تصوير الاختبار ومن ثم عرضها على السادة المقيمين .

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss). فقد تم استخراج :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المستقلة وغير المستقلة.
- نسبة الخطأ

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية لأداء المهارة

نسبة الخطأ	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠	١٠.٩٠	١٤.٣٣	١٥٩.٠٥	١٤.٨٦	١٥٠.٦٠	سم	الوثب العريض
٠.٠٠٤	٦.٥٥	٦.٩٤	٦٢.٧٠	٧.٢٥	٦٦.٩٠	سم	الكوبري
٠.٠٠٣	٤.٣٩	١.٢٠	٦.١٥٠	٠.٧٥	٤.١٠	درجة	المهارة

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة لأداء المهارة في الاختبارين القبلي والبعدي

نسبة الخطأ	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠٢٧	٧.٦١	١٥.٦١	١٥٢.٨٠	١٥.٤٩	١٤٩.٠٥	سم	الوثب العريض
٠.٠٣٣	٤.٢٢	٧.٣٩	٦٥.٩٠	٧.٤٥	٦٦.٨٠	سم	الكوبري
٠.٠٤٤	٤.٠٥	٠.٨٩	٤.٢٧	٠.٨٧	٤.٠٧	درجة	المهارة

مناقشة النتائج:

بعد تقويم المحكمات لأداء الطالبات لمهارة القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات التعليمية الخاصة للمهارة ويعزو الباحثون هذا الفرق كون المنهج التعليمي قد أسهم في تطور صفة القوة الانفجارية للساقين مما أدى بدوره إلى تطور في المهارة والتي تعتمد على هذا العنصر من العناصر المهمة في أداء هذه المهارة.

يرى الباحثون أن المنهج التعليمي المستخدم والذي يحتوي على الوسائل التعليمية المتعددة قد ساهمت في هذا التطور لأنها عززت التعلم من خلال التصورات التي اكتسبتها الطالبات من خلال هذه الوسائل والتي عملت على التنوع بعملية التعلم من خلال مداخلات جديدة على الطالبات وهذا ما أكدته (الازيرجاوي، ١٩٩١) " أن استخدام الوسائل التعليمية ساعد المتعلم على تخزين المعلومات والوصول إلى التعلم الحقيقي بشكل جيد وسهولة استرجاعها " (الازيرجاوي، ١٩٩١، ١١٧).

ويؤكد (الحيلة، ٢٠٠١) " إن الوسائل التعليمية تؤدي دوراً أساسياً ومهماً في نقل محتوى المادة التعليمية إلى المتعلم ببساطة ووضوح " (الحيلة ، F □).

إن استخدام الوسيلة التعليمية في عملية التعلم يثير انتباه المتعلم بدرجة كبيرة ويسهم في زيادة ميل المتعلم نحو المهارة الحركية ودفعهم إلى زيادة بذل الجهد لتحسين الأداء كما تساعد على تصحيح الأخطاء وذلك عن طريق مقارنة أدائهم بالأداء الصحيح للمهارة مما ساعد على اكتساب المهارات الحركية قيد البحث

إذ يذكر عثمان " إن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة تؤدي إلى بناء التصور الحركي بشكل جيد عند الفرد المتعلم " فمن خلال عمليات العرض واستخدام التغذية الراجعة يمكن التأثير الايجابي في بناء التصور الحركي وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء وسرعة التعلم " (عثمان، ١٩٩٠، ١٥٢).

كما ويعزوا الباحثون التطور الحاصل إلى فاعلية التمرينات المستخدمة في منهج البحث في تطوير صفة المرونة وبالتالي تطوير مستوى الأداء الفني لهذه المهارة لأنها تعتمد وبشكل كبير على مرونة المفاصل عند الأداء وخاصة في مرونة العمود الفقري ومفصل الورك. وهذا يساعد الطالبات على أداء التكنيك الصحيح وبأقل نسبة من الأخطاء مما يؤدي إلى حصول الطالبات على درجات أفضل وبخصومات أقل.

إذ إن (اللاعبة التي تمتلك مرونة عالية في مفاصل الجسم يساعدها ذلك على أداء مهارات بمستوى فني جيد) (حسن ٢٠٠١) (٤٠).

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية في الوثب العريض والكوبري والأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت)	نسبة الخطأ
		س	ع±	س	ع±		
الوثب العريض	سم	١٥٩.٠٥	١٤.٣٣	١٥٢.٨٠	١٥.٦١	٤.٦١	٠.١٩
الكوبري	سم	٦٢.٧٠	٦.٩٤	٦٥.٩٠	٧.٣٩	٣.٤١	٠.١٦
المهارة	درجة	٦.١٥٠	١.٢٠	٤.٢٧	٠.٨٩	٥.٥٨	٠.٢١

من الجدول (٤) نجد إن المتغيرات للمجموعة التجريبية للاختبارات البعدية للوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض هو (١٥٩.٠٥) وانحراف معياري (١٤.٣٣) أما اختبار كوبري كان الوسط الحسابي له (٦٢.٧٠) وانحراف معياري قدرة (٦.٩٤) بينما الأداء المهاري للوسط الحسابي (٦.١٥) وانحراف معياري (١.٢٠). بينما الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة للوثب العريض بالوسط الحسابي (١٥٢.٨٠) وانحراف معياري قدره (١٥.٦١) أما الكوبري كان الوسط الحسابي (٦٥.٩٠) وانحراف معياري (٧.٣٩) (أما الوسط الحسابي للمهارة فكانت (٤.٢٧) وانحراف معياري (٠.٨٩).

مناقشة النتائج: يتبين من الجدول (٤) انه رغم تطور المجموعتين وذلك حسب المنهج الموضوع لهما حيث كان منهج المجموعة الضابطة ما هو معتاد عليه من قبل مدرس المادة) إما المجموعة التجريبية أظهرت تطور أكثر.

ويعزوا الباحثون سبب ذلك إلى مساهمة المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون في تطوير القوة الانفجارية والمرونة وفي استثمار الطالبة لقوة دفع الرجلين من خلال التنسيق بين عمل العضلات المادة والثانية للرجل وكذلك إطالة مدى عمل القوة. ورأي الباحثون يتفق مع ما جاء به (أبو العلا (نصر الدين) ١٩٩٣) (٥٢) " ترتبط المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة".

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

استنتج الباحثون ما يلي :

١-للمنهج التعليمي المنفذ تأثير إيجابي في تطوير صفة المرونة للجذع ,والقوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية.

٢-أثر تطوير صفة المرونة لدى طالبات المجموعة التجريبية في فاعلية استخدام القوة الانفجارية من قبل الطالبات وهذا واضح من خلال نتائج اختبار الوثب العريض.

٣-كشفت التجربة الميدانية أن التمرينات التعليمية ساعدت في تطوير مستوى الأداء الفني للمهارة الفنية المستخدمة في البحث للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بمستوى أداء المجموعة الضابطة.

٤-أن مستوى تطور الأداء المهاري لدى مجموعتي البحث في القفزة الأمامية كان مغنوبا وقد كان لتطور المرونة لدى العينة التجريبية أثرا في الفرق بين درجتي معنوية الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-٢ التوصيات:

١-الاهتمام بتطوير مكونات اللياقة البدنية بشكل شامل وذلك لارتباط الوثيق ببعضها بما يخدم جمالية الأداء وسهولته واقتصاديته.

٢-أجراء بحوث ودراسات مماثلة للتعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية وأثرها بالأداء الفني في الجمناستك.

المصادر

١- إبراهيم إسماعيل ٢٠٠٠ " اثر منهج تدريبي مقترح للقوة العضلية في تطوير حركات الربط المباشر للصعوبات على بساط الحركات الأرضية"رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد

٢- احمد صائب عطية وعبد الرزاق عبد السلامو١٩٧٩"الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية"مطبعة جامعة بغداد

٣-احمد -مصطفى كامل " ١٩٨٩ " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى وأداء بعض المهارات الأساسية في التمرينات الأرضية " ،المجلة العلمية ،العدد الأول ،جامعة حلوان .

٤- بسطويسي احمد وعباس احمد ١٩٨٤" طرق التدريب في المجال الرياضي " ،مطبعة جامعة الموصل.

٥-حسن أيمن عبد ٢٠٠١ " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي"رسالة ماجستير.جامعة بغداد.كلية التربية الرياضية.

٦-حمادي وليد خالد ٢٠٠٠ " تأثير استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتطوير مرحلة التعجيل في انجاز ركض (١٠٠)متر" رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد.

٧- حمزة عامر سكران " ٢٠٠٨ "تأثير التمارين الخاصة على وفق المتغيرات البيوميكانيكية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لمهارة (الموي Moy) على جهاز المتوازي للرجال" (أطروحة دكتورا،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد.

٨-الحيلة محمد محمود ومحمد و ذياب(١٩٩٩)" التصميم التعليمي نظرية ممارسة" ط١ ،دار الميسر والتوزيع وعمان "أردن .

- ٩- سلمان. فوزي يعقوب محمود ١٩٩٥ "الجمباز التعليمي للرجال". مدينة نصر فرسان للنشر والتوزيع القاهرة .
- ١٠- الشافي- أحمد عبد المنعم ١٩٧١ " فن الحركات الأرضية" ط١. مطابع الأهرام.
- ١١- الزوبعي- عبد الجليل و الغنام- محمد احمد (١٩٨١) " مناهج البحث في التربية " ط١ مطبعة جامعة بغداد .
- ١٢- عثمان- محمد عبد الغني (١٩٩٠) " موسوعة العابد القوى "دار العلم للنشر والتوزيع "ط١- الكويت-
- ١٣- علي عبد الرزاق كاظم ١٩٩٩ " اثر منهج مقترح للقوة العضلية في تطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية" ، أطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٤- ليلي زهران- ١٩٩٧ " الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية" ،دار الفكر العربي القاهرة
- ١٥- منتهى محمد مخلف ٢٠٠٩ " تأثير استخدام تمرينات خاصة لتحسين التوافق الحركي ومستوى الأداء لبعض حركات البساط الأرضي بالجمناستيك الفني للرجال" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه الانبار.
- ١٦- مطر- شيماء عبد و عبد الزهرة- يعقوب يوسف [٢٠١٠] " المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني (بنين وبنات " ،المكتبة الوطنية ، ٢٠١٠ (١ ،بغداد.
- ١٧- ناجي- محمود عبد المحسن- ٢٠٠٧- "سلسلة التدريب الرياضي (التمرينات التخصصية" " منتديات بدنية الالكترونية، الرياض.
- هارة " ١٩٩٠ " :أصول التدريب" (ترجمة) عبد علي نصيف " ٢. جامعة الموصل، مطابع التعليم العالي.
- ١٨ - وجيه محجوب- ٢٠٠٠- "محاضرة على طلبة الدكتور " كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- ١٩- يعقوب- فوزي " و عبد البصير عادل- ١٩٧٦. " النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز " ج.١ ط٢. دار الثقافة [القاهرة
- ٢٠- يعقوب " فوزي و، عادل عبد الأمير [١٩٨٥] " النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز " ،مؤسسة دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع ، الكويت
- ٢١- يحيى محمد صالح ١٩٨٢- "تأثير التمارين ألغرضيه الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز" مجله دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد (١)، جامعه حلوان .
- ²² _ schmidt,A.Richard and timothy,D. ee, Motor control and learning, 3rd. edi (human Kinetics, 1999) p473.