

تأثير تمارين خاصة في تعلم مهارة القفزة العربية على منصة القفز في الجمناستك الفني الرجال

طالب الماجستير - اسد خضير عباس

أ.د سها عباس عبود

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة، مهارة القفزة العربية

تطرق الباحثان الى التقدم الحاصل في مجال التعلم والتعلم الحركي مع تحديد الطرق والاساليب المتبعة في عملية التعلم، وتطرق الباحثان الى لعبة الجمناستك الفني وعلى الاداء الحركي للمهارة، اما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمارين التي اعدت من اجل تعلم المهارة قيد البحث، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦)، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على النتائج، وقام الباحثان بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة ووضعها في جداول، وستنتج ان للتمارين تأثير ايجابي في تحسين تعلم مهارة القفزة العربية على منصة القفز في الجمناستك الفني، وقد تم التوصية باستخدام التمارين التي اعدت من قبل الباحثان في تعلم مهارة القفزة العربية.

***The Effect of Special Exercises in Learning the Skill of the Arabic Jump
on the Jumping Bench for Artistic Gymnastic for Men***

Assist. Prof. Suha Abbas Abood (Ph.D.) Asid Khudaier Abbas

Keywords: Exercises, artistic gymnastic.

Abstract

The research dealt with the development that is happening in the area of dynamical learning and teaching with identifying the ways followed in learning process. The researcher mentioned the game of artistic gymnastic and dynamical performance of the skill. As for the problem, it deals with the knowing the effect of the exercises that were prepared for learning the skill is under research. The researcher used experimental method and the sample chosen was from College of Physical Education–University of Diyala for the academic year (2015–2016).

The researcher used appropriate statistical means, using SPSS program in obtaining the results. The researcher exposed his results and discussions the he reached to through pre–test and post–test in form of tables. He concluded that the exercises have positive effect on improving the way in learning Arabic jumping skill on jumping bench in artistic gymnastic. It is recommended that these exercises prepared by the researcher should be used in learning the Arabic jumping skill.

١- المقدمة:

ان التطور والتقدم الحاصل في كافة المستويات الرياضية وبقية العلوم يعود الى التطور والتقدم في استخدام الاساليب المستخدمة في التدريس والتعلم في بالدرجة الاولى، حيث ان لتعلم اهمية ودور فعال في حياة الافراد لأحداث أي تنمية اقتصادية كانت او اجتماعية او ثقافية في أي مجتمع، فهي من اوضح القضايا في منطق العلم والمعرفة.

ان التنوع في استخدام طرائق واساليب مختلفة للتعلم يعمل على رفع الملل للطلاب الناجح، وان هذا التنوع في الاساليب يساعد الطالب على الوصول الى التعلم المنشود، وان اغلب الفعاليات الرياضية تحتاج الوصول الى التعلم ومن هذه الرياضات هي رياضة الجمناستك الفني لكثرة المتطلبات الاداء الفني والمهاري والنفسي " وتعد لعبة الجمناستك من الالعب المميزة بأدائها المتعدد من النواحي كافة، اذ انها تشمل على العديد من الانواع والاجهزة والكثير من المهارات

الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها التي تكون بمجملها السلاسل الحركية وعلى اجهزة
الجمناستك المتنوعة" (العزاوي والبياتي: ٢٠١٢: ٧).

وتأتي اهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة قيد البحث تساعد الطالب في الوصول الى تعلم
جيد من خلال اتباع الاسلوب العلمي الصحيح، والتدرج والانتقال من السهل الى الصعب وادخال
عامل التشويق والاثارة خلال تنفيذ التمارين، اما مشكلة البحث فتكمن في استخدام التمارينات التي
اعدها الباحثان وأدائها بالشكل الصحيح لان لعبة الجمناستك تعد من الالعاب الصعبة التي
يصاحب ادائها الخوف والقلق . وهدف البحث اعداد تمارينات خاصة في تعلم مهارة القفزة العربية
على منصة القفز. وتعرف تأثير التمارينات الخاصة في تعلم مهارة القفزة العربية على منصة
القفز في الجمناستك الفني .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه اكثر الوسائل كفاءة في الوصول الى معرفة موثوق
بها .

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام
الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (٣٠) طالب مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة
حيث قامت المجموعة التجريبية بتنفيذ التمارينات التي اعدت من قبل الباحثان اما المجموعة
الضابطة فقد طبقت المنهج المتبع في الكلية وهو الاسلوب المتبع.

٢-٣ الادوات والاجهزة ووسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ الادوات المستعملة في البحث:

وسائل اضاح متنوعة، شاشة عرض، صور توضيحية، صافرة، ابسطة متنوعة.

٢-٣-٢ الاجهزة المستعملة في البحث:

حاسوب نوع (Dell) عدد (١)، ساعة توقيت يدوية عدد(٢)، حسان قفز عدد (١)، منصة قفز
عدد(١)

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١-المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، استمارة تسجيل، ٤-فريق عمل مساعد.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية في الساعة التاسعة صباح يوم الاحد الموافق ٢٠١٥/١٠/١٨ على عينة عددها (٤) طلاب من غير عينة البحث، وهي تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء التجربة.

٢-٤-٢ الاختبارات القبليّة:

نذ الباحثان الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين ٢٠١٥/١١/٢ في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى، وقام الباحثان بتثبيت المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من اجل ابقائها نفسها عند اجراء الاختبارات البعديّة، اذ تم اعطاء وحدتين تعليميتين قبل الاختبارات القبليّة من اجل تعريف افراد عينة البحث بالمهارة قيد البحث .

٢-٤-٣ تكافؤ عينة البحث:

للتحقق من تكافؤ افراد عينة البحث في متغير الدراسة لمهارة القفزة العربية على منصة القفز في الجمناستك الفني كما موضح ف الجدول (١)

الجدول (١) يبين التكافؤ لعينة البحث

المجموعات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الحقيقية
التجريبية	١٥	٢	٦٥٥,٠	٢٨٦,٠	٧٧٧,٠	عشوائي
الضابطة	١٥	٩٣,١	٦٢٣,٠			

٢-٤-٤ التجربة الرئيسة:

اشتمل المنهج على (١٠) وحدات تعليمية حيث كانت واحدة تعليمية في الاسبوع حيث بدأ الباحثان بتاريخ ٢٠١٥/١١/١٦ ولغاية ٢٠١٦/١/١٨ وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزعة الى ثلاث اقسام (القسم التحضيرى ٢٥ دقيقة، القسم الرئيس ٥٥ دقيقة، القسم الختامي ١٠ دقائق)، حيث قامت المجموعة التجريبية بتطبيق هذه الوحدات اما الضابطة فبقت على الاسلوب المتبع في الكلية.

٢-٤-٥ الاختبارات البعديّة:

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الاربعاء ٢٠١٦/١/٢٠ حيث عمد الباحثان بتهيئة الظروف المشابهة لضرف الاختبارات القبليّة من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد.

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على البيانات.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لكي يتحقق اهداف البحث وفروضه في معرفة مدى (تأثير التمرينات الخاصة في تعلم مهارة القفزة العربية على منصة القفز في الجمناستك الفني) قام الباحثان بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للتحقق من صحة الفروض.

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق وانحرافها وقيمة (T) ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
القفزة العربية	قبلي	٩٣٣،١	٦٢٣،٠	٦٦٧،٢	٩١٩،٠	٢٥٤،١١	معنوي
	بعدي	٦،٤	٢٤٣،١			٠،٠٠٠٠	

تحت مستوى الدلالة (٠،٥٠٠)

من خلال الجدول رقم (٢) تبين ان قيم الاوساط الحسابية لمهارة (القفزة العربية مع نصف لفة على منصة القفز) اذ بلغ في الاختبار القبلي (٩٣٣،١) وبانحراف معياري قدره (٦٢٣،٠) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦،٤) وبانحراف معياري قدره (٢٤٣،١)، اما الوسط الحسابي للفروق فبلغ (٦٦٧،٢) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (٩١٩،٠) وبلغ الخطأ المعياري للفروق (٢٣٧،٠) وقيمة (ت) المحسبة (٢٥٣،١١) وكانت نسبة المعنوية للدلالة (٠،٠٠٠،٠) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠،٥٠٠) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في مهارة (القفزة العربية مع نصف لفة على منصة القفز) الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق وانحرافها وقيمة (T) ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
القفزة العربية	قبلي	٢	٦٥٥،٠	٣٣٣،٥	٩٣٩،٠	٠،٣٧،٢٢	معنوي
	بعدي	٣٣٣،٧	٢٩١،١			٠،٠٠٠،٠	

من خلال الجدول (٣) تبين قيم الاوساط الحسابية لمهارة (القفزة العربية مع نصف لفة على منصة القفز) حيث بلغت في الاختبار القبلي (٢) وبانحراف معياري قدره (٦٥٥،٠) ، في حين بلغت في الاختبار البعدي (٣٣٣،٧) وبانحراف معياري قدره (٢٩١،١) اما الوسط الحسابي للفروق فبلغ (٣٣٣،٥) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (٩٣٩،٠) وبلغ الخطأ

المعياري للفروق (٢٤٢،٠) وقيمة (ت) المحسوبة (٠٠٧،٢٢) وكانت نسبة المعنوية للدلالة (٠٠٠،٠) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠٥،٠) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في مهارة (الفقرة العربية مع نصف لفة على منصة القفز).

الجدول (٤) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ ونوع الدلالة ونسبة التطور لمهارة الفقرة العربية على منصة القفز

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	نوع الدلالة	نسبة التطور
القفزة العربية	التجريبي	٣٣٣،٧	٢٩١،١	٩٠٩،٥	معنوي	٤٣،٦٦
	الضابطة	٦،٤	٢٤٢،١			٧٦،٣٢

من خلال الجدول (٤) تبين الاتي:

- ان قيم الأوساط الحسابية لمهارة (القفزة العربية مع نصف لفة على منصة القفز) للمجموعة التجريبية بلغت في الاختبار البعدي (٣٣٣،٧) وبانحراف معياري قدره (٢٩١،١) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦،٤) وبانحراف معياري قدره (٢٤٢،١). وإن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٩٠٩،٥) وكانت نسبة مستوى الخطأ (٠٠٠،٠) وهي أصغر من المستوى (٠٥،٠) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-١ مناقشة لنتائج:

من خلال الجداول (٤،٣،٢) اوضحت النتائج ان المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين كانت افضل من المجموعة الضابطة في تعلم المهارة قيد البحث حيث ان المجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرس في تعلم المهارة، ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية التمارين المعدة من قبل الباحثان والمستخدم في الوحدات التعليمية والذي ادى الى تطور تعلمهم في اداء وتعلم المهارة قيد البحث من الضابطة وهذا يعطي فرصة حقيقية ووقتا مناسباً وكافياً للمتعلمين للوصول الى التعلم الجيد.

- وقد حرص الباحثان على تحديد أهداف أسلوب التعلم مقدماً وتعريفها وتوضيحها بشكل جيد للطلاب والذي كان مناسباً لأفراد المجموعة التجريبية وكان له الدور الفاعل والواضح في تحفيزهم على الأداء؛ لانهم قاموا بأداء المهارات بإقبال وشوق كبيرين، مما ولد حالة من الاندفاع والمنافسة بينهم هذا ما اكده (جميل: ١٩٩٣: ١٥٥) " أن استخدام التمارين المشوقة في التعلم يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني للاعب والطالب".

ولابد من الاشارة هنا الى تعلم المهارة قيد البحث جاء بسبب تشويق الطلبة الى تطبيق المهارات المطلوبة بسبب الاثارة والاقدام التي وفرتها هذه الاجهزة حيث كانت عملية التعلم بشكل متدرج

وانسيابي اذ يرى (شحاته:٢٠٠٣: ٣٦) ان تنمية التطور الحركي يكتسب بالمشاهدة ومتابعة الاداء ، ويستخدم في تدريب الجمباز طريقة النموذج مع الشرح حتى يتمكن اللاعب من الثقة والتأكد من المسار الحركي الصحيح ويلزم في انموذج الاداء المهاري ملاحظة ان يتم اداء العناصر او الربط الحركي مباشرةً وكذلك الاداء للمهارة قبل ان يدخل اللاعب في الاجزاء الصعبة للحركة.

وان الباحثان حرص على انجاز الوحدات التعليمية وتعزيز عملية التعلم وتزويد المتعلمين بالتغذية الراجعة بأنواعها المختلفة وتقويمها بشكل مستمر. وهذا يعني استخدام التغذية الراجعة في اثناء الوحدات التعليمية لتصحيح أخطاء الأداء والمسارات الحركية المختلفة للمهارة قيد البحث والتي تساعد على تثبيت الأداء الصحيح، فضلاً عن التقويم التتبعي المستمر للأداء والذي يعطي صورة واضحة لما توصل اليه المتعلمين من مستوى لأداء المهارة قيد البحث. ويعزو الباحثان التقدم الملحوظ الذي حققته المجموعة الضابطة في مستوى التعلم للمهارة قيد البحث ويرجع السبب في ذلك الى الممارسة العملية خلال الدروس التقليدية في التعلم والتعليم ، اذ ان المدرس هو محور العملية التعليمية وبأسلوبه النجاح تتحقق الاهداف.

٤- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان فقد استنتجا ان التمرينات التي اعدت من قبل الباحثان كان لها اثر كبير في وتعلم المهارة قيد البحث، حيث ان هذه التمارين كان لها دور ايجابي في تطوير مستوى الاداء الفني لمهارة القفزة العربية على منصة القفز. ويوصي الباحثان الاهتمام بالمناهج التي تعد من قبل المدربين والمدرسين من حيث توفير الاجهزة والوسائل واستخدام الاساليب العلمية الحديثة، وكذلك استخدام العلوم الاخرى في تعلم المهارات، وكذلك استخدام التمارين التي اعدت من قبل الباحثان في تعلم المهارة قيد البحث.

المصادر والمراجع

- العزاوي، صالح مجيد والبياتي، بسمان عبدالوهاب: الجمناستك الفني التطبيقي، ط١، دار الضياء، النجف الاشرف، ٢٠١٢.
- جميل، محمد؛ التربية الرياضية الحديثة، (بيروت، دار الجبل، ١٩٩٣)
- شحاته، محمد ابراهيم ؛ تدريب الجمباز المعاصر، جامعة الاسكندرية ،كلية التربية الرياضية للبنين، دار الكتب الحديث، ط١، ٢٠٠٣.