

تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن

فاتن علي أكبر الكاكي

ملخص البحث

هدف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن. استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٢٠) طالبة لكل مجموعة. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث فقد ثبت فاعلية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن الذي يساعد في تعلم المهارة بشكل أفضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء لهذه المهارة وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لها.

١ - التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة واهية البحث:

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى جانب المتطلبات الدنية الكثير من المتطلبات النفسية، إذ إن الجانب الحركي يتأثر بدرجة كبيرة بالظروف المحيطة باللاعب وحالته النفسية.

وتعتبر مهارة قفزة اليدين الأمامية احد المهارات الأساسية في الجمناستك التي تعاني من تدني مستوى الأداء الحركي فيها من قبل الطالبات وخاصة على جهاز عارضة التوازن وهذا يتطلب بالضرورة بالعمل والبحث عن إيجاد أساليب ووسائل جديدة للتعليم موضوعة على أسس علمية من اجل إعداد الطالبات الأمثل لتحسين مستوى الأداء الجيد والوصول إلى نتائج أفضل.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة والتي تسلط الضوء على تأثير استخدام بعض وسائل المساعدة في تعلم مهارة قفز اليدين الأمامية. ومما لاشك فيه أن هذه الدراسة تعرفنا على ما الذي يمكن للعاملين في ميدان رياضة الجمناستك عملة لتقليل احتمالية السقوط وبالتالي تجنب حدوث الإصابات لدى الطالبات، والإجابة الدقيقة على هذا الاستفسار وتلك الأفكار دفع على إجراء هذه الدراسة والتي قد تسهم فعلا في التعرف على إيجاد وسائل علاجية أفضل تساعد في تعليم الطالبات وتؤهلهم في التغلب على صعوبة أداءهم الحركي.

١- ٢ - مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة تفاوت مستوى أداء الطالبات لمهارة قفز اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن عند الهبوط، إذ تبين أن مستوى الأداء لهذه المهارة ليس بالمستوى الذي يحقق الطموح بسبب ارتفاع الجهاز وعدم توفر شروط الأمان الكافية والخطورة المترتبة على ذلك، وهنا برزت بالضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة موضوعية من خلال استخدام بعض الوسائل المساعدة من قبل المدرسة والتي تضمن للطلبة السلامة والأمان وتبعد عنها حالة الخوف من خلال تهيئة الأجواء الصحيحة والسليمة والتي تمنع حدوث الإصابة أو سقوط عند أداء الطالبة مختلف المهارات والحركات على هذا الجهاز، وبذلك سوف يساهم هذا البحث في حل مشكلة من مشاكل التعليم في حقل الجمناستك وإيجاد الحلول الناجحة لها.

١- ٣ - هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم مهارة قفز اليدين الأمامية على عارضة التوازن.

١-٤- فرض البحث:

١. للوسائل المساعدة تأثير ايجابي في تعلم مهارة قفز اليدين الأمامية على عارضة التوازن.

١-٥- مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:

طالبات المرحلة الثالثة شعبة (أ-ب) في كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي (٢٠٠٢-٢٠٠٣) وعددهن (٤٠) طالبة وقسمت إلى مجموعتين تجريبية بواقع (٢٠) طالبة كل مجموعة.

١-٥-٢ المجال المكاني:

قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية للبنات.

١-٥-٣ المجال الزماني:

اجري البحث من خلال المدة من ٢٠٠٢/١١/١٥ ولغاية ٢٠٠٣/١/١٥.

٢- الدراسات النظرية والمشابه:

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ الأجهزة والأدوات المساعدة في الجمناستك:

إن التطور والمستوى الذي وصلت إليه رياضة الجمناستك من خلال ظهور حركات معقدة وجديدة كان نتيجة عوامل كثيرة منها استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة. فالأجهزة المساعدة تعد عاملاً في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن. ونتيجة ازدياد صعوبة التنافس جعل المتخصصون في هذا المجال يهتمون بتصنيع أجهزة متنوعة ويسعون لتوفير ظروف تعليمية وتدريبية أسهل للارتقاء بمستوى الأداء إلى المستوى المطلوب. وكذلك توفير

السلامة والأمان للاعبين وهناك الكثير من الأجهزة المساعدة في الجمناستك هي^(١):

أولاً: أجهزة الجمناستك المنخفضة:

وهي خفض أجهزة الجمناستك القانونية لتسهيل تعليم المهارات الجديدة أو الصعبة على تلك الأجهزة وتوفير الأمان والشعور بالثقة.

ثانياً: أجهزة الجمناستك المحورة (المعدلة):

وهي أجهزة جمناستك يتم تصنيعها مع إجراء بعض التعديلات عليها لتلائم أغراض تعليمية محددة لبعض ألعاب الجمناستك وتشمل على:

- الصندوق الخشبي المقسم.
- المتوازي الواطي بارتفاع (٥٠) سم.
- المهر.

ثالثاً: الأدوات والأجهزة المساعدة:

وهي تلك الأشياء الصغيرة التي يمكن أن تقبض عليها بذراعين أو ذراع واحدة أو بالساقين، ويمكن استخدامها وهي ثابتة على الأرض أو في اليدين أو هي طائرة في الهواء لغرض التنمية الدنية والمهارية وتشمل^(٢):

- حبال التسلق للتقوية.
- الكرات الطبية.
- الأثقال المختلفة.
- الحبال المطاطية.

(١) محمد جواد؛ أثر استخدام جهاز (الحلق المفصلي) المساعد المقترح في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحلق في الجمناستك: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩)، ص ٧.

(٢) الخولي أمين؛ الجمباز التربوي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١)، ص ٣.

- الحفر الإسفنجية أو الرملية.
- حزام الأمان اليدوي.
- جهاز الأمان المعلق (لونجا).
- الترامبولين.
- العصا.
- جهاز الوثب العالي.

٢-١-٢ الأجهزة والأدوات المساعدة في الجمناستيك:

الجمناستيك هو البنية الأساسية لكل أنواع الجمناستيك التي ظهرت في الألعاب الاولمبية وهي من الفعاليات التي يعتمد جزء من التقييم فيه على الأداء الفني الصحيح للمهارات وعلى المهارات الفردية، وان الحركات تقيم من خلال الشكل الظاهري للحركة ومقارنتها مع الأنموذج الأصلي. وذلك عن طريق المشاهدة والملاحظة التي تعتمد على العين المجردة والحواس الأخرى، وتعتمد كذلك على الخبرة في التقييم من قبل الخبراء والحكام في هذا المجال بالدرجة الأولى.

ومن المعروف إن السلسلة الحركية في الجمناستيك تقيم من (عشرة درجات) في جميع الأجهزة الثلاث (بساط الحركات الأرضية، عارضة التوازن، المتوازي)، وفي جهاز الحصان تقيم الفقرة حسب درجة صعوبتها في القانون، ونلاحظ إن الأداء يأخذ الحصة الأكبر من الدرجة، لذلك يجب تحسين الأداء لتقليل الأخطاء، ويتم تقييم جميع التمارين من قبل حكمة الفصل، ولتحديد الدرجة الأساسية تحذف اقل وأعلى درجتين ويأخذ الوسط الحسابي لدرجات الحكام. أي أن الدرجة الأساس هي عبارة عن معدل الدرجة التي تعطيها رئيسة الحكام وهيئة القاضيات.

٢-١-٣ الأجهزة المساعدة في عارضة التوازن:

هناك بعض الأجهزة المساعدة في عارضة التوازن وهي كما يلي^(١):

✓ جهاز عارضة التوازن الأرضي المساعد: وهي عبارة عن عارضة توازن (العارضة فقط) على الأرض وتستعمل كجهاز مساعد في تعليم بعض المهارات الصعبة والجديدة على عارضة التوازن.

✓ جهاز عارضة التوازن الواطئ المساعد:-

وهو مشابهه لجهاز عارضة التوازن القانوني مع إضافة قاعدة موسعة فوق العارضة المصنوعة من الخشب وبطول (٢٠٠-٣٠٠) سم وعرض (٢٠) سم وتستعمل كجهاز مساعد في أداء ركات الهبوط والحركات الصعبة ذات الطيران وهي تعمل لتقليل عامل الخوف وزيادة الثقة بالنفس عند أداء الحركات الصعبة.

٢-١-٤ الأداء الفني لمهارة قفز اليدين الأمامية:

تصنف قفزة اليدين ضمن مجموعة قفزات اليدين أو القلبات وهي تعد من الحركات الأساسية على جهاز بساط الحركات الأرضية، وهذه الحركة يمكن أداءها بأشكال واوضاع مختلفة من الثبات ومن الحركة بعد أن اخذ الخطوات التقريبية القصيرة أو من خلال ربطها بحركات القلبات الأمامية بمختلف أنواعها أيضا من النهوض الفردي أو الزوجي أو الهبوط على ساق واحدة أو كلا الساقين.

النواحي الفنية للحركة:

بعد اخذ الخطوات الثقيلية القصيرة تتم مرجحة الذراعين إلى الأعلى بحيث يشكل مفصل الكتف مع الجسم زاوية (١٨٠) درجة ويحصل الجسم بعد ذلك على طيران يسمى الطيران الأول وقبل أن تلامس قدم الرجل الأمامية الأرض يحصل ميلان بالجسم قليلاً إلى الأمام وثني في مفصل الورك حتى وضع الكفين على الأرض وفي اللحظة نفسها التي تمس الكفان الأرض تحصل مرجحة قوية في

(١) محمد جواد؛ المصدر السابق، ص ٩.

الرجل الخلفية للأعلى مع الدفع بساق الارتكاز للأرض حيث يمر الجسم بحالة الوقوف على اليدين بعدها يحصل دفع الأرض بالذراعين حيث يتم الدفع من مفصل الكتف ويحصل الطيران الثاني والذي يتم فيها تطابق الرجلين سوية ثم الهبوط بجسم ممد، ولأجل أداء الحركة بشكل متقن فانه يمكن التدريب على الحركات التمهيديّة التالية:

- ✓ أداء الوقوف على اليدين على الحائط مع دفع الحائط بقوة القدمين.
- ✓ أداء قفزة اليدين الأمامية بمنحدر إلى الأسفل وعلى بساط إسفنجي.
- ✓ أداء الحركة كاملة بالمساعدة.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة يعرب خيون (١٩٩٨) (١):

- **عنوان البحث:** استخدام الالبسطة في قفز اليدين على الحصان.
- **هدف البحث:** اختيار تجربة أو طريقة مقترحة لتعليم قفز اليدين الأمامية على حصان القفز، والأخذ بنظر الاعتبار الضمان العاليي للامان وكذلك استخدام اقل جهد ممكن من قبل المدرب.
- **فرض البحث:** فرض الباحث إن استعمال الالبسطة الإسفنجية هو الأفضل كونه بديلاً لحصان القفز الذي يساعد على تعليم مهارة قفز اليدين الأمامية على حصان القفز بصورة مبسطة وامن عالي.
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من مجموعتين من طلاب الصفوف الثالثة في كلية التربية الرياضية بواقع (١٣) طالباً لكل مجموعة.
- **طريقة المحاولة:** لقد أعطيت لكلا المجموعتين (٦٠) محاولة إذا أعطيت محاولة إلى المجموعة التجريبية باستخدام الالبسطة الإسفنجية بدلاً من جهاز حصان القفز ومن ثم وضع الجهاز بين الالبسطة من جانبي الحصان اذ يظهر

(١) يعرب خيون؛ استخدام الالبسطة في تعليم قفزة اليدين على الحصان، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص ٣٠-٣١.

الجهاز، ولكن بعد محاولات كثيرة تخطت من خلالها المجموعة التجريبية عنصري الخوف القلق.

- **النتائج:** من خلال النتائج تبين أن المجموعتين ليس بينهما فروق، إذ ثبت إن لهذه الطريقة فاعيلتها وهي لأنقل عن الطرق التقليدية كفاءة.
- **التوصيات:** أوصي الباحثة باستخدام الابسطة الإسفنجية لأنها تقلل من جهد المدرب مع توافر الأمان العالي.

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وشملت (٤٠) طالبة من المرحلة الثالثة شعبتين (أ-ب) في كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (٢٠) طالبة لكل مجموعة وقد تم تكافؤ العينة إحصائياً في كل من متغيرات (الطول، الوزن، العمر).

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

مستوى الدلالة	قيمة t			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مجاميع الصفات
	الجدولية		المحتسبة	ع ±	س	ع ±	س	
	%١	%٥						
غير معنوي	٢.٦٩	٢.٠٢	٠.١٢٥٣	١.٢٢	٢٢.٢	١.٤	٢١.٩	العمر
غير معنوي	٢.٦٩	٢.٠٢	٠.٧٤	١.٣٥	١٦١.٣٥	١.٨٤	١٦١.٧	الطول
غير معنوي	٢.٦٩	٢.٠٢	٠.٨١	٠.٦٥	٢٨.٠٥	٠.٧٤	٥٥.٦٥	الوزن

٣-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث:-

✓ المصادر العربية والأجنبية.

✓ عارضة التوازن المنخفضة.

✓ عارضة التوازن (القانوني).

✓ أبسطة إسفنجية.

✓ فريق العمل المساعد.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (٨) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية، والغرض من تطبيق هذه التجربة هو لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة والعمل على تلافيها في التجربة الرئيسية للبحث.

٣-٥ التجربة الرئيسية للبحث:-

قامت الباحثة بأعداد برنامج تعليمي للمجموعة التجريبية استخدمت فيها وسائل تعليمية مختلفة توفر وسائل الأمان والمساعدة.

واستمر تطبيق البرنامج مدة (١٢) أسبوع وبواقع وحدتين أسبوعياً لكل مجموعة، وقد استخدمت الباحثة مبدأ التدرج في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية للهبوط على عارضة التوازن، حيث استخدم في البداية جهاز عارضة التوازن المنخفض وابسطة إسفنجية عالية تحت الجهاز وكذلك استخدمت المساعدة اليدوية (وقوف مساعدتين قرب الجهاز).

وبعد عدد من التكرارات في أداء المهارة من قبل الطالبات تم تقليل استخدام الوسائل المساعدة وبالتدرج إلى أن تخطت المجموعة التجريبية عنصري الخوف والقلق عند أداء المهارة، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليدية في تعليم هذه المهارة وضمن المنهاج الدراسي في الكلية.

٣-٦ الوسائل الإحصائية:-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي: (١)

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

٢. الانحراف المعياري: (٢)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}}{ن - ١}}$$

٣. اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة^(٣):

$$ت = \frac{\text{س}_١ - \text{س}_٢}{\sqrt{\frac{ع_١^2 - ع_٢^2}{ن - ١}}}$$

(١) طلبة زين الدين؛ التحليل الإحصائي (إحصاء، العينات، تصميم التجارب، بحوث العمليات): (القاهرة،

جامعة عين شمس، ٢٠٠١)، ص ١٩.

(٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية:

(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦)، ص ١٥٧.

(٣) المصدر نفسه: ١٩٩٦، ص ٢٧٢.

٤-١ عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة قفزة اليدين الأمامية.

جدول (٢)

مستوى الدلالة	قيمة t		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		مجاميع الصفات		
	الجدولية			ع ±	س			
	%١	%٥	ع ±				س	
معنوي	٢.٦٩	٢.٠٢	٣.٥٨٤	١.٢٥	٦.٦٥	١.٤	٤.٤	مهارة قفزة اليدين الأمامية

يتضمن لنا إن هناك فروق معنوية دالة إحصائياً في نتائج اختبارات قفزة اليدين الأمامية على جهاز التوازن ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة نتائج تلك الى المتغير التجريبي الذي يستخدمه كما ترى الباحثة أن استخدام الوسائل المساعدة أثناء التعليم مهمة وضرورية إذ إنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة بأسهل وسيلة وبأسرع وقت ممكن وأحسن طريقة كذلك تقلل حصول الإصابات وخاصة في الحركات التي تتميز بعنصر الخطورة علاوة على ذلك تشجيع المتعلم نفسياً وتعطية الثقة في تطبيق النواحي الفنية التي تتطلبها المهارة وهذا ما جعل أداء قفزة اليدين الأمامية بشكل أفضل لدى المجموعة التجريبية بشكل أسرع وأكثر تأثيراً.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:**٥-١ الاستنتاجات:**

✓ إن استخدام الوسائل المساعدة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن ساعد على تعلم هذه المهارة بشكل أفضل من قبل المجموعة التجريبية ما له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء لهذه المهارة.

✓ أهمية استخدام الوسائل المساعدة في تسهيل عملية التعليم وتبسيط أداء الحركات.

٥-٢ التوصيات:

- ✓ توصي الباحثة بضرورة استخدام وسائل مساعدة في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية لما له من تأثير ايجابي على تعلم هذه المهارة.
- ✓ إجراء البحوث المشابهة على مهارات أخرى في الجمناستيك.

المصادر

- ٧ الخولي أمين؛ الجمباز التربوي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١).
- ٧ طلبة زين الدين؛ التحليل الإحصائي (إحصاء، العينات، تصميم التجارب، بحوث العمليات): (القاهرة، جامعة عين شمس، ٢٠٠١).
- ٧ محمد جواد؛ أثر استخدام جهاز (الحلق المفصلي) المساعد المقترح في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحلق في الجمناستيك: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩).
- ٧ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦).
- ٧ يعرب خيون؛ استخدام الايسطة في تعليم قفزة اليدين على الحصان، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

Abstract

Title: the effect of some teaching aids in teaching handspring on balance bar.

The study aims at knowing the effect of some teaching aids in teaching handspring on balance bar.

The researcher uses experimental method on sample of (40) female from 3rd year of college of physical education for women. The samples are divided in to experimental group (20 subjects) and control group (20 subjects). In the light results, the researcher reaches to emphasize the efficacy of using teaching aids in teaching handspring on balance bar, so that these teaching aids have positive effect in performance the skill and develop the performance level