

اعداد منهج تعليمي لأداء مهارة الدرجة الأمامية صعود على جهاز عارضة التوازن

أ.م.د. ظاهر غناوي محمد

أ.م.د. ماجد خليل خميس

majedkhlel@yahoo.com

dr.dhaherghanawi@gmail.com

الكلمات المفتاحية : منهج تعليمي ، درجة امامية صعود ، جهاز عارضة توازن

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على اعداد منهج تعليمي لأداء مهارة الدرجة الامامية صعودا على جهاز عارضة التوازن. بينما فرض الباحثين، للمنهج التعليمي لأداء مهارة الدرجة الأمامية بداية الصعود على جهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية. وتضمن عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى من ٢٠١٧ / ١١ / ٢٠ / ولغاية ٢٠١٧ / ١٢ / ٢٨ في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد أعد الباحثين المنهج التعلم الخاص بالمادة التعليمية. باستعمال اجهزة وادوات التعلم المهارة قيد البحث من حيث الأداء الفني والمعرفي بها، وذلك خلال مدة إجراء التجربة من

٢٠١٧ / ١١ / ٢٢ ولغاية ٢٠١٧ / ١٢ / ٢٧ وقد أجريت الاختبارات البعيدة بعد إكمال المنهج التعليمي للمهارات كافة واستنتج الباحثين ، إن استعمال المنهج بالأجهزة والأدوات ساعد في فهم واستيعاب الأجزاء التفصيلية للمهارة (الأداء الفني) بشكل أفضل عند استعماله أثناء التعلم.

Preparation of an educational curriculum to perform the skill of the front somersault rise of on the balance device

dr.Thehir Gnawi Mohammed

dr. Majed khalel khames

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Science

Abstract

The aim of the research is to identify the preparation of an educational curriculum to perform the skill of rolling forward in an upward balance. While the two researchers, the educational curriculum for the performance of the skill of rolling forward, the beginning of the rise on the balance-device of the experimental group. The sample of the research included students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala from 20/11/2017 until 25/1/2018 at the Gymnasium Hall in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The researchers developed the learning curriculum for the teaching material. Using the tools and tools to learn the skill in question in terms of technical performance and knowledge, during the duration of the experiment from 29/11/2017 until 3/1/2018 The tests were carried out after the completion of the educational curriculum for all skills, and concluded that the use of the methodology devices and tools Help understand and understand the detailed parts of the skill (technical performance) better when used during learning.

١ - المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الجمناستك من الالعاب المهم جدا في مجال حياتنا الرياضي وذلك لامتلكتها القدرات البدنية العالية رغم خطورة مهارتها وازضافة لوجود ستة أنواع من الجمناستك تمارس من قبل الرياضيين والغير الرياضيين لاحتوائها على الرشاقة والمرونة والجمالية في الاداء الا ان هذا لا يمنع من صعوبتها وخاصة عند الطالبات لعدم الخبرة في هذه الفعالية وحكم العمر الدراسي لذا نلاحظ اكثر الطلاب يعانون من مادة الجمناستك لكلا الجنسين في اداء المهارات.

مشكلة البحث اقتباسات المشكلة من خلال ملاحظة الباحثين في مجال التعلم والجمناستك بوجود صعوبة لأداء مهارة الدرجة الأمامية من القفز على جهاز عارضة التوازن لذا ارتأى الباحثين بوضع منهج تعليمي خاص لهذه المهارة من خلال استخدام وسائل تعليمية بالأجهزة والتمارين.

اما هدف البحث هو التعرف على اعداد منهج تعليمي لأداء مهارة الدرجة الأمامية صعودا جهاز عارضة التوازن.

بينما فرض الباحثون للمنهج التعليمي لأداء مهارة الدرجة الأمامية بداية الصعود على جهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

١ - ٢ منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهن (٢٠) طالبة

مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلوا مجتمع البحث. وقام الباحثين بأجراء التكافؤ العينة البحث كما موضح في الجدول (١).

جدول (١)

تكافؤ العينة للمجموعة التجريبية والضابطة

العينة	س	ع	T	مستوى الخطأ	الدلالة
التجريبية	٢.٣	١.٤	٠.٤٧	٠.٧٢٨	غير معنوي
الضابطة	٢.١	١.١٢			

٣ - ٢ وسائل جمع البيانات وأدواتها وأجهزتها:

حاسوب نوع (Dell) عدد (١)، ساعة توقيت يدوية نوع (sako)، كاميرا تصوير فديوي نوع (كاسيو) عدد (١)، استمارة تحكيم، شبكة المعلومات والانترنت، جهاز عارضة توازن عدد (٣) جهاز قفاز عدد (٣)، ابسطة عدد (٦).

٣ - ٢ إجراءات البحث الميدانية:

٣ - ٢ - ١ الاختبار القبلي:

نفذ الباحثين الاختبار على المجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧ / ١١ / ٢٠ في قاعة الجمناسك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، إذ تم إعطاء وحدة تعريفية قبل الاختبار من اجل تعريف أفراد العينة بمهارة الدرجة الأمامية صعودا على جهاز عارضة التوازن. وقام الباحثين بتهيئة كاميرا واحدة من جانب أداء المهارة بارتفاع من العدسة إلى الأرض (١٨١٠) متر وبمسافة تبعد الكاميرا عن الأداء (٣ ، ٩٠) متر لإرسالها إلى بقية الحكام من اجل تقييم الدرجة.

٣ - ٢ - ٢ التجربة الرئيسية:

قام الباحثين بإجراء التجربة الرئيسية في الساعة العاشرة من صباح يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧ / ١١ / ٢٢ ولغاية ٢٠١٧ / ١٢ / ٢٧ وكما يأتي:

١- نفذ الباحثين (٦) وحدة تعليمية وعلى مدى شهر ونصف بواقع وحدة تعليمية كل أسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (٣٠) دقيقة للمجموعة التجريبية.

٢- عند البدء في تنفيذ الوحدات التعليمية لمنهج التعلم تم تقسيم العينة على مجموعتين وبدا التقسيم من الوحدة التعليمية الأولى لكل تمرين تعليمي نصف ساعة وتم استخدام أجهزة مساعدة إضافة إلى عرض الصور والفيديو واستخدام الحاسوب في عرض المهارات عن طريق الداتاشو

وكذلك الاستعانة بالأشرطة الملونة لشرح مراحل المهارة وتوضيحها، وكان زمن الوحدة التعليمية

(٤٥) دقيقة بدأ بالقسم الرئيسي مع تعليم التكنيك لمهارة ثم إعطاء التمارين المعد من قبل الباحثان والتغذية الراجعة في الجزء التطبيقي من هذا القسم.

٢- وتم توزيع المجموعة التجريبية إلى مجاميع صغيرة بحسب مستوياتهم وهذا ساعد المدرس في إعطاء عدد التكرارات والتغذية الراجعة أكثر للمجموعة الضعيفة للنهوض بمستوى أدائهم حتى وصلوا إلى مرحلة التمكن من أداء المهارة المطلوبة، وأعطيت للمجموعة المتوسطة عدد تكرارات وتغذية راجعة اقل من المجموعة الضعيفة وأكثر من المجموعة الجيدة وبحسب تقسيم هذه المجاميع.

- تم استخدام مساعدين للسيطرة على هذه المجاميع في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء ومعالجتها وإيصال المتعلمين إلى المستوى المطلوب وبقي هذا الأجراء إلى نهاية المنهج التعليمي ومن الأمور المهمة في المنهج هو استثمار الجيدين في الأداء لغرض مساعدة الضعفاء في الأداء و هذا العامل يساعد في تحفيز وتشجيع ضعاف المستوى للوصول إلى مستوى الجيدين من زملائهم وكذلك يعطي للجيدين ثقة عالية بالنفس للعمل بجدية أكثر فضلا عن استخدام بعض الأساليب

العلاجية الجماعية والفردية لرفع مستوى الضعفاء وهكذا تمت بقية الوحدات التعليمية إلى أن وصلت المجموعة التعليمية كلها إلى مستوى الجيد من أداء المهارة بنجاح إذ قام الباحثان بعمل اختبار.

٣ - ٢ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات الوحدات التعليمية تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الساعة العاشرة صباحاً يوم الخميس الموافق ٢٠١٧ / ١٢ / ٢٨ على قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وللمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس الضوابط .

٢ - الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون نظام ال (SPSS) في معالجة البيانات الإحصائية .

١ - ٣ عرض نتائج الاختبار المهاري للدرجة الأمامية صعوداً على جهاز عارضة التوازن اللبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وأخطاءها المعيارية ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (T) المحسوبة للقبلي والبعدي

العينة	س	ع	س ف	ع ه	T	مستوى الخطأ	الدلالة
التجريبية	2.3	1.4	5.1	1.1	11.8	0.000	معنوي
	7.4	2.3					
الضابطة	2.1	1.12	3.1	1.4	6.73	0.000	معنوي
	5.2	1.03					

٢ - ٣ عرض نتائج الاختبار المهاري للدرجة الأمامية صعوداً على جهاز عارضة التوازن البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٣)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (T) المحسوبة للبعدي البعدي

العينة	س	ع	T	مستوى الخطأ	الدلالة
التجريبية	7.4	2.3	5	0.00٠	معنوي
الضابطة	5.2	1.03			

المهارة للمجموعة التجريبية ولم تعطي للمجموعة الضابطة كما ان تمارين البدنية كان له الدور الأساسي في أداء مهارة الدرجة الأمامية صعوداً على جهاز عارضة التوازن حيث احتاجت

الطالبة الى قوة انفجارية لضرب القفاز والمرونة اثناء اداء الدرجة على العارضة وبزول كامل.

وهذا ما أكدتها ومعرفتها (ليلي زهران، ٢٠٠٤، ١٩٩٧) بأنها التمرينات البدنية ذوات 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 .

ويعزوا الباحثان 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.

وبذلك يمكن القول أن المنهج التعليمي المستخدم من قبل الباحثون قد ساهم مساهمة فعالة في امتلاك الطالبات القدرة على الأداء الفني للمهارة من خلال المدى الصحيح والواسع للمفاصل العاملة

كما ويعزوا الباحثان 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 وباقل 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، ٢٠٠٤)

١ . ٥ الاستنتاجات

استنتج الباحثان ما يلي :

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

٢- 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 .

٣- أن مستوى تطور الأداء المهاري لدى مجموعتي البحث في القفزة الأمامية للدرجة على جهاز عارضة التوازن كان معنوياً وقد كان للأجهزة المساعدة لدى العينة التجريبية أثراً في الفرق بين درجتي معنوية الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية .

* المصادر

- احسن، أيمن عبيد، ٢٠٠١، " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية).
- ليلي زهران ١٩٩٧ الأسس العلمية والعملية التمرينات والتمرينات الفنية. (دار الفكر العربي، القاهرة).