

الكلمات المفتاحية : جهاز مساعد ، مهارة الطلوع بالاستناد الامامي ، لجهاز المتوازي

1- المقدمة :

لكل لعبة رياضة اداء حركي ومهارات خاصة يختلف عن الالعب الاخرى .ولعبة الجمناستك الفني تتميز بمهارات مختلفة عن باقي الالعب وايضا تمتاز بصعوبة ادائها وتحتاج صفات بدنية وحركية خاصة , وبما ان طالبات كلية التربية الرياضية مبتدئات في اداء مهارات الجمناستك الفني وخصوصا اداء المهارات على جهاز المتوازي غير الموحد وبالأخص مهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا التي تعد من المهارات الصعب ادائها من قبل الطالبة وذلك لأسباب متعدد منها الوزن العمر القياسات الجسمية اللياقة البدنية عدم توفر أدواه مساعدة توفر الامان وتزيد من حماس ودافعية الطالبة لأداء المهارات .لذا اقترح الباحثين اداة مساعدة لتعليم هذه المهارة ولمساعدة المدرسة في رفع وزن الطالبة الذي يعد مشكلة بالنسبة لها ,لذا جاءت اهمية البحث في تصميم جهاز مساعد لجهاز المتوازي غير الموحد للنساء لتعليم وتطوير مهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا في الجمناستك الفني ، لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .

ومن خلال عمل الباحثين في مجال الرياضة والجمناستك الفني ولسنوات طويلة وكونهم من مدرسين في كلية التربية الرياضية وجدو ضعف في اداء وكيفية تطوير المهارة

(الطلوع بالاستناد الامامي لعارضة العليا) , وكيفية مساعدة المدرسة في حمل اوزان الطالبات التي تعد مشكلة لدى المدرسة . ويؤكد الباحثون ان هذا الضعف يرجع سببه الى عدم توفير اجهزة مساعدة تقلل من الكاهل الذي يقع على المدرسين والمدرسات وبالاعتماد على المساعدة اليدوية ,هذا ما جعل الباحثين التفكير في ابتكار جهاز مساعد يقلل من الكاهل الذي يقع على المدرسة ويساعد في تعليم وتطوير المهارة ويزيد من حماس الطالبة لتعلم المهارات الصعبة لديها .

ويهدف البحث الى

1- تصنع جهاز مساعد مقترح لتعلم مهارة الطلوع بالاستناد الامامي على جهاز المتوازي غير الموحد .

2- اعداد منهج مقترح لتعليم المهارة بواسطة الاداة المقترحة .

3- التعرف على تأثير المنهج باستخدام الجهاز المقترح في تعليم مهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا على جهاز المتوازي غير الموحد لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة مشكلة البحث

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات المرحلة الثانية والمتمثلة بشعبة (ح- ط) وتكونت عينة البحث ب(20) طالبة , واعتمادا على الدرجات التي اعطيت من المدرسات المادة

(أ.د. وسن سعيد /جمناستك فني /كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، م.د. بان عدنان / جمناستك فني /كلية التربية الرياضية جامعة بغداد) لمهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا على جهاز المتوازي غير الموحد واختبار الاستناد الامامي تم اجراء عملية فحص البيانات كما في جدول (1) , وقد اكد الباحثين اختبار الطالبات المبتدئات واستبعاد الراسبات واللاعبات في الجمناستك الفني .

جدول (1)

يبين فحص المتغيرات لغرض تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	معامل الالتواء
مهارة الطلوع بالكب	درجة	1,54	0,455	0,5600
الاستناد الامامي	مره	7,5	1,77	0,66008

بعد فحص متغيرات البحث ومن خلال الجدول (1) وجد الباحثون ان الاختبارات ملائمة لعينة البحث وان العينة متجانسة وذلك لان قيم معامل الالتواء اقل من 3^{\pm} وانها خاصة للتوزيع الطبيعي .

2-3-3 اجهزة وادوات البحث .

2-3-1 الاجهزة

- جهاز المتوازي غير الموحد . والجهاز المقترح .

2-3-2 الادوات

1- الابسطة الاسفنجية

2- مغنيسيوم

3- ساعة توقيت

2-4 فريق العمل المساعد

1- مدرسة مادة الجمناستيك (غادة شهاب/جمناستيك فني/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد)

والتي قامت بتنفيذ المنهاج المقرر على المجموعة التجريبية والضابطة .

2- مصدر لتطوير الجهاز المساعد المقترح .

3- مقومات (أ.د. هدى ابراهيم /جمناستيك فني /كلية التربية الرياضية ، أ.د. بان عدنان /جمناستيك فني /كلية التربية الرياضية) لتقويم مهارة البحث للعينة وتم تقويم المهارة من (5) درجات .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بتجربة استطلاعية اولية في 2014/2/15 لتثمين القياسات الاكثر ملائمة لتصميم الجهاز , ثم قام الباحثين بتجربة استطلاعية ثانية بعد نصب الجهاز المقترح في (2014/2/25) لغرض

1- نصب الجهاز المساعد على الجهاز المتوازي غير الموحد .

2- التأكد من ضبط الجهاز المساعد .

3- تحديد الزمن اللازم للتمرين على الجهاز في كل وحدة تعليمية

2-6 جهاز الحبال المطاطية المساعد المقترح :

تعد مهارة بالاستناد الامامي من المهارات التي تعتمد على المرجحة والقوة العضلية وتحتاج فترة لإتقانها, وتعد هذه المهارات من المهارات الصعبة إتقانها من قبل الطالبات وذلك بسبب ضعف القوة العضلية وخوف الطالبات من اداء المهارة على العارضة العليا . لذا فان الطالبة وهي مبتدئة تتعلم المهارة تواجه صعوبة من هنا جاءت فكرة الجهاز المساعد المقترح وذلك لغرض تامين عنصر المساعدة والسلامة وكذلك تساعد على زيادة المرجحة , وبعد اخذ اراء المختصين (أ.د. صريح عبد الكريم / بايوميكانيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

م.د. ياسر نجاح بايوميكانيك / جمناستك فني كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .

م.م. جمال سكران تعلم جمناستك / كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .)

بعلم البايوميكانيك ولعبة الجمناستك يتكون الجهاز المقترح من حبال بعرض 10سم وبطول (45) سم مصنوع من مادة الكتان القوي مبطن من الداخل بطبقة من مادة الاسفنج وتربط الحبال بقطع من الوسط ومن الطرفين , والحبال المطاطية اثنتين من كل جهة متساويين القوة والطول مربوطا بينها بين كل حبل كلاب تثبيت من الخارج بشريط حافظ



2-7 برنامج البحث

اعتمد الباحثين على العرض من قبل النموذج وشرح مدرسة المادة لتوضيح المهارة وكيفية تعلمها لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المحاضرة التعريفية ,اما الباحثين فكان دورهم بالإشراف وتهيئة الجهاز المقترح ومتابعة سير عمل التجربة وذلك بحضور مدرسة المادة في جميع الوحدات التعليمية مع ملاحظة .

1- ان تتدرب المجموعة التجريبية على الجهاز المساعد المقترح فقط ثم القانوني.

2- ان تتدرب المجموعة الضابطة على جهاز القانون فقط .

وقد تكون المنهج المقترح للجهاز المساعد من وحدة تعليمية بواقع وحدتين بالأسبوع ولمد اربع اسابيع , وكان زمن الوحدة التعليمية (35) دقيقة وتم تقسيم زمن الوحدة التعليمية الخاصة بالجانب التعليمي ومدته (35) دقيقة ويشمل تعليم مهارة قيد البحث باستخدام الشرح والتوضيح والاداء باستخدام الجهاز المساعد المقترح كما موضح في الملحق (1) وتم تخصيص الوحدة الاخيرة من الاسبوع الاخير في اداء المهارة على جهاز القانوني وصول الى الهدف المطلوب تم اجراء الاختبارات القبلية يوم (السبت) المصادف

(2014/3/1) على المجموعة التجريبية ويوم (الاحد) المصادف (2014/3/2) على المجموعة الضابطة , وتم تطبيق المنهاج لمدة شهر اي بواقع وحدتين في الاسبوع تم اجراء الاختبارات البعدية يوم (الثلاثاء) المصادف (2014/4/1) للمجموعة التجريبية ويوم (الاربعاء) المصادف (2014/4/2) للمجموعة الضابطة مراعيًا نفس ظروف الاختبارات القبلية

2-8 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss .

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- t-test للقياسات المستقلة

- t-test للقياسات غير المستقلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية لطلوع بالاستناد الامامي على

المتوازي غير الموحد وتحليلها ومناقشتها

جدول(2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة

المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	sig
الاستناد الامامي للانتقال من العارضة الواطنة الى العارضة العليا	س-	ع	س-	ع	1,78	0,517
	1,64	0,47	1,92	0,34		

تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)

اظهرت نتائج اختبار (ت) في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة بقيمة وبالغة (1,78) و (sig) (0,517) وهي اكبر من مستوى الدلالة والبالغ (0,05) وهذا يدل على ان الفروق غير معنوية بين المجموعتين في اختبار المهارة ,وهذا يدل على ان العينة بمستوى واحد لهذه المهارة وهذا شرط من شروط البدء بالبحوث التجريبية اي ان خط الشروع واحد .

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة الطلوع بالاستناد الامامي من العارضة الواطئة الى العليا على جهاز المتوازي غير الموحد وتحليها ومناقشتها .

جدول (3)

بين نتائج اختبار مهارة الطلوع بالاستناد الامامي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	sig	النتيجة
الطلوع بالكب للعارضة العليا لجهاز المتوازي غير الموحد	س-	ع	س-	ع	4,808	0,000	معنوي
	3,06	0,7	2,34	0,94			

تحت مستوى دلالة (0,05)

اظهرت نتائج الاختبار (ت) في الاختبار البعدي لمهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي غير الموحد ,بوسط حسابي (8,14) وبانحراف (0,50) للمجموعة التجريبية وبوسط حسابي (5,15) وبانحراف معياري (0,47) للمجموعة الضابطة وعند مقارنة النتائج للمجموعتين في اختبار المهارة ظهرت قيمة (ت) وبالغة (11,329) و (sig) (0,000) وهو اصغر من مستوى الدلالة البالغة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الجهاز المساعد , وهذا يؤكد هدف الباحثون في تأثير الجهاز المساعد في تعليم مهارة الطلوع ولكونه يسهل عملية التعليم للطالبات وذلك عن طريق فرص الاحساس بعملية سحب العارضة العليا بالذراعين ودفع وثني ومد الرجلين المسندة على العارضة الواطئة وهذا هو الجزء الاساسي للمهارة وادائها بنجاح ,

وهذا ما يؤكد على دفع الرجلين وثني ومد مفصل الورك في ان واحد في القسم الرئيسي ، وبعد ذلك سحب العارضة (1) العليا ثم الاستناد على العارضة العليا

3-3 عرض النتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لمهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا على جهاز المتوازي غير الموحد

جدول (4) يبين قيم (ت) لمهارة الطلوع بالاستناد الامامي على جهاز المتوازي غير الموحد

المجموعة	ف	ف خ	قيمة ت	sig
الضابطة	15,666	5,96	2,61	2,61
التجريبية	16,355	3,686	4,43	0,000

*تحت مستوى الدلالة (0,05)

من ملاحظة النتائج في الجدول (4) نجد ان قيمة ت للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة والبالغة (2,61) وقيمة sig والبالغة (2,61) اي ان الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية اما النتائج القبلي والبعدية للاختبار المهارة للمجموعة التجريبية حين بلغت قيمة (ت) (4,43) قيمة sig (0,000) وعند مقارنتها مع مستوى الدلالة البالغ (0,05) نجد ان الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية. ومن خلال الجدول (4) لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة نجد هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة وهذا يدل على ان هناك تطورا في الاداء ويرجع الى تأثير المنهج المتبع من قبل مدرسة المادة, ولكن عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين نجد هناك فروق معنوية وغالبا يبين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اذ حصل تطور واضحا من المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية, ويعزو الباحثون سبب هذا الفارق في التطور الى استخدام الجهاز المقترح المساعد من قبل المجموعة التجريبية والذي ادى الى تنمية وتطوير الفعلي الخاص بالعضلات المساعدة في اداء المهارة, اذ ان الجهاز المساعد يعمل على دفع الرجلين الى الخلف الاعلى ويؤدي بالتالي الى تحديد مسار الجسم بالاتجاه الصحيح للأداء المطلوب اما بالنسبة الى الطالبات فقد اثر الجهاز تأثير ايجابي من ناحية تقليل من التردد وزيادة الاثارة والدافعية للأداء المهارة والاجهزة والادوات المساعدة في تعليم الجمناستيك في انها تبسط عملية تعليم المهارة وتسهل عملية الاداء وان التنوع باستخدام الاجهزة المساعدة يساعد على تشجيع الطالبات واثارة روح المرح

والمنافسة والدافعية لدى الطالبة لتعليم المهارة على الجهاز القانوني لأنه من الاجهزة الصعبة الاداء عليها من قبل الطالبات .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- الجهاز المساعد المقترح يساعد على تعليم المهارة المبحوثة .

2- الجهاز المساعد المقترح قد يساعد الطالبات على التغلب على الخوف وتحقيق الشعور بالأمان اثناء الاداء .

3- الجهاز المساعد المقترح ساعد على تركيز انتباه الطالبة على العضلات العاملة لأداء المهارة .

4- الجهاز المساعد المقترح ساعد المدرسة في تقليل الجهد المبذول اثناء المساعدة .

4-2 التوصيات : يوصى الباحثون بما يلي :

1- استخدام الجهاز المساعد المقترح في تعليم مهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا على الجهاز المتوازي غير الموحد .

2- تصنيع اجهزة مساعدة مقترحة لتطوير تعليم المهارة على الجهاز المتوازي غير الموحد

المصادر

- جمال سكران حمزة ؛ أثر استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، 2013 .

المؤتمر العلمي الدولي لعلوم التربية الرياضية 2014/10/20-18/بابل

- زهرة شهاب أحمد و عبد الواحد لازم ؛ تصميم جهاز مساعد وتأثيره في تعليم مهارة الهبوط (وقوف على اليدين مع نصف لفة) لجهاز المتوازي غير الموحد ، بحث ، 2005 ، مجلة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

ملحق (1) يبين الوحدة التعليمية الاولى لمهارة الطلوع بالاستناد الامامي للعارضة العليا (بالاستناد الامامي)

للمجموعة التجريبية .

تسلسل التمرين	التمارين	زمن الاداء في التكرار في عدد الطالبات في عدد المجاميع	الراحة بين التكرار	الراحة بين السينات (ثانية)	الزمن الكلي دقيقة	الملاحظات
1-	شرح مفصل عن مهارة الطلوع للعارضة العليا على جهاز المتوازي غير الموحد -توضيح للنقاط المهمة للمهارة				5,07 د	التأكيد على الشرح بالترج -التأكيد على عرض المهارة عدة مرات من قبل النموذج
2-	مسك العارضة العليا للجهاز القانوني بالقبضة الامامية ووضع القدمين بالجهاز المساعد ثم دفع بالقدمين للجهاز ومرجحة الرجلين من الورك اسفل اعلى .	6ثا في 6 في 7 في 1	15 ثا	60	5,2 د	التأكيد على شد الجسم وعدم ثني الذراعين
3-	مسك العارضة العليا للجهاز القانوني وتثبيت القدمين بالجهاز المساعد ثم دفع الرجلين وسحب العارضة	6ثا في 6 في 7 في 2	15 ثا		11,4 د	التأكيد على شد جسم الطالبة -وجود مدرسة اسفل الجهاز القانوني بجانب

المؤتمر العلمي الدولي لعلوم التربية الرياضية 20-18 / 2014/10/ بابل

الطالبية للأمان					العليا واداء المهارات .	
التأكيد على شد جسم الطالبية	د 13,33		10 ثا	6 في 5 في 7 في 3	مسك العارضة العليا للجهاز القانون وتثبيت القدمين بجهاز المساعد ثم دفع بالرجلين ومد مفصل الورك خلفا اعلى وسحب العارضة العليا ,وترك الجهاز المساعد	-4
-سحب بكلتا الذراعين معا وبقوة	د 35,2					

ملحق (2)



