



The Effect of Harmonic Exercises with Aids to Learn Performance (High Jump Fosbury Flop)

Afnan Khalil Gatea^{1*}
Faten Mohammed Rashid¹

1- Tikrit University - Physical
Education and Sports Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 31/8/2020

-Accepted: 13/9/2020

-Available online: 31/12/2020

Keywords:

- HARMONIC
- EXERCISES
- (HIGH JUMP FOSBURY FLOP)
- PERFORMANCE
- (TECHNIQUE)

Abstract

Prepare harmonic exercises using auxiliary tools to teach technical performance stages, the effectiveness of high jump in the Fosbury Flop method. It aims also to identify the effect of harmonic exercises using tools to help teaching technical stages level in the effectiveness of high jump in Fosbury Flop method of the experimental group. It is to identify the differences between the experimental group and control in learning the stages of technical performance and level of the effectiveness of high jump in the Fosbury Flop method.

To verify the research objectives, the researcher developed the following hypotheses:

Harmonic exercises with the use of auxiliary tools affect learning the technical performance of the stages of High jumping effectiveness in the Fosbury Flop method for the experimental group.

There are significant differences in the levels of the technical performance level of the stages of high jump effectiveness in the Fosbury Flop method between the experimental and control groups and in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method with the two experimental and controlled groups with pre and post tests for their suitability to the nature of the research. The research community is composed of students at the first stage for the academic year (2019 - 2020) for Morning Classes at the College of Physical Education and Sports Science - Tikrit University, and they are (88) students divided into two groups who represent the two divisions (B, C). As for the research sample, it consisted of two divisions (B and C) and was chosen in an intentional manner, as Division (B) represented the experimental group, which will learn using the auxiliary tools, and (C) the control group that will learn in the usual way followed by course teacher.

The researcher used the following statistical methods:

Arithmetic mean, standard deviation, mean arithmetic difference, standard deviation difference, test (T - test) for coherent and independent samples, percentage, and evolution rate.

The researcher recommends the following:

The need to use harmonic exercises and various auxiliary tools in educational units because of their great importance in developing physical characteristics and their positive role in developing the level of performance and teaching the effectiveness of high jump.

Emphasizing the use of appropriate aids in line with the ability and capabilities of the research sample

* Corresponding Author: kooalc@gmail.com , Tikrit University - Physical Education and Sports Sciences

تأثير تمارين توافقية بأدوات مساعدة في تعلم اداء الوثب العالي فوسبري قلوب

١. د فائق محمد رشيد

افنان خليل كاطع

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

الكلمات المفتاحية

- التمارين التوافقية
- الادوات المساعدة
- الوثب العالي فوسبري قلوب
- الاداء (التكنيك)

الخلاصة: يهدف البحث في الكشف عن ما يأتي:

1- إعداد تمارين توافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري قلوب)، والتعرف على أثر التمارين التوافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري قلوب) للمجموعة التجريبية.

2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري قلوب).

و افترض الباحثان ما يأتي:

❖ تؤثر التمارين التوافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري قلوب) للمجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري قلوب) ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي ولصالح المجموعة التجريبية.

قامت الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من الطلاب المستوى الأول للعام الدراسي (2019 - 2020) للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت، والبالغ عددهم (88) طالب مقسمين إلى شعبتين والذين يمثلون شعبتي (ب ، ج)، أما عينة البحث فقد تكونت من شعبتي (ب ، ج) واختيرت بالطريقة العمدية، إذ مثلت شعبة (ب) المجموعة التجريبية والتي ستتعلم باستخدام الأدوات المساعدة وشعبة (ج) المجموعة الضابطة التي ستتعلم بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل مدرس المادة.

وتوصي الباحثان بالآتي:

❖ ضرورة استخدام التمارين التوافقية والأدوات المساعدة المختلفة في الوحدات التعليمية لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية وما لها من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء وتعليم فعالية الوثب العالي.

❖ التأكيد على استخدام أدوات مساعدة مناسبة بما ينسجم مع إمكانية وقدرات عينة البحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم الكبير الذي يشهده عصرنا الحديث وما رافق ذلك من نمو هائل للمعارف والحقائق العلمية في مختلف المجالات عكس تأثيرات واضحة في مجال التربية والتعليم، وظهر في المجال الرياضي تطور كبيراً في طرائق التعلم ووسائله المستخدمة، إذ يعمل المتعلم على إستقبال ما ترده من معلومات وتطبيقها حسب قدراته وقابلياته، لذا أصبح استعمال الأدوات والوسائل المساعدة جزءاً مكملاً للعملية التعليمية والتدريبية

وتهيئة الخبرة لأن التعلم بواسطة الوسائل المساعدة ليس كما يتوهم البعض انه شيء اضافي يساعد على الشرح والتوضيح بل هو جزء لا يتجزأ من عملية التعلم.

حيث طرقت التربية الرياضية باب العلم الحديث وأخذت من أسسه وقوانينه وطرقه الكثير، ولم تقتصر في ذلك على بعض الفروع بل تجاوزت الى كل الاتجاهات وأخذت من كل فروع المعرفة التي رأت ان اسسها تفيد في تطوير انشطتها، فأخذت من علم النفس وعلم الوظائف والاعضاء والتشريح ومن علم الحركة وعلم البايوميكانيك... الخ.

ويعد التعلم الحركي من العلوم التي إستعانت بها التربية الرياضية استعانة كبيرة من أجل الوصول إلى نهضة رياضة متطورة، حيث ان معنى التعلم هو "سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الانسان"⁽¹⁾، وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط وأن التعلم ناتج عن ممارسة انسان للتدريب والتكرار أو الملاحظة أو الوقوع الفرد في الخطأ يتم تصحيحه، أما التعلم الحركي هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالقدرة والاستيعاب للفرد والقدرة على الادراك، ومنها تبرز أهمية التعلم الحركي على أساس بناء شخصية نافعة للمجتمع، ويعد التوافق الحركي احد المواضيع الاساسية في منهج التعلم الحركي وقد جرت محاولات عديدة وجادة لاختيار الادوات المساعدة الحديثة من اجل المساعدة في عملية التعلم وإتقان أداء المهاري من خلال الممارسة البدنية المستمرة والمقننة ولهذا اصبح استخدام الادوات المساعدة جزءاً مهماً ومكماً من أجل إتمام العملية التعليمية وتهيئة الخبرة عند المتلقي (متعلم) لأن التعلم بواسطة الأدوات المساعدة يعد جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم لأنه يساعد على التوصيل المهارة او الفعالية بشكل أوضح وأسهل للمتعلم، وأن هذه الأدوات "تستخدم لإستثارة المتعلم على الأداء المناسب وفي الظروف المناسبة"⁽²⁾.

وتعد فعالية الوثب العالي بطريقة (فوسبري) إحدى الفعاليات المضمار والميدان التي تدخل ضمن مناهج الدراسة في الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث يتوجب على المدرسين تعليم طلابهم الاداء المهاري لهذه الفعالية. لذلك يتحتم على المدرسين والمدرين انتقاء ايسر الادوات المساعدة وسهلة الصنع وقليلة التكلفة في اثناء عملية تعليم الاداء المهاري لهذه الفعالية.

وقد أشار بعض الخبراء المجال الرياضي "بأن التوافق العصبي العضلي من أهم مقومات الاداء الرياضي، وخصوصاً للرياضيين ذوي المستوى المهاري العالي"⁽³⁾، وكلما إرتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل

(1) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتبة الصخر للطباعة، 2002) ص189.
 (2) حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختباراتنها : (قطر، دار المتنبي للطباعة والنشر، 1985) ص123.
 (3) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص205.

ذلك على ارتفاع مستوى التوافق، إذا حيث يتميز الاداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد المبذول وزيادة العائد من الحركة، حيث تبرز اهمية التمرينات التوافقية في فعالية الوثب العالي ومدى تأثيرها في تطور النواحي البدنية والمهارية، ولا يمكن تجاهلها عند وضع المناهج التدريبية والتعليمية.

وترى الباحثان ان الخوض في دراسة أثر استخدام الادوات المساعدة في تعلم واحدة من فعاليات الوثب بألعاب القوى وهي فعالية الوثب العالي وممارسة المراحل الاداء الفني بتكرار صحيح من أجل الوصول إلى الانسيابية والتنسيق في ترابط مراحل الاداء الفني لهذه الفعالية مع الانسجام والاقتصاد في الاداء، وان التنويع في استخدام الاجهزة والأدوات المساعدة يشوق ويشجع المتعلم، ومنها تبرز اهمية البحث في معرفة اهمية استخدام التمرينات التوافقية بالأدوات المساعدة المتمثلة بالحبال المطاطية والمثقلات وجهاز القفز في الجمناستك ومدى تأثيرها في تعلم الأداء المهاري لهذه الفعالية، حيث تأمل الباحثان وتسهم في إيجاد تمرينات توافقية بأدوات مساعدة تساعد في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب العالي فوسبري فلوب.

1 - 2 مشكلة البحث:

من الضروري ان تلجأ العملية التعليمية إلى استخدام الأدوات المساعدة من اجل تعليم بالأساليب العلمية حتى يكون التعلم اكثر سرعة ودقة، إلا ان الباحثة من خلال ملاحظتها وخبرتها وجدت أن هناك قلة او ندرة في استخدام التمرينات التوافقية والادوات المساعدة بطريقة علمية في تدريس او تعليم فعالية الوثب العالي والتي تعتبر من الفعاليات التي يلعب فيها الاداء المهاري دورا بارزا ومهماً، وكذلك لاحظت ان هناك ضعف في مستوى الأداء الفني والانجاز لهذه الفعالية من قبل الطلاب، وذلك لصعوبة الأداء نظراً لقلة ممارستها في المراحل الدراسية السابقة، حيث تعتبر هذه الفعالية من أصعب الفعاليات في ألعاب القوى، والتي تحتاج إلى أدوات مساعدة تسهم في فهم وتعليم مراحل الاداء الفني لدى المتعلمين من اجل تحقيق مستوى اداء الفني الجيد للوثب العالي وادخال عناصر المتعة والتشويق وابعاد الملل عن الدرس، لذا إرتأت الباحثة واعتماداً على المنهج العلمي في البحث، التعرف على تأثير التمرينات التوافقية باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم الاداء الفني الوثب العالي فوسبري فلوب.

1 - 3 اهداف البحث:

1- إعداد تمرينات توافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).

2- التعرف على أثر التمرينات التوافقية بإستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) للمجموعة التجريبية.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).

1 - 4 فروض البحث:

❖ تؤثر التمرينات التوافقية بإستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) للمجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى شعبة (ب، ج) للعام الدراسي (2019-2020) للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

1-5-2 المجال الزمني: من 17 / 7 / 2019 لغاية 28 / 1 / 2020

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

1-6 تحديد وتعريف المصطلحات:

1-6-1 التمرينات التوافقية: هي حركات فعالة تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العضلي والعصبي، فإذا ما كان التنسيق جيد بين الجهازين تصبح الحركة منسجمة فتبعد المدة بين التعب وقمة الاداء، وهذا ما يعبر عنه بـ (التوافق العضلي العصبي)⁽¹⁾.

⁽¹⁾ ضياء مجيد الطالب؛ مدخل الى الالعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،

1-6-2 الأدوات المساعدة: هي مجموعة من الامكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وتخدم أهداف متباينة تسهم في تعليم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد⁽²⁾.

1-6-3 الاداء (التكنيك): هو سلوك الطريق الصحيح في الأداء الحركي الذي يقودنا إلى الهدف⁽³⁾.

2 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2 – 1 منهج البحث .

قامت الباحثان بإستخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتان التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

2 – 2 مجتمع البحث وعينته.

يتكون مجتمع البحث من طلاب مستوى الأول للعام الدراسي (2019 – 2020) للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت ، والبالغ عددهم (88) طالب مقسمين إلى شعبتين والذين يمثلون شعبتي (ب ، ج).

أما عينة البحث فقد تكونت من شعبتي (ب ، ج) واختيرت بالطريقة العمدية، إذ مثلت شعبة (ب) المجموعة التجريبية والتي ستتعلم باستخدام الأدوات المساعدة، البالغ عددهم (45) طالباً وشعبة (ج) المجموعة الضابطة التي ستتعلم بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل مدرس المادة¹ ، والبالغ عددهم (43) طالباً، وأُسْتُعِدَّت الباحثة (2 طالباً) من أفراد العينة شعبة (ب) بسبب الإصابة من المجموعة التجريبية لتحقيق شرط التكافؤ في عينة المتعلمين وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (1)

يبين مفردات مجتمع وعينات البحث ونسبتها المئوية

الملاحظات	النسبة	العدد	المفردات
يمثلون شعبتي (ب ، ج)	100%	88	عينة البحث الكلية
من شعبة (ب)	2.32%	2	المستبعدون بسبب الإصابة

(2) عباس احمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991) ص51.

(3) لمى سمير الشخيلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص15.

2 – 3 وسائل جمع المعلومات .

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الإلكترونية.
- ❖ القياسات والاختبارات.
- ❖ الإستبانة.
- ❖ المقابلة الشخصية: تم إجراء المقابلات الشخصية مع بعض من السادة والخبراء المختصين* في مجال (التعلم الحركي، التدريب الرياضي، بايو ميكانيك، الساحة والميدان)، وكان الغرض من المقابلات الشخصية هي الاستشارة عما يلي:
 - إختيار التصميم التجريبي الملائم لطبيعة عينة البحث ومشكلته.
 - التأكد من صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث.
 - التأكد من صحة الاختبارات البدنية.
 - تقسيم أوقات التمرينات المستخدمة الوحدة التعليمية.
 - إختيار الوسائل الاحصائية المناسبة.

2 – 4 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث.

إن الأجهزة والأدوات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث وهي " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الوسائل والأدوات سواء كانت بيانات، عينات، أجهزة"⁽¹⁾.

2 – 4 – 1 الأجهزة المستخدمة في البحث.

استخدمت الباحثة الأجهزة الأكثر أهمية في موضوع البحث بغية القيام بإجراءات البحث :

- ❖ جهاز الحاسوب المحمول (لابتوب) نوع DELL عدد (1).
- ❖ كاميرا فيديو للتصوير نوع Canon ياباني المنشأ عدد (1) مع حامل ثلاثي.
- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- ❖ جهاز القفاز في الجمناستيك.
- ❖ جهاز الوثب العالي (بساط وحملات عدد (2) ، عارضة ألمنيوم).

2 – 4 – 2 الأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث.

- ❖ شريط قياس بالأمطار.
- ❖ صافرة نوع (FOX) عدد (1).

(1) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993)، ص197.

- ❖ طباشير.
- ❖ شريط لاصق.
- ❖ حبال مطاطية عدد (43).
- ❖ مثقلات للذراعين وللرجلين وبأوزان 250 غم، عدد (43).
- ❖ كرة قدم عدد (1) صيني المنشأ.
- ❖ بساط أرضي عدد (43).

2 - 5 إجراءات البحث الميدانية.

2 - 5 - 1 التجربة الاستطلاعية.

قامت الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددهم (5) طلاب وهم من خارج عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد* في كيفية القياسات والاختبارات بصورة دقيقة ونفذت التجربة الاستطلاعية في 2019 / 12 / 22 الموافق يوم الأحد، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق إجراء البحث.
- التعرف على الوقت المخصص لأقسام خطة الدرس.
- القسم الإعدادي (مقدمة، إحماء عام، إحماء خاص).
- القسم الرئيسي (نشاط تعليمي، نشاط تطبيقي).
- القسم الختامي.
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث وتهيئة هذه الأدوات التي تستخدمها الباحثة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل.

2 - 5 - 2 الاختبار القبلي.

قبل البدء بإجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث قامت الباحثان بإعطاء ثلاث وحدات تعريفية لغرض البداية في التعلم من نقطة شروع واحدة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتضمن منهج الوحدات التعليمية شرح وتوضيح وتعليم مراحل الأداء الفني وشرح موجز لقانون فعالية الوثب العالي، إذ تم الاختبار القبلي لمستوى الأداء والانجاز في يوم الاثنين 23 / 12 / 2019 في تمام الساعة (10) صباحاً وفي الملعب الخارجي لألعاب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت.

2 - 5 - 3 المنهج التعليمي.

تم عرض المنهج التعليمي بإستخدام الأدوات المساعدة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال مادة الساحة والميدان والتدريب الرياضي والتعلم الحركي، وتم إجراء بعض التعديلات عليه وأصبح في صيغته النهائية.

ثم استخدمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي المكون من مجموعة تمرينات توافقية بإستخدام الأدوات المساعدة كالأداة قفاز الجمناستك والحبال المطاطية والمتقلات وذلك من أجل تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء الفني فعالية الوثب العالي، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج التعليمي المعتمد من قبل مدرس مادة الساحة والميدان، وقد تدرجت التمرينات ضمن المنهج التعليمي باستخدام التمرينات التوافقية والأدوات المساعدة بحسب ما مقسم ضمن الوحدة التعليمية وفي القسم الرئيسي منها.

حيث تم اعطاء (3) وحدات تعريفية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وكان موعد أول وحدة تعليمية تعريفية بتاريخ 2019/12/24 الموافق يوم الثلاثاء ولغاية 2019/12/31 الموافق يوم الثلاثاء، وكان الهدف من الوحدات التعليمية التعريفية معرفة عينة البحث بطبيعة الأداء الفني للوثب العالي وتطبيق الأداء بشكل علمي صحيح لكي تتكون لديهم فكرة أولية لكونهم عينة خام لم يتسنى لهم معرفة الأداء بشكل مسبق.

1 - 5 - 4 التجربة الرئيسية:

2 - 5 - 4 - 1 خطوات إجراء التجربة الرئيسية:

- بعد عرض المنهج التعليمي بإستخدام الأدوات المساعدة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال ألعاب الساحة والميدان والتدريب والتعلم الحركي الرياضي، تم إتباع الخطوات الآتية:
- تم الإتفاق مع مدرس المادة حول كيفية تطبيق التجربة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بإستخدام التمرينات التوافقية والأدوات المساعدة المختلفة.
- تم تنفيذ الوحدات التعليمية من 2020/1/5 الموافق يوم الاحد ولغاية 2020/1/28 الموافق يوم الثلاثاء.
- أستخدمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي المكون من التمرينات التوافقية بإستخدام الأدوات المساعدة كالحبال المطاطية والمتقلات وأداة قفاز الجمناستك.
- أستخدمت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي (الاعتيادي) التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة .
- تم تطبيق الوحدات التعليمية وعددها (12) وحدة تعليمية إبتداءً من أول وحدة تعليمية في 2020/1/5 ولغاية 2020/1/28 ، وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة مقسمة إلى (20)

دقيقة للقسم الإعدادي و (65) دقيقة للقسم الرئيسي و (5) دقائق للقسم الختامي وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع.

2 – 5 – 5 الاختبار البعدي.

بعد الإنتهاء من تطبيق (12) وحدة تعليمية للمجموعتين وحسب خصوصية الوحدة التعليمية لكل مجموعة، قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي للاختبارات البدنية ومراحل الأداء الفني في 2020/1/28 الموافق يوم الثلاثاء وقد أجريت هذه الاختبارات بنفس الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان.

2 – 6 الوسائل الإحصائية.

قامت الباحثان بإستخدام الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- فرق الأوساط الحسابية.
- فرق الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- إختبار (T-test) للعينات المترابطة والمستقلة.
- نسبة التطور.

وقد تم إدخال البيانات بواسطة برنامج (Microsoft Office Excel, 2010) وتمت معالجة النتائج إحصائياً من قبل الباحثة إعتماًداً على الحزمة الاحصائية (Spss)

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3 – 1 عرض النتائج وتحليلها.

3 – 1 – 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية.

جدول (2) مستوى الدلالة والانحرافات المعيارية وفروقاتها والخطأ المعياري وقيمة (ت) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية:				
نسبة التطور	%1.6	%19.7	%11.7	%21.1
مستوى الدلالة	معنوي	معنوي	معنوي	معنوي
نسبة الخطأ	0.00	0.00	0.00	0.00
قيمة (ت) الجدولية	2.021			

قيمة (ت) المحسوبة	خطأ المعياري	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
10.67	0.41	2.68	4.35	ع	س-	ع	س-	سم	القوة الانفجارية أعضلات الرجلين
4.79	0.14	0.93	0.68	1.47	3.49	1.41	4.18	ثانية	السرعة الانقباضية
6.3	0.52	3.39	3.26	2.87	27.7	2.56	24.44	سم	المرونة
7.13	0.12	0.79	0.86	0.79	4.06	0.51	4.92	ثانية	التوافق

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42) وقيمة (ت) ونسبة الخطأ (0.00)

3 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتقويم مستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

نسبة التطور	مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) الجدولية
%28.7	معنوي	0.00	2.021
%29.9	معنوي	0.00	
%25.8	معنوي	0.00	
%20.8	معنوي	0.00	

تبيين: 1- وسمي "المستوي" و"نسبة التطور" و"نسبة الخطأ"
المعيارية وفروقها والخطأ المعياري وقيمة
(ت) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية
لتقويم مستوى الأداء الفني للمجموعة
التجريبية.

جدول (3)

قيمة (ت) المحسوبة	خطأ المعياري	ع ف	س ف	البحري		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
12.24	0.03	0.23	0.43	ع	س-	ع	س-	درجة	الاقترب
18.77	0.04	0.25	0.71	0.24	2.37	0.05	1.66	درجة	التعرض
9.16	0.04	0.27	0.38	0.24	1.43	0.16	1.06	درجة	الطيران
6.92	0.02	0.15	0.15	0.11	0.72	0.08	0.57	درجة	الهبوط

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42) ونسبة الخطأ (0.00)

3 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة.

جدول (4)

والانحرافات المعيارية وفروقها والخطأ المعياري وقيمة (ت) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	مستوى الدلالة	نسبة الخطأ
%0.11	غير معنوي	0.070
%3.60	غير معنوي	0.074
%0.29	غير معنوي	0.083
%0.99	غير معنوي	0.056

قيمة (ت) الجدولية				2.021	
قيمة (ت) المحسوبة					
خطأ المعياري					
ع ف					
س ف					
البعدي	ع	س	ع	س	ع
	ع	س	ع	س	ع
وحدة القياس					
المتغيرات					
السرعة الانتقالية				ثانية	
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين				ك	
المرونة				ك	
التوافق				ثانية	

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42)

3 - 1 - 4 عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لتقويم مستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة.

جدول (5)		والخطأ المعياري وقيمة (ت) ونسبة الخطأ للإختبارات القبلية والبعدية	
نسبة التطور	مستوى الدلالة	نسبة التطور	مستوى الدلالة
5.8%	غير معنوي	7.3%	غير معنوي
4.7%	غير معنوي	5.3%	غير معنوي

نسبة الخطأ	0.054	0.054	0.055	0.070
قيمة (ت) الجدولية	2.021			
قيمة (ت) المحسوبة	1.98	1.98	1.97	1.85
خطأ المعياري	0.04	0.06	0.02	0.14
ع ف	0.23	0.42	0.15	0.09
س ف	0.07	0.13	0.05	0.03
الخطي	ع	0.29	0.43	0.17
	س-	1.21	1.77	1.06
القبلي	ع	0.23	0.06	0.08
	س-	1.14	1.64	1.01
وحدة القياس	درجة	درجة	درجة	درجة
المتغيرات	الاقتراب	التنوع	الطيران	الهبوط

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42)

3 – 1 – 5 عرض وتحليل ومناقشة الإختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة
للمجموعتي البحث.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للإختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	الدرجة	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التطور
		ع	س -	ع	س -				
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	6.48	257.72	250.98	6.94	4.66	2.000	معنوي	10.9%
السرعة الانتقالية	ثانية	1.47	3.49	4.1	1.14	2.13		معنوي	17.5%
المرونة	سم	2.87	27.7	23.49	3.68	5.98		معنوي	12.6%
التوافق	ثانية	0.79	3.06	5.05	0.37	7.44		معنوي	19.2%

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (84)

3 - 1 - 6 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي لتقويم الأداء الفني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للإختبارات البعدية لتقويم مستوى الأداء الفني والإنجاز للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	الدرجة	الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة المعنوية	نسبة التطور
		ع	س -				
الاقتراب	درجة	0.16	1.5	1.21	0.29	5.68	2
النهوض	درجة	0.24	2.37	1.77	0.43	7.98	
الطيران	درجة	0.24	1.43	1.06	0.17	8.45	
الهبوط	درجة	0.11	0.72	0.57	0.01	6.64	

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (84) وقيمة (ت) الجدولية (2)

3 - 2 مناقشة النتائج:

3 - 2 - 1 مناقشة نتائج تقويم مستوى الأداء الفني للإختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

يتضح لنا من خلال الجدول (7) والتي تضمنت درجات تقويم مستوى الأداء الفني ولمراحل الأربعة (الإقتراب، النهوض، الطيران، الهبوط) للوثب العالي، يتبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وترى الباحثة أن جميع مراحل الأداء الفني قد ظهر فيها تحسن واضح في مستويات ادائهم الفني والتي تعبر عن ترابط المراحل الفنية للوثب العالي في الإختبارات البعدية، إلا أن هناك تفاوت في مستوى تحسن بعض مراحل الأداء وهذا يعود على قدراتهم البدنية مما أثر على مستوى ادائهم الفني، وبمعنى آخر إن زيادة الكفاءة البدنية الخاصة والتي لها علاقة بتنوع النشاط التخصصي يسبب تحسناً في أداء السلسلة المهارية الحركية وهذا ما يؤكد البساطي بقوله: "إن مستوى الأداء المهاري

في أي نشاط رياضي يرتبط بمستوى تطور الأداء البدني الخاص لهذا النشاط⁽¹⁾. أي أن هناك ارتباط وثيق بين مستوى الأداء المهاري ومستوى الأداء البدني في كل نشاط وهذا يتفق مع ما توصل إليه البيجواني من " إن تطور الجانب البدني بشكل علمي ومدروس يصاحبه تطور المهارات بشكل جيد وبصورة سريعة"⁽¹⁾. ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة لاحظت أنه هناك تقدماً واضحاً في لدى جميع أفراد عينة المجموعة التجريبية في مستوياتهم وقابلياتهم البدنية والمهارية فضلاً عن إكتسابهم القدرة العالية على الأداء، وعلى هذا الأساس يمكننا القول بأن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً معنوياً بالأداء المهاري، أي أن الأداء المهاري للوالب يرتبط ارتباط كبير بمدى ما يمتلكه من صفات بدنية خاصة وواجباتها الحركية لضمان التقدم في فعالية الوثب العالي التي تعتمد عليها العملية التعليمية من أجل تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري.

وترى الباحثة أن التمرينات التوافقية بالأدوات المساعدة المختلفة كان لها الدور وتأثير إيجابي على أفراد عينة المجموعة التجريبية وبالتالي ساعدت على تطوير مستوى الأداء لفعالية الوثب العالي، لذا يمكننا القول بأن تطوير الصفات البدنية له دور كبير في تحسين مستوى الأداء، وبما أن الهدف من تعلم أي مهارة حركية هو تحقيق أفضل مستوى في الأداء إلا أن استخدام الأدوات المساعدة في الوحدات التعليمية في تعلم المراحل الفنية أدت إلى تطور وتحسن في مستوى الأداء بصورة واضحة وهذا مما أدى إلى تطور مماثل في مستوى الإنجاز إذ " أن التمرينات التوافقية باستخدام الوسائل المساعدة تعد من الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الرياضي جنب إلى جنب مع مستوى الأداء.

4 - الإستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الإستنتاجات:

- ❖ أدت التمرينات التوافقية بأدوات المساعدة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في تعلم جميع مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).
- ❖ أدت التمرينات التوافقية بأدوات المساعدة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في تعلم جميع مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) في الإختبارات البعيدة على المجموعة الضابطة.
- ❖ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء نتيجة تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثة.
- ❖ إن استخدام الأدوات المساعدة المختلفة ساعدت على تعلم مراحل الأداء وينسب متباينة.

(1) امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1998) ص 19 .
 (2) معن عبدالكريم جاسم ، نغم مؤيد محمد ؛ اثر استخدام تمرينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن : (مجلة الرافين ، المجلد 16 ، العدد 45، 2010) ص 85 .

4 - 2 التوصيات:

- ❖ ضرورة استخدام التمرينات التوافقية والأدوات المساعدة المختلفة في الوحدات التعليمية لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية وما لها من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء وتعليم فعالية الوثب العالي.
- ❖ التأكيد على استخدام أدوات مساعدة مناسبة بما ينسجم مع إمكانية وقدرة عينة البحث.
- ❖ إجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى من فعاليات الساحة والميدان لمعرفة تأثير التمرينات التوافقية والأدوات المساعدة في عملية التعلم.

المصادر

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1: (القااهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ❖ امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1998).
- ❖ حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختبارات: (قطر، دار المتنبى للطباعة والنشر، 1985).
- ❖ ضياء مجيد الطالب؛ مدخل الى الالعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- ❖ عباس احمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).
- ❖ لمى سمير الشخيلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، (2000).
- ❖ معن عبدالكريم جاسم ، نغم مؤيد محمد ؛ اثر استخدام تمرينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن : (مجلة الرافدين ، المجلد 16 ، العدد 45، 2010) .
- ❖ وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993).
- ❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتبة الصخر للطباعة، 2002).