

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

ملخص البحث

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

يهدف البحث الحالي الى :

- تصنيع جهاز مساعد. لتنمية وتطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي (الكارتويل والقوس الخلفي) على بساط الحركات الارضية
- التعرف على تأثير استخدام الجهاز المساعد في تطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للنساء.

وقد فرض البحث

- هناك فروق داله احصائيا في استخدام جهاز يساعد في تطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للنساء واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة ولكونها أفضل الوسائل للوصول إلى نتائج موثوق بها. اما مجتمع البحث فتكون من (6) لاعبات يمثلون المركز التدريبي التخصصي في بغداد الكرخ وبأعمار (8-10) سنوات (فئة الناشئات) لذا تم اختيار كل مجتمع البحث كعينة للبحث وبالطريقة العمدية وهي أفضل مرحلة لتعلم مهارات الجمناستك. وقد تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة للاختبار التجريبي

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

واهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثين هي:

- 1- أن جهاز تطوير المرونة ذات مواصفات عالية الجودة لكونه تحمل عدد التكرارات من قبل اللاعبات خلال فترة إجراء البحث .
- 2- ان استخدام جهاز تطوير المرونة يساعد في تحسين وتعليم مهارة الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء
أوصى الباحثين بما يأتي :
- 1- صنع جهاز تطوير المرونة بكميات كبيرة ووضعه في متناول يد المدربين في مراكز الشباب والأندية وذوي الاختصاص . ولباقي الألعاب التي تحتاج المرونة في مفصل الورك
- 2- استخدام جهاز تطوير المرونة في تحسين و تعليم مهارات أخرى على جميع أجهزة الجمناستك الفني للرجال والنساء .
- 3- صناعة أجهزة وأدوات مساعدة محلية وبكف بسيطة مقارنة بالمستوردة وتوفيرها للمدرسين والمدربين.

Research Summary

The use of an assistant in the development of flexibility and its effect in improving the performance of the Cartwell skills and the back arc on the floor mat in the women's technical gymnastics

The current research aims to:

- Manufacturing of an auxiliary device to develop flexibility and improve the performance of skills (Cartwell and the back arc) on the floor mat.
- To identify the effect of using the auxiliary device in the development of flexibility and improve the performance of the skills of cartwheel and back arc on the floor mat of women's technical gymnastic.

The search was forced

- There is function statically differences in use of a device that helps to develop flexibility and improve the performance of the skills of cartwheel and the back arc on the floor mat of women's gymnastics Artistic .

The researchers used the experimental approach to suit the nature of the problem and to be the best means to reach reliable results .The research community consists of (6) players representing the specialized training center in Baghdad / Al-Karkh at age (8-10 years). The whole research community was chosen as a sample for research and in the most deliberate way, the best stage to learn the skills of the gymnastic, one for experimental testing.

The most important conclusions reached by researchers are:

1 – The device of the flexibility development is regarded as high quality of specification because it holds the number of duplicates by the players during the research period.

2 - The use of the device of flexibility development helps to improve and teach the skill of cartwell and the back arc on the floor movement of the gymnastics of women

The researchers recommended the following:

1-Making the device to develop flexibility in large quantities and placed within the reach of trainers in youth centers, clubs and specialists , for the rest of the games that need flexibility in the hip joint

2 - Use the equipment to develop flexibility in the improvement and teaching of other skills on all technical devices for men and women.

3-Manufacture of local aids and equipment at a small cost compared to importing and providing them for teachers and trainers

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث:-

في السنوات الأخيرة شهدت الرياضة تطوراً كبيراً في المستوى التنافسي للأداء المهارى في الألعاب الفردية، مما جعل المدربين يبحثون عن أفضل الطرائق للأبداع في وسائل التعلم الصحيحة للارتقاء بمستوى الأداء الفني التنافسي. ونتيجة التطور العلمي والتكنولوجي الذي حدث في الأجهزة والأدوات المساعدة وطرائق تطوير المهارات من خلال تطوير القابليات البدنية أتجه المدربين الى تطوير أجهزة مساعدة عن طريق مصممي الأجهزة الرياضية التخصصية للعبة لغرض تسريع تعلم وتطوير المهارة، كما يؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين في تعليم المهارة الرياضية القابلية البدنية العمر والجنس والقابلية الذهنية. ورياضة الجمناستك واحدة من الألعاب الفردية التي تحتاج الى قابليات بدنية ومنها المرونة. وتعتمد رياضة الجمناستك الفني للنساء على الأداء الفني الصحيح للمهارات بشكل كبير ولاسيما المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية ومن هذه المهارات الكارتويل والقوس الخلفي وتعد أساس وإحدى المتطلبات الخاصة للجهاز، وان تعليم هذه المهارات وتطوير أدائها بشكلها صحيح تمكن اللاعبات من أداء المهارات ذات صعوبة أعلى ومن نفس المجموعة وذلك من خلال ربطها مع حركة ثانية. وتكمن أهمية البحث في إيجاد وسائل تعليمية مساعدة بديلة لتطوير القابليات البدنية ومنها المرونة والتي فيها مراحل التطور السريع وضبط الأداء الحركي ولا سيما لدى لاعبات الجمناستك بأعمار دون العشرة سنوات حيث تعطي الادوات المساعدة المستخدمة للاعبات حافز على تخطي المسار الخاطئ بزيادة المدى الحركي لمفصل الورك والمسار الصحيح كما هو موجود في القانون الدولي والموضوع من قبل اللجنة الفنية فيه ، مما دفع الباحثين بمساعدة مدربي اللعبة الى

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

تصنيع جهاز مساعد كي يسهم في تطوير مرونة مفصل الورك للحصول على مدى حركي جيد في اداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي.

2.1 مشكلة البحث :-

كون الباحثين من المهتمين برياضة الجمناستك الفني للنساء، ومن خلال ملاحظتهم لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، ولأعبات المركز التخصصي للجمناستك في منتدى شباب التحدي في بغداد /الكرخ، لاحظوا وجود ضعف في مرونة مفصل الورك والذي يؤثر سلبا على أداء مهارة (الكارتويل والقوس الخلفي) للأعبات الأمر الذي يؤثر سلبا في صعوبة إضافة حركة ربط أصعب للمهارات والذي يحدد صعوبة أداء هذه المهارتين.

ويوعز الباحثين بسبب الضعف في أداء هذه المهارات الى أن سير معظم طرق تعليم اللاعبات وتدريبهم يتم على اجهزة تقليدية زائد وعدم وجود اجهزة خاصة مبتكرة بتطوير المرونة وبالتالي يحتاج من المدرب واللاعبات جهد ووقت في كل وحدة تعليمه على الجلوس لدقائق وبدون وحدة قياس لتطوير مفصل الورك. الأمر الذي حدا بالباحثين وبمساعدة بعض مدربي لعبة الجمناستك الى تصنيع الجهاز المساعد. ووضع منهج خاص باستعماله لغرض لتنمية وتطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي (الكارتويل والقوس الخلفي) على بساط الحركات الارضية.

3.1 هدف البحث :-

- تصنيع جهاز مساعد لتنمية وتطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي (الكارتويل والقوس الخلفي) على بساط الحركات الارضية.

- التعرف على تأثير استخدام الجهاز المساعد في تطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للنساء.

4.1 فرض البحث :-

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

- هناك فروق داله احصائيا في استخدام جهاز يساعد في تطوير المرونة وتحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للنساء

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري :- ستة لاعبات ناشئات بأعمار (8-10) في بغداد الكرخ
1-5-2 المجال الزماني:- من 1/2018/20 لغاية 38 /3/2018
1-5-3 المجال المكاني:- قاعة الجمناستك المغلقة في منتدى شباب التحدي - الإسكان

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة ولكونها أفضل الوسائل للوصول إلى نتائج موثوق بها "فهو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية فضلا عن إسهاماته في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة" (14:217).

2.3 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من (6) لاعبات يمثلون المركز التدريبي التخصصي في بغداد الكرخ وبأعمار (8-10) سنوات (فئة الناشئات) لذا تم اختيار كل مجتمع البحث كعينة للبحث وبالطريقة العمدية وهي أفضل مرحلة لتعلم مهارات الجمناستك. وقد تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة للاختبار التجريبي

3.3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

من الأجهزة والأدوات والوسائل التي استخدمها الباحثون لإتمام التجربة ما يأتي :

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

3-3-1 الأجهزة

- الجهاز المصنع لتطوير المرونة وقياسها
- بساط الحركات الارضية
- كامرة فيديو نوع (كانون)
- جهاز تطوير وقياس المرونة

3-3-2 الأدوات

- ساعه توقيت
- الأبسطة الإسفنجية

3-3-3 الوسائل المساعدة

- استمارة تحكيم
 - المصادر العربية والأجنبية
 - المقابلات الشخصية
 - استمارة لتنظيم درجات الاداء
 - الاختبارات المهاريه
 - اختبارات المرونة
- 4.3 جهاز مساعد لتطوير المرونة:

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران



شكل (4) يبين جهاز تطوير المرونة واستخدامه

قام الباحثين بمساعدة مدربي اللعبة بتصنيع جهاز تطوير المرونة لمفصل الورك والغرض منه زيادة مدى مفصل الورك أكثر من (180) درجة وحتى أكثر من هذه الدرجة بالمنطقة السالبة اذ ان المرونة بالسالب تعطي للاعبة تحكم وتوازن أكثر في الاداء المهاري لمهارتي البحث ،اما جهاز تطوير مرونة مفصل الورك فهو مستطيل بارتفاع 30 سم وبعرض 20 سم وبطول 1متر مثبت عليه من

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د. أميرة عبد الواحد ا.د. شيماء عبد مطر ا.م.د. جمال سكران

الجانب ذراعين متحركين حري الحركة كل واحد بطول (1) متر لغرض وضع اللاعبه رجليها اثناء الجلوس ومثبتة عليها قطعة من الحديد بارتفاع 15 سم كي تثبت ركبة اللاعبه عليها اثناء عملية فتح الساقين للخارج وثبت على المستطيل في نهايته قطعة من الحديد على شكل مقعد كي تؤمن منطقة جلوس بثبات على الجهاز وموجود في بداية ومنتصف جهاز المرونة عتلة مثبت فيها مفك مسنن يعمل عمل رافعة الميكانيكية لرفع السيارات وعمله هو التأثير على الاجنحة المثبتة على الجهاز بدفعها الى الخلف والوصول الى الزاوية والدرجة المطلوبة وموجود على الاجنحة منقلة قياس الزاوية لمعرفة اللاعبه مستوى مرونة مفصل الورك لديها .واخيرا الجهاز مثبت على قطعتين من الخشب طول الواحدة منها 30 سم لزيادة الاتزان عند استخدام الجهاز . عند استخدام اللاعبه للجهاز والجلوس عليه تقوم لاعبة أخرى بفتح اذرعها الجهاز من خلال العتلة وتثبيتها على زاوية معينة ولمدة من 1 الى 3 دقيقة .

5.3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 20 \ 1 \ 2018م حيث تم تطبيق استخدام الجهاز على لاعبتين والغرض منه هو ~

- 1- معرفه صلاحية الجهاز
- 2- التأكد من عمل جهاز تطوير المرونة
- 3- تحمل الجهاز لا وزان اللاعبات
- 4- التعرف على مدى فهم واستيعاب اللاعبات لكيفية استخدام الجهاز وفائدته
- 5- تجربه طريقه استخدامه من قبل المدرب
- 6- قياس الزاوية الملائمة لكل لاعبه

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

وقد تم التوصل الى صلاحية الجهاز وتحمله لا وزان اللاعبات فضلا عن استيعاب للاعبات لكيفية استخدام الجهاز، وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء* في مجالي (الجمناستك والهندسة الميكانيكية) من خلال توزيع استمارة استبيان متضمنة تأييد استخدام الجهاز ومدى ملائمته لأوزان اللاعبات واستشارتهم لغرض التعرف على ملاحظاتهم وآراءهم حول الجهاز المقترح، فضلا عن المهارات التي سوف يتناولها الباحثين.

استمارة استبانة لمعرفة آراء الخبراء بكفائه الجهاز المساعد

ت	السؤال	نعم	كلا	الملاحظات
1-	هل ان الجهاز يؤدي الغرض من تصميمه			
2-	هل ان الجهاز المقترح ملائم لهذه الاعمار			
3-	هل ان الجهاز المقترح ملائم لا وزان			
	22_28			

6.3 الاختبار القبلي:

تم اجراء اخبار قبلي لعينة البحث بمهارتي (الكارتويل والقوس الخلفي) على

بساط الحركات الأرضية قبل اجراء التجربة الرئيسية في 2018/1/28

7.3 الإجراء التجريبي

من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية فقد توصل الباحثين وبالاتفاق مع السادة الخبراء إلى أن استخدام جهاز تطوير المرونة كان مؤثرا وفعالا عند استخدامه في تعليم (الكارتويل والقوس الخلفي) على بساط الحركات الأرضية، وتم تحديد 12 وحدة ولمدة أربعة أسابيع ، اذ تم استخدام جهاز تطوير المرونة في الجزئين الاول والاخير من الوحدة التدريبية وهي (الاحماء) ومدته (20) دقيقة .

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د. أميرة عبد الواحد ا.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

و(الاستشفاء) ومدته (15) دقيقة .اذ يتم استخدام جهاز المرونة من قبل اللاعبات مرتين.

- في الاحماء تجلس اللاعبة على الجهاز ويثبت على درجة تكون مؤثرة ،ولمدة (3) دقيقة ،لكل لاعبة

- في نهاية الوحدة التدريبية ولمدة (2) دقيقة لكل لاعبة وبزيادة درجة التأثير قليلا .
اما الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية والبالغ (70) دقيقة ،قسم الى جزئين كل جزء (35) دقيقة تتدرب فيها اللاعبة على جهازين فقط

*الخبراء

- أ.د. خلود لايد / جمناستك / جامعه بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 - أ.م.د. احمد جمال سكران/جمناستك / الجامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية
 - المهندس .م. خالد عبد الحافظ :مكتب للتصاميم الهندسية. بغداد.
- وتم استخدام (35) دقيقة من الزمن الكلي لتدريبات بساط الحركات الأرضية ،وبواقع ثلاثة أيام في الاسبوع وتم اعتماد مبدأ التكرارات في تطوير مهارة البحث لغرض توحيد التكرارات في الأداء بين عينة البحث. والجدول (2) يوضح ذلك.

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

الجدول (2) يبين تكرارات تطبيق مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي لمجموعة البحث

الوحدة	المهارة	التكرار
1-	الوقوف امام الحائط وعمل نصف كارتويل والوقوف على اليدين مع التأكيد على فتح الرجلين .	10 تكرار
	الوقوف والرجلين مفتوحة قليلا وعمل القوس الخلفي والنهوض	
2-	الوقوف امام الحائط وعمل كارتويل والنزول على الرجلين	10 تكرار
	الوقوف والرجلين مفتوحة قليلا وعمل القوس الخلفي ورفع رجل واحدة وخفضها	
3-	الوقوف امام الحائط وعمل كارتويل كامل مع التأكيد على عدم لمس الجسم للحائط	10 تكرار
	الوقوف والرجلين مفتوحة قليلا وعمل القوس الخلفي ورفع رجل واحدة وتنبيتها بزمان (10) ث	
4-	الوقوف امام الحائط وعمل كارتويل كامل والتأكيد على الفتح (180) درجة في اثناء الوقوف على اليدين والاستناد على الحائط	
	الوقوف والرجلين مفتوحة قليلا وعمل القوس الخلفي ومرجحة الرجل الحرة والوقوف على اليدين	
5-	الوقوف امام الحائط وعمل كارتويل كامل والتأكيد على الفتح (180) درجة في اثناء الوقوف على اليدين وتكملة المهارة	10 تكرار
	الوقوف والرجلين مفتوحة قليلا وعمل القوس الخلفي ومرجحة الرجل الحرة والوقوف على اليدين مع التأكيد الى فتح الرجلين (180) درجة	
6-	اداء القوس الخلفي ومرجحة الرجل الحرة والوقوف على اليدين مع التأكيد الى فتح الرجلين (180) درجة	10 تكرار

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

7-	رسم خط على البساط والتأكيد على اللاعبة بأداء المهارة علياً	10 تكرار
	أداء القوس الخلفي ومرجحة الرجل الحرة والوقوف على اليدين مع التأكيد الى فتح الرجلين (180) درجة والنزول على الرجل نفسها	
8-	أداء مهارة الكارتويل والتأكيد على الاداء الجيد بدون انثناء في مفصل الورك والركبة	10 تكرار
	أداء القوس الخلفي ومرجحة الرجل الحرة والوقوف على اليدين مع التأكيد الى فتح الرجلين (180) درجة والنزول على الرجل نفسها بدون انثناء	
9-	أداء مهارة الكارتويل والتأكيد على الاداء الجيد بدون انثناء في مفصل الورك والركبة	10 تكرار
	أداء القوس الخلفي ومرجحة الرجل الحرة والوقوف على اليدين مع التأكيد الى فتح الرجلين (180) درجة والنزول على الرجل نفسها بدون انثناء	
10-	أداء مهارة الكارتويل بشكله النهائي والتأكيد على الاداء الجيد	10 تكرار
	أداء مهارة القوس الخلفي كاملاً مع التأكيد الى الأداء الجيد	
11-	ربط مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي معاً	10 تكرار
12-	الأداء النهائي لمهارتي البحث مع إعطاء تقييم للأداء في كل تكرار	10 تكرار

8.3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قام الباحثين بأجراء اختبار بعدي بمهارتي (الكارتويل والقوس الخلفي) على بساط الحركات الأرضية في 3/28 2018/

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

9.3 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثين الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لمعالجة البيانات والتوصل الى نتائج البحث.

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T

الباب الرابع

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1.4 عرض ومناقشة نتائج مجموعة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة الكارتويل والقوس الخلفي.

الجدول (3) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعة البحث بين

الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي للكارتويل والقوس الخلفي

المهارات	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
كارتويل	قبلي	6	4.83	0.983
	بعدي	6	7.83	0.983
قوس خلفي	قبلي	6	4.67	0.816
	بعدي	6	8.00	1.095

من الجدول (3) كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الكارتويل (4.83) والانحراف المعياري له (0.983) ، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمهارة الكارتويل (7.83) والانحراف المعياري له (0.983) ، وكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة القوس الخلفي (4.67) والانحراف المعياري له (0.816) ، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمهارة القوس الخلفي (8.00) ، والانحراف المعياري له (1.095).

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د. أميرة عبد الواحد ا.د. شيماء عبد مطر ا.م.د. جمال سكران

2.4 عرض نتائج (T) للمجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي الكارتويل والقوس الخلفي.

الجدول (4) نتائج (T) للمجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي الكارتويل والقوس الخلفي

المتغيرات	س	ع	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية sig	الدالة الحقيقية
الكارتويل	قبلي	-3.000	.632	-11.619	معنوي
	بعدي			0.000	
القوس الخلفي	قبلي	-3.333	0.516	-15.811	معنوي
	بعدي			0.000	

علماً أنَّ الفرق معنوي $\geq 0,05$ تحت درجة حرية (5)

من الجدول (4) فقد كان الوسط الحسابي لمهارة الكارتويل في الاختبارين

القبلي والبعدي هو (3.000) بانحراف معياري (.632) وكانت قيمة t المحتسبة (-11.619) والمعنوية الحقيقية (0.00)، وكان الوسط الحسابي لمهارة القوس الخلفي في الاختبارين القبلي والبعدي هو (-3.333) بانحراف معياري (0.516) وكانت قيمة t المحتسبة (-15.811) والمعنوية الحقيقية (0.00)، أي أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية.

3.4 مناقشه تقويم النتائج قيد البحث

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

وبعد الحصول على نتائج الاداء الحركي للحركات قيد البحث والتي تم وضعها من قبل المقومين ومعالجتها احصائيا عن طريق اختبارات (ت) المعروفة ، فقد توصلنا الى ما يأتي :

اولا : في اختبار تقويم المرونة اظهرت لنا نتائج الإحصائية وجود فرق معنوي عالي بين درجات الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمجموعه البحث التجريبية من عمر (8-10 سنه) حيث ان تحسين المرونة وكذلك تطوير اداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي يعود الى البرنامج التعليمي واستخدام الجهاز المصنع لتطوير المرونة وهذا ما حقق لنا الفرض الذي تم وضعه ، وان السبب في تحسين الاداء الحركي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يعود الى كيفية الوضع التشريحي لمفصل الورك والعمود الفقري وكذلك تأثير البرنامج التعليمي المعد . بالإضافة الى ذلك يعتبر النمو العام للطفل كعامل مساعد في عملية التعلم حيث يعتبر نمو الطفل كعملية بناء لجسمه وبضمنه المفاصل وهذا البناء يعمل على الاعداد الحركي ، لذا نجد ان اعداد الطفل في هذه المرحلة اعداد جيدا يعمل على اكسابه المهارات الحركية بسهولة وجهد ووقت اقل .

ثانيا : ان السبب في تحسين الاداء للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في هذه الحركات يعود الى تأثير البرنامج المعد وما تضمنه من تمارين للمرونة حيث ان تنميته عنصر المرونة لم يكن عاملا مضيعا للطاقة والجهد ، لأنه بعد التنمية الجيدة لمرونة عضلات ومفصل الورك سوف لا يحتاج الفرد الى بذل جهد عالي عند ادائه للحركة اذ تعتبر المرونة عاملا آمينا ومساعد في الوقت نفسه لأنها تمكن اللاعب من اداء المهارة الحركية بالمدى الذي يتطلب الاداء الحركي ضمن الحدود التشريحية للمفصل ، وكذلك نلاحظ تفوق درجات اعمار اللاعبات بعمر (8) سنوات

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

على الاعمار الاكبر ويعود ذلك الى اكتساب اللاعبات بعمر (8) للمرونة بصورة جيدة مما ساعد على سرعه التعلم .

ثالثا : اما في حركه القوس الخلفي والكارتويل فقد اظهرت النتائج الإحصائية وجود فرق معنوي عالي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما حقق لنا فرضنا .

وايضا في تطور هذه المهارة وجدنا ان درجات اللاعبات بعمر (8) سنوات كانت افضل من درجات اللاعبات بعمر (10) سنه والسبب في ذلك يعود اولا الى اكساب المرونة لمفصل الورك من قبل اللاعبات بعمر (8) سنوات .

حيث كانت سرعه اكتسابهم للمرونة بواسطه استخدام الجهاز افضل من عمر (10) سنه بالرغم من اعطائهم نفس الوحدات والبرامج والوقت . وان هذا التقدم في نتائج البحث يدل على اننا وفقنا في تصنيع الجهاز الذي ساعد بشكل اكبر واسرع في تطوير المرونة لمفصل الورك .

و من خلال هذه الأوساط والانحرافات والتي تعدّ في لعبة الجمناستك انجازاً تدريبياً كبيراً فالباحثة تعزو ذلك الى فاعلية استخدام جهاز تطوير المرونة لمفصل الورك فضلاً عن المنهج التدريبي المستخدم للعينة والذي أدى الى ظهور هذه النسب العالية من التطور. وتعدّ ممارسة رياضة الجمناستك من أصعب الممارسات الرياضية نظراً لتعدد ممارساتها وتعدد تركيبها وتطور أجهزتها ، مما أستوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تنوع أجهزته المختلفة وذلك بهدف توفير الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب . " لذا أصبح من الضروري التفكير في استخدام أساليب جديدة في تدريب المبتدئ بشكل يضمن إتقان جوانب الأداء الصحيح لمهارات اللعبة الأساسية مستخدمين أحدث الوسائل والأدوات وابتسطها التي تساعد على زيادة الإحساس بالأداء الصحيح وتعزيز اندفاع اللاعبات نحو التدريب

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

باعتبارات الهدف الأساس للعملية التعليمية وهو التعلم الصحيح الذي يساعد منذ البداية على الوصول الى أفضل المستويات " (17:3). و تعددت أنواع الأجهزة المساعدة واختلفت أشكالها وتصميماتها على وفق المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي " (22) . ويدعو الخبراء إلى استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة المختلفة والوسائل العلمية في عملية التدريب والمناهج التدريبية المقننة التي تعمل على رفع الأداء لدى الرياضي " (1:413) وهذه النتيجة تحقق هدف الباحثين وتتنطبق مع فرضه.

كذلك "للأجهزة التعليمية المساعدة دور كبير في عملية التعلم وإتقان الكثير من مهارات الجمناستك إذ يعتمد عليها كثير في الخطوات الأولى للتعلم فهي تعمل في التغلب على كثير من العوامل التي تعيق أداء المهارات ، مثل عامل الخوف والقلق كذلك تسهيل الحركات من خلال رفع جزء من العبء الواقع على اللاعب في عملية التعلم " (6:33).

"و أضاف التطور العلمي والتقني الكثير من الوسائل الجديدة الحديثة ،التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية " (21:175)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

استنتجه الباحثين ما يأتي :

- 1- أن جهاز تطوير المرونة ذات مواصفات عالية الجودة لكونه تحمل عدد التكرارات من قبل اللاعبات خلال فترة إجراء البحث .
- 2- ان استخدام جهاز تطوير المرونة يساعد في تحسين وتعليم مهارة الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د. أميرة عبد الواحد ا.د. شيماء عبد مطر أ.م.د. جمال سكران

2.5 التوصيات

أوصى الباحثين بما يأتي :

- 1- صنع جهاز تطوير المرونة بكميات كبيرة ووضعه في متناول يد المدربين في مراكز الشباب والأندية وذوي الاختصاص . ولباقي الألعاب التي تحتاج المرونة في مفصل الورك
- 2- استخدام جهاز تطوير المرونة في تحسين و تعليم مهارات أخرى على جميع أجهزة الجمناستك الفني للرجال والنساء .
- 3- صناعة أجهزة وأدوات مساعدة محلية وبكف بسيطة مقارنة بالمستوردة وتوفيرها للمدرسين والمدربين.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛تدريب المستويات العليا ، ط 1: القاهرة، دار الفكر الغريب. (1994
- أحمد توفيق، تأثير جهاز حسان القفز النابضين المقترح في سرعه تعلم قفزة اليددين الأمامية: (رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1991) .
- افتخار احمد علي: السباحة البارالمبية، مجلة الملتقى العلمي الثاني لنادي خورفكان للمعاقين، الامارات العربية المتحدة، 2012.
- أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي ؛الجمبار التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي ،1991).
- جمال سكران ؛ أثر استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ،2013).

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د. أميرة عبد الواحد ا.د. شيماء عبد مطر ا.م.د. جمال سكران

- سناء عبد كاظم؛ تأثير استخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 2012).

- شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف عبد الزهرة ؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات) ، ط 1 (بغداد ،مكتب النور ، 2009).

- صالح مجيد ؛ بسمان عبد الجبار؛ الجمناستك الفني التطبيقي : (بغداد ،دار الضياء للطباعة، 2012).

- طارق نزار الطالب؛ أثر استخدام جهاز المتوازي التعليمي (المقترح) في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق والمتوازي في الجمناستك : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1998).

- عادل فاضل علي ؛تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة : (اطروحة دكتوراه بحث غير منشور ،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) .

- عباس أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفاية تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).

- محمد ابراهيم شحاته ؛دليل الجمباز الحديث : (الاسكندرية ،دار المعارف، 1981)
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990.

- محمد عثمان ؛التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ،دار القلم ، 1987) .

استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهارتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

ا.د أميرة عبد الواحد ا.د. شيماء عبد مطر ا.م.د. جمال سكران

- هدى شهاب جاري؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابض المقترح في تعليم بعض المهارات ،(رسالة ماجستير، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2001).

-وسن حنون علي؛ اثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ،(رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998).

المصادر الأجنبية

-19FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE ؛ Apparatus Norms. 2018-

-Guang-zhong YangK : Journal: International Summer School and Symposium on Medical Devices and Biosensors, Provider: IEEE, 2008.

- Shmidt :theory of discrete motor or skill learning .research quarterly , vol 82. No 4.

-ThomasKurz; Stretching Scientifically: A Guide to Flexibility Training", 4thed, Stadion Pub; 2003.