

تأثير اسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين المبتكر في تعلم مهارتي الوقوف على الرأس واليدين على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك للطلاب

الباحث

م.د. وليد سمير هادي العارضي

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث: تلقى لعبة الجمناستك اهتمام عالي، ولكونها تعتمد على مهارات الحركات الأرضية لذا تعد مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين مهمة، ولصعوبتهما تم استخدام اسلوب التضمين وتصميم جهاز رافع القدمين، أما الأهمية هي عدم وجود جهاز مشابه. **مشكلة البحث:** هل أن التعلم باستخدام الجهاز يعمل على تحسين مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين؟ **اما الفرض** فكان أن هنالك تأثير ايجابي لأسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين في تحسين مهارة الوقوف على الرأس بالجمناستك للطلاب. وهنالك تأثير ايجابي لأسلوب التضمين باستخدام رافع القدمين في تحسين مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك للطلاب. الكلمات المفتاحية: (اسلوب التضمين، جهاز رافع القدمين، مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين).

Abstract

Impact style of modulated using device lifter feet in modulated Creator learning skills to stand on head and hands mat for floor movements gymnastics for male students

Dr. Waleed Sameer Hadi

Introduction and the importance of research: The game of gymnastics received high attention, Because it relies on the skills of ground movement so are the skills of standing on the head and handstand task, and the difficulty of the two method was used modulated design lifter device feet. The importance is the lack of a similar device. The research problem: Is that learning by using the device works on improving standing on the head and handstand skills? The hypothesis was that there is a positive effect of using a method of modulated Lifter feet to improve the skill of Standing.(style of modulated Device lifter feet, the skills of head and stand on the handstand).

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

أن سمة العصر الذي نعيشه يمتاز بسرعة التطور التكنولوجي بما يتوافق مع ما يطرأ على العلم من إضافات على العملية التعليمية التربوية.

تعتبر رياضة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تعتمد على الاجهزة لتحسين المتعلمين، إذ أصبح من الضروري إيجاد وسائل للتعلم التي تضمن سلامة الطالب من جهة ومساعدة المدرس على الوصول إلى المستوى المخطط له من جهة أخرى ولتقليل الجهد والعبء الواقع على كاهله من خلال استخدام اسوب التضمين، وهذا لا يتم إلا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتمد على أجهزة وأدوات لممارستها وإن تعذر وجود مثل هذه الأجهزة فعلى المدرس البحث عن ابتكار اجهزة تمتاز بالاقتصادية، ومن هنا أصبح لزاماً علينا نواكب عجلة الزمن ونساير الركب العلمي والتطور الهائل باستخدام الاجهزة التعليمية المساعدة واساليب التدريس ومنها (اسلوب التضمين) التي لها اثر كبير في تحسين مستوى أداء الطالب، لغرض زيادة تفاعل المتعلم مع الدرس بما يتلاءم وقدراته البدنية العامة للوصول الى تحقيق الاهداف التعليمية ومن ثم الارتقاء بمستوى التعلم. وتكمن أهمية البحث بتصميم جهاز رافع القدمين الذي يعتبر مثير تعليمي يسهم في تحسين مهارتين المدروستين بواسطة اسلوب التضمين. لذلك أصبح من الضروري إيجاد الاجهزة لتقليل العبء الواقع على المعلم والتأكيد على عنصر الأمان الذي يعد الحجر الاساس لتخطي حاجز الخوف من اداء المهارات الفنية وإضافة مبدئي التشويق والأثارة، وكذلك توفير البيئة التعليمية الأسهل، ومن هنا جاءت أهمية البحث معرفة تأثير اسلوب التضمين من خلال تصميم جهاز رافع القدمين الذي يعمل على مساعدة عينة البحث لتعلم مهارتي الوقوف على اليدين والوقوف على الرأس في رياضة الجمناستك.

٢-١- مشكلة البحث:-

من خلال تدريس الباحث لدروس الجمناستيك لاحظ إن جزء كبير من الطلاب يواجهون صعوبة في أداء مهارتي (الوقوف على الرأس واليدين على بساط الحركات الأرضية) إذ أن هاتين المهارتين تتميزان بصعوبة أدائهما لأنهما تحتاجان قوة ومرونة وتوافق حركي عضلي عصبي وخطوات فنية لكي يتمكن الطالب من أدائهما بشكل جيد وخالي من الأخطاء. وتعد هاتين المهارتين من المهارات المهمة إذ تحتاج إلى التوافق بين كافة أجزاء الجسم ولكي يتمكن الطلاب من أداء هاتين المهارتين يتطلب من المدرس أو الزميل تقديم العون والمساعدة اليدوية لكل فرد على حدة، هذا من جانب ومن جانب آخر لتلافي السلبيات في المساعدة الشخصية ومنها عدم مراعاة الفروق الفردية وعدم تقدير حركة الطالب وعدم وجود التشويق ولتحاشي الإصابات التي تحدث نتيجة المساعدة الشخصية الغير موضوعية أي تعتمد على التقدير الذاتي شرع الباحث إلى استخدام أسلوب التضمين باستخدام وتصميم جهاز رافع القدمين الذي يكون مساعداً للطلاب في أداء المهارتين المدروستين من خلال مراعاة الفروق الفردية بواسطة الزوايا المتدرجة. لذا يعتقد الباحث أن تأثير أسلوب التضمين بوجود جهاز رافع القدمين سيكون أكثر اماناً لتجنب الإصابات ومراعاة الفروق الفردية والتدرج من السهل إلى الصعب بالإضافة إلى الموضوعية وذلك؛ من خلال شعور الطالب بانسياب حركتي القدمين ومسايرهما الحركي للأعلى أفضل من المساعدة اليدوية أثناء صعودهما للأعلى كذلك عدم وجود انثناءات في مفصلي الركبة كذلك لمراعاة مستويات الطلاب. وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة وإلى اعتماد أسلوب التضمين باستخدام وابتكار جهاز رافع القدمين في تعلم مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين على البساط.

٣-١ أهداف البحث يهدف البحث إلى:-

- ١-٣-١ تصميم جهاز رافع القدمين المبتكر لتعلم مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية.
- ٢-٣-١ التعرف على تأثير أسلوب التضمين في تعلم مهارة الوقوف على الرأس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك.
- ٣-٣-١ التعرف على تأثير أسلوب التضمين في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك للطلاب وللمجموعة التجريبية الأولى.
- ٤-٣-١ التعرف على تأثير أسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين المبتكر في تعلم مهارة الوقوف على الرأس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك.
- ٥-٣-١ التعرف على تأثير أسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين المبتكر في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك.

٤-١ فروض البحث : يفترض الباحث:-

- ١-٤-١ إن لأسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين المبتكر تأثير إيجابي في تعلم مهارة الوقوف على الرأس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك.
- ٢-٤-١ إن لأسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين المبتكر تأثير إيجابي في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك.
- ٣-٤-١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في تعلم مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

٥-١ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية المرحلة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٥.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٦/٤/٦ ولغاية ٢٠١٦/٥/٤.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية/القادسية جامعة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

١-٢ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبيتين لملائمة طبيعة المشكلة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:-

إن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث تحديد المجتمع واختيار العينة اللازمة لحل هذه المشكلة. وقد تم اختيار هذا المجتمع لأن المهارتين تدرسا للمرحلة الثانية وعليه فقد حدد الباحث مجتمع البحث الحالي ممثلاً بطلاب

المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية لعام (٢٠١٥-٢٠١٦) والبالغ عددهم (٨٠) طالباً من الذكور أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وكان عددهم (٢٠) طالباً وشكلت نسبة (١٦%) وتم استبعاد المصابين والمعلمين فأصبحت العينة تتكون من (١٢) طالب تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية البسيطة المجموعة التجريبية الاولى استخدمت اسلوب التضمنين فقط اما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت اسلوب التضمنين وجهاز رافع القدمين.

٢-٣- تجانس العينة وتكافؤها:-

للسروع من خط واحد ولضمان الضبط التجريبي وعدم وجود متغيرات دخيلة شرع الباحث بإجراء الاختبار القبلي لعينة البحث لكافة المتغيرات وعلى ضوءها تم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية الاولى تتكون من (٦) طلاب ، والمجموعة التجريبية الثانية تتكون من (٦) طلاب ومن اجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة والتوصل إلى مستوى واحد ومتساو للعينة، وبعد ذلك تم تحديد اختبار مهارة الوقوف على الراس ومهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك ، والذي يمثل مواصفات العينة للتأكد من تجانسها وتكافؤها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد ان يتم ضبطها ولهذا تم اجراء المعالجات الاحصائية لها باستخدام معامل الالتواء فضلا عن حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري، وللتأكد تم استخدام قانون (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (١).

جدول رقم (١)

يبين تجانس وتكافؤ أفراد المجموعتين

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		معامل الالتواء	المجموعة التجريبية الثانية		معامل الالتواء	اختبار الفروق	مستوى الدلالة
			ع	س		ع	س			
١	الطول	سم	١٧٧,٣٣٣	٢,٣٣٨	٠,٦٠٠	١٧٦,٨٣٣	١,٧٢٢	٠,٠٢٦	٠,٤٢٢	٠,٦٨٢
٢	الوزن	كغم	٧٥,٣٣٣	٢,١٦٠	٠,٤٦٣	٧٥,١٦٧	١,٧٢٢	٠,٦٧٨	١,٦٢٠	٠,١٣٦
٣	العمر التدريبي	شهر	٢٣٧,٨٣٣	١,٤٧٢	٠,٤١٨	٢٣٨,٣٣٣	١,٠٣٣	٠,٦٦٦	٠,٦٨١	٠,٥١١
٤	وقوف على الراس	درجة	٢,٨٣٣	٠,٧٥٣	٠,٣١٣	٣,٦٦٧	٠,٨١٧	٠,٨٥٧	١,٨٣٨	٠,٠٩٦
٥	وقوف على اليدين	درجة	٢,٦٦	٠,٥١٦	٠,٩٦٨	٢,٣٣٣	٠,٥١٦	٠,٩٦٨	١,١١٨	٠,٢٩٠

٢-٤- الوسائل والاجهزة والالات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر العربية . شبكة المعلومات (الانترنت). الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية . الملاحظة والتجريب.
- فريق العمل مساعد (*) . استمارة جمع البيانات للطلاب (**). استمارة تفريغ لآراء المقيمين لتقييم مهارتي الوقوف على الراس والوقوف على اليدين (***) .

٢-٤-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

ابسطه إسفنجية عدد (٢).جهاز رافع القدمين. شريط قياس معدني عدد (١) لقياس الطول. كاميرا نوع (Suny) ميزان لقياس الوزن صيني الصنع.

٢-٥- إجراءات البحث الميدانية:

٢-٥-١ جهاز رافع القدمين (****):-

هو عبارة عن جهاز تعليمي ذو عمل ميكانيكي مصنوع من مواد اولية بسيطة غير مكلفة ، يستخدم لتعليم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للرجال (مهارة الوقوف على الرأس) و(مهارة الوقوف على اليدين) من خلال إسناد قدمي المتعلم عليه.

(*) - ينظر الملحق (٢) .

(**) - ينظر الملحق (٣) .

(***) - ينظر ملحق (٤) .

(****) - ينظر ملحق (٥) .

لاشك أن هذا الجهاز الميكانيكي يتمتع بتصميم مبتكر فريد من نوعه إذ يتمتع بالثبات والقوة والديناميكية كذلك يسمح لمستخدميه بالأداء رأساً على عقب، كما أن له ميزة أخرى وهي اعتماده على مبدأ الجاذبية الأرضية وذلك من خلال الأوزان المعدة مسبقاً والتي تكون مرتفعة إلى أعلى الجهاز بواسطة رولة دوارة وسلك معدني قوي، وتكون هذه الأوزان المصممة خصيصاً لهذا الجهاز مرتبطة بحاملي القدمين من خلال سلكين مرنين وقويين إذ تعمل هذه الأوزان على رفع القدمين للأعلى لحظة السماح من قبل فريق العمل المساعد للأوزان بالنزول من الأعلى، كذلك إمكانية التحكم في سرعة الأداء المهاري للطالب لمنع التفاف أو دوران الجسم عند التطبيق أثناء رفع القدمين، من خلال زيادة الأوزان لجعل العمل يكون أسرع قليلاً وكذلك بالإمكان تقليل الأوزان لجعل العمل يكون أبسطاً من المعتاد وبهذه الميزة يكون العمل موضوعي ويختلف عن المساعدة اليدوية، بالإضافة إلى كونه منفذاً للحصول على الإثارة والمتعة ومنتفساً لتفريغ طاقات الطلاب الحركية.

- كيفية الأداء على جهاز رافع القدمين:- يكون العمل على جهاز رافع القدمين لمهارة الوقوف على الرأس واليدين بان يأخذ الطالب الوضع الابتدائي (الرأس واليدين يشكلان مثلث على الأرض والقدمين مستندتين على الجهاز، وبعد نزول الوزن نحو الأسفل بفعل الجاذبية الأرضية ترتفع القدمين نحو الأعلى فيتم الدخول بالجزء الرئيسي للمهارة وحتى وصول الجسم إلى الوقوف على الرأس (يكون الجسم عمودي على الأرض) وأصابع القدمين مؤشرة إلى الأعلى هذا فيما يخص مهارة الوقوف على الرأس، وبعدها يقوم الطالب بترك الجهاز والتكور ثم الدرجة إلى الأمام لإكمال الجزء الختامي من المهارة كما بالصورة رقم (٢).



٢-٥-٢- التجربة الاستطلاعية:-

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٠١٥/١٣/١٧ على (٤) طلاب من خارج عينة البحث في قاعة الجمناسك بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للتعرف على عمل الجهاز ومدى صلاحيته وكذلك تحديد القياسات الأولية لموقع الجهاز وبعد إجراء التعديلات المطلوبة وتصحيح الأخطاء التي ظهرت وأخذ القياسات النهائية للجهاز ثم أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠١٥/١٣/٢٢ على (٤) من الطلاب من خارج عينة البحث وكان الغرض منها : التأكد من سلامة الطلاب أثناء أداء المهارتين في البحث ومعرفة الزمن المستغرق للأداء.

٦-٢- إجراءات البحث الميدانية:-

إن إجراءات البحث الميدانية تمثلت بالاختبارات القبلية والتمرينات المستخدمة على المجموعتين التجريبيتين ومن ثم الاختبار البعدي.

١-٦-٢- التجربة الرئيسية:-

أجريت في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٦/٤/١.

١-١-٦-٢- الاختبار القبلي:-

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في الساعة ١٠,٣٠ صباحاً من يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٦/٤/١ في قاعة الجمناسك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية. لقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها من ظروف الاختبار البعدي.

٢-١-٦-٢ المنهج التعليمي:-

بعد أن اعتمد الباحث على المنهج التعليمي المعتمد في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة القادسية بتطبيق اسلوب التضمنين للمجموعة التجريبية الاولى ، وتطبيق اسلوب التضمنين باستخدام جهاز رافع القدمين للمجموعة التجريبية الثانية، في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٦/١/٥ إذ تم تطبيق وحدتين تعريفيتين ثم المنهج واسلوب التضمنين باستخدام جهاز رافع القدمين ، وتم الانتهاء في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٦/١/٢٨ ، لغرض معرفة المتغيرين المستقلين. قام الباحث بإعطاء فكره وتوضيح عن المهارتين المبحثين عرضاً توضيحياً وتكنولوجيا للمهارة وشرحها إذ تم تقسم المهارة الى عدة مستويات من الصعوبة ويقوم الطالب بأداء هذه المهارة كلاً حسب قدراته وقد بلغت الفترة الزمنية لهما بالتجربة الرئيسة (٤) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين. أسبوعياً اي العدد الكلي للوحدات (٨) وحدات تعليمية، ولكل مهارة من مهارتي البحث مدة اسبوعين اي (٢) وحدتين تعليميتين في الاسبوع بواقع (٤) وحدات تعليمية للمهارة الواحدة.

٢-١-٦-٣ الاختبار البعدي:-

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم إجراء الاختبار البعدي على العينة يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١/٢٨ في تمام الساعة (١٠،٣٠) صباحاً، إذ قام الباحث بتصوير الاختبارات إذ عمد قبل بدء الاختبار إلى وضع كاميرا التصوير في مكانها المخصص وتم التسجيل وعرضه على السادة المقيمين.

٢-٧ تقييم الأداء المهاري:-

تم اعتماد (٣) مقيمين (*) لتقييم الأداء المهاري لكل طالب عند أدائهم المهارتين، ويتم استخراج درجة التقييم النهائية لكل جزء من أجزاء الاختبار من خلال جمع أوساط تقييم الخبراء على كل جزء (التمهيدي، الرئيسي، الختامي) من تقسيمات أجزاء الاختبار، وبهذا يصبح لكل طالب (٢) درجة، واحدة لمهارة الوقوف على الرأس والآخرى للوقوف على اليدين متأيتين من جمع الأوساط الحسابية لتقييم الخبراء (٣) على كل جزء من أجزاء المهارة، ويتم تقييم الاداء من خلال استمارة (**) تقييم اداء المهارتين، كل مهارة منفردة اي تم اعطاء (٢) درجة للجزء التمهيدي و (٦) درجة للجزء الرئيس، واخيراً (٢) درجة للجزء الختامي ولكلا المهارتين حسب اراء المقيمين، وكما موضح في استمارة تفريغ البيانات.

٢-٨ الوسائل الإحصائية:-

استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (t.test) للعينات المترابطة - اختبار (t. test) للعينات المستقلة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية:-

إذ قام الباحث بتحليل ومعالجة النتائج إحصائياً وتبويبها باستخدام اختبار (t) للعينات وكما مبين في الجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لمهارتي الوقوف على الرأس واليدين في الجمناستيك لمجموعتي البحث التجريبية الاولى و التجريبية الثانية

المجموعات	المهارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة النتيجة
			س	ع	س	ع		
تجريبية اولى	وقوف على الرأس	درجة	٢,٨٣٣	٠,٣٠٧	٣,٦٦٧	٠,٤٢٢	٥,٠٠٠	معنوي
	وقوف على اليدين	درجة	٢,٦٦٧	٠,٥١٦	٤,٠٠٠	٠,٦٣٢	٦,٣٢٥	معنوي
تجريبية ثانية	وقوف على الرأس	درجة	٣,٦٦٧	٠,٨١٦	٦,٥٠٠	١,٠٤٩	٩,٢٢٠	معنوي
	وقوف على اليدين	درجة	٢,٣٣٣	٠,٥١٦	٥,٠٠٠	٠,٦٣٢	١٢,٦٤٩	معنوي

يبين الجدول رقم (٢) ان الوسط الحسابي لمهارتي الوقوف على الرأس واليدين للمجموعة التجريبية الاولى ظهر للاختبار القبلي (٢,٨٣٣ ، ٠,٣٠٧) وقد بلغ في الاختبار البعدي (٣,٦٦٧ ، ٠,٤٢٢) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (٠,٥١٦ ، ٠,٣٠٧) (٠,٤٢٢ ، ٠,٦٣٢) وعلى التوالي وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة البالغة (٥,٠٠٠ ، ٦,٣٢٥) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠٤ ، ٠,٠٠٠١). اما المجموعة التجريبية الثانية فقد كان الوسط الحسابي لمهارتي الوقوف على الرأس واليدين للاختبار القبلي (٣,٦٦٧ ، ٠,٨١٦) وقد بلغ في الاختبار البعدي (٦,٥٠٠ ، ١,٠٤٩) اما

(*) - ينظر الملحق اسماء السادة المقيمين (٣) .

(**) - ينظر الملحق (٢) .

الانحراف المعياري فقد بلغ (٠,٥١٦، ٠,٨١٦)، (٠,٦٣٢، ١,٠٤٩) وعلى التوالي وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة البالغة (٩,٢٢٠، ١٢,٦٤٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠).

مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة الأولى والمجموعة التجريبيّة الثانية:-

من خلال ما تم عرضه في الجدول (٢) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبيّة الأولى والمجموعة التجريبيّة الثانية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك الى استخدام اسلوب التضمين الذي حقق عدة متغيرات ساهمت في عملية التعلم منها المحاولات المتكررة وكفاية المنهج التعليمي وكذلك التدرج في عملية التعلم للأسس العلمية السليمة في بناء الوحدات التعليمية وان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد ان يكون هناك تطور في عملية التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الاسس السليمة للتعلم والتعليم (ظافر هاشم اسماعيل: ٢٠٠٢، ص١٥٢). كما ان اسلوب التضمين مهم ليتسنى لكل طالب المشاركة بالواجب مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وذلك بتنوع العوامل الداخلية والخارجية المتعلقة بالمهارة ولتيسر ايضا لجميع المتعلمين اداء الواجب نفسه او في الوقت نفسه القدرة على تقييم انفسهم نهاية الاداء (سعد عمر الراوي : ٢٠٠٤، ص٢٢). وبذلك فان جميع الطلاب نجحوا في تطبيق المهارتين وحسب قابلياتهم البدنية . كما ان المناهج التعليمية متى ما بنيت على اسس علمية في تنظيم عملية التدريس وخلق علاقة من التفاعل بين المدرس والطالب وطبقت بأساليب مناسبة فأنها تحقق اهدافها الموضوعية مسبقاً اذ ان كل اسلوب من اساليب التدريس عندما يستخدم خلال مدة معينة من الوقت فانه يؤدي الى التوصل وبلوغ مجموعة معينة من الأهداف ("موسن : سارة آشورت ، ص٢٦) وهذا ما تم من خلال تطبيق اسلوب التضمين لكلا المجموعتين. ان هاتين المهارتين تعد من المهارات التي تحتاج عند تطبيقها الى التدرج في تعلمها من السهل إلى الصعب ومن ثم أدائها بالشكل الكامل لان (تجزئة أو تقسيم المهارة إلى أجزاء وأدائها بالأسلوب الجزئي يكون أكثر ملائمة في تعلم المبتدئين) (Schmidt .A. Richard,1991,P183) كما ان اسلوب التضمين يسمح بتجزئة المهارة من اجل مراعاة الفروق الفردية. وفي أسلوب يختار الطالب فيها ما يلائم قدراته البدنية ويكرر ذلك العمل ضمن المستوى الذي يختاره مع امكانية الانتقال الى مستوى اصعب لان الزوايا التي تم تحديدها هي تتناسب مع قدرات عينة البحث.

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المجموعتين الأولى والثانية في الاختبارين البعديين:-

توجد فروق ذات دلالة معنوية بسيطة بين الاختبارين البعديين في مهارة الوقوف على الرأس ومهارة الوقوف على اليدين ولصالح المجموعة التجريبيّة الثانية إذ قام الباحث بتحليل ومعالجة النتائج إحصائياً وتبويبها باستخدام اختبار (t) للعينات وكما مبين في الجدول رقم (٤).

جدول رقم (٤)

يبين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيتين

ت	المهارتين	الاختبار	المجموعة التجريبيّة الأولى		المجموعة التجريبيّة الثانية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	النتيجة
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الوقوف على الرأس	بعدي- بعدي	3,667	1,033	6,500	1,049	4,715	0,001	معنوي
٢	الوقوف على اليدين	بعدي- بعدي	4,000	0,632	5,000	0,632	2,739	0,021	معنوي

يبين الجدول رقم (٤) ان الوسط الحسابي لمهارتي الوقوف على الرأس واليدين للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية ظهر للاختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة الأولى (٣,٦٦٧ ، ٤,٠٠٠) وقد بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة الثانية (٦,٥٠٠ ، ٥,٠٠٠) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (١,٠٣٣ ، ٠,٦٣٢)، (١,٠٤٩ ، ٠,٦٣٢) وعلى التوالي وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة البالغة (٤,٧١٥ ، ٢,٧٣٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١ ، ٠,٠٢١).

مناقشة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية:-

من خلال نتائج الجدول (٣) نجد أن المجموعة الثانية قد حققت فروقا معنوية في تحسين اداء مهاراتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين أكثر منه لدى المجموعة الأولى ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى اسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين الذي استخدمته المجموعة الثانية وفق تنظيم الزوايا التي تم وضعها مسبقاً لغرض التدرج بالأداء المهاري وضمن تسلسل موضوعي على وفق مراحل معدة للمنهج التعليمي باستخدام اسلوب التضمين والذي بدوره اعطى للمتعلمين دوراً أكبر ومهم في حل المهمات والواجبات الحركية من خلال الاعتماد على الاستقلالية في ابتكار مواقف تتلائم وتتسم مع الظروف المتغيرة التي قد تحدث في أثناء الاداء كما وتمثل اسلوباً يسمح للطلاب بتحسين معرفتهم من خلال خبرات علمية مباشرة وبشكل ايجابي تميزوا به عن المجموعة الأولى التي مارست اسلوب التضمين فقط. كذلك يعزو الباحث هذه الفروق الى الجهاز والذي احتوى على مجموعة من التكرارات التي قام بها الطلاب خلال

تطبيق مجموعة من التمارين كان تأثيرها ايجابياً وأدى تطبيق المهارتين الى اشاعة روح المنافسة والتخلص من الملل والرتابة في استخدام الاساليب التدريسية المتبعة في التدريس ، والتي تضمنت التمرينات المنظمة عدة زوايا مختلفة من الزاوية (الاسهل) الى الزاوية (الاصعب) بمبدأ التدرج مما شجع الطالب على زيادة الاعتماد على النفس في الاداء لتحسين المستوى وتوفير الوقت والجهد المبذول مما زاد من قدرة استيعاب العينة للاداء. اما ظهور فروق معنوية في تحسين متغيرات البحث للمجموعة الاولى فكان سببه اسلوب التضمين الذي تم استخدامه بشكل منظم مما اظهر تحسناً ملحوظاً لعينة البحث إلا انه اقل منها فرقا لدى المجموعة الثانية التي طبقت اسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين . ويمكن القول ان التحسن الذي حصل في نتائج المجموعة الثانية يعود الى الجهاز والى مجموعة التكرارات كان تأثيرها ايجابياً . ويعد التغيير والتنويع والتداخل في التمارين التي أعدها الباحث هو اقتراب أساسي لتعليم المهارات الحركية ويعد الركيزة الأساسية لممارسة الألعاب الرياضية إذ " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في فترات التمرين والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرة أداء المهارة بشكل أفضل." (Magill , A. Richard , 1998 . P.230).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:-

٤-١ الاستنتاجات:- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث توصل إلى:-

- ١) إن لاستعمال اسلوب التضمين في تعلم مهارة الوقوف على الرأس في الجمناستيك للطلاب دور فعال في تحسين المهارة المدروسة للمجموعة التجريبية الاولى.
- ٢) إن لاستعمال اسلوب التضمين في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك للطلاب دور فعال في تحسين المهارة المدروسة للمجموعة التجريبية الاولى.
- ٣) إن لاستعمال اسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين في تعلم مهارة الوقوف على الرأس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك للطلاب دور فعال في تحسين المهارة المدروسة للمجموعة التجريبية الثانية.
- ٤) إن لاستعمال اسلوب التضمين باستخدام جهاز رافع القدمين في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك للطلاب دور فعال في تحسين المهارة المدروسة للمجموعة التجريبية الثانية.
- ٥) إن لاستخدام جهاز رافع القدمين الاثر الاكبر في تعلم مهارتي الوقوف على الرأس والوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك للطلاب.

٤-٢ التوصيات:-

- ١) ضرورة اجراء بحوث في مجال تصنيع الأجهزة المبتكرة من المواد المتوفرة في كلفه بسيطة التي تعتمد على الطاقة البديلة مثل الجاذبية الارضية.
- ٢) يوصي الباحث باستخدام جهاز رافع القدمين في المراحل الأولى من التعلم.

المصادر العربية والاجنبية

- ١) حسين مردان عمر: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية ولتربيته البدنية مع تطبيقات (spss) ، العراق ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ .
- ٢) ظافر هاشم وآخرون ، أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية باستثمار وقت التعلم الأكاديمية لدروس التربية الرياضية ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، المجلد السابع ، العدد الثالث، ١٩٩٨ .
- ٣) Schmidt and Wris berger , P. C. t. 2000 .
- ٤) Magill , A . A . Motor learning , Boston , McGraw – Hill , Fifth edition , 1998 .

الملاحق

ملحق (١)

استمارة جمع البيانات للطلاب في اختبار المهارتين المبحوثتين

الطلاب	درجة القسم	اسم المهارة					
		الوقوف على الرأس			الوقوف على اليدين		
		القسم التمهيدي	القسم الرئيسي	القسم الختامي	القسم التمهيدي	القسم الرئيسي	القسم الختامي
		٢	٦	٢	٢	٦	٢
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							

ملحق (٢)

استمارة تفريغ لآراء المقيمين لأداء الطلاب لتقييم المهارتين المبحوثتين

الطلاب	تجزئة الاختبار	اسم المهارة والحالة	القسم	الدرجة	الاول	الثاني	الثالث	المجموع	المعدل
١	١	الوقوف على الرأس	القسم التمهيدي	٢					
			القسم الرئيسي	٦					
			القسم الختامي	٢					
			مجموع التقييم النهائي لأجزاء مهارة الوقوف على الرأس						
			القسم التمهيدي	٢					
٢	٢	الوقوف على اليدين	القسم الرئيسي	٦					
			القسم الختامي	٢					
			مجموع التقييم النهائي لأجزاء مهارة الوقوف على اليدين						
			القسم التمهيدي	٢					
			القسم الرئيسي	٦					
٢	١	الوقوف على الرأس	القسم الختامي	٢					
			مجموع التقييم النهائي لأجزاء مهارة الوقوف على الرأس						
			القسم التمهيدي	٢					
			القسم الرئيسي	٦					
			القسم الختامي	٢					
٢	٢	الوقوف على اليدين	القسم الختامي	٢					
			مجموع التقييم النهائي لأجزاء مهارة الوقوف على اليدين						
			القسم التمهيدي	٢					
			القسم الرئيسي	٦					
			القسم الختامي	٢					

ملحق (٣)

مقيم الدرجات العينة

ت	اسم المقيم	التخصص	مكان العمل
١	أ.م. د. علي بدوي طابور	طب رياضي/ جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	م.م. عبد الحسين ماجد	ماجستير. مدرس جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	م.م. غزوان كريم خضير	ماجستير. مدرس جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٤)

أسماء فريق العمل المساعد الذي اشرف وساعد على التجربة البحثية للباحث

ت		الاختصاص	مكان العمل
١	أ. علاء جبار عبود	اختبارات-كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية
٢	أ. م. د. علي بديوي طابور	طب رياضي-جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية
٣	أ.م. عامر موسى عباس	تدريب و فلسجة -مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية
٤	أ. م. د. عمار مثني جميل	تدريب و فلسجة -بناء اجسام	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية
٥	أ.م. د. اكرم حسين جبر	تدريب- ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية
٦	م. م. حيدر توفيق صالح	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية

ملحق (٥)

كتب تقييم جهاز رافع القدامين من كلية التربية البدنية وكلية الهندسة / قسم الميكانيك

[illegible]

السيد معاون العميد للشؤون العلمية المحترم

السيد رئيس قسم الميكانيك المحترم

م / تقييم كفاءة جهاز رافع القدمين

تحية طيبة

اشارة الى كتابكم المرقم (١٨٧٤) في تاريخ ٨ / ٦ / ٢٠١٥ والمتضمن تقييم كفاءة جهاز رافع القدمين نوصي بما يلي :-

- ١- تصميم الجهاز على اسس ومعايير هندسية .
- ٢- رسم كل جزء من اجزاء الجهاز مع وضع الابعاد عليه ومن ثم تجميعه بواسطة احد برامج الرسم الهندسي الميكانيكي .
- ٣- اعادة صياغة كتابة التقرير بما يخص الجانب الهندسي .
- ٤- تغيير اجزاء الهيكل التي مقطعها مثلث و مربع الى ذات مقطع دائري لتقليل الاحتكاك وتسهيل حركة المنزلقات لجهاز رافع القدمين .
- ٥- وضع كوابح لعجلات الجهاز الخاص برفع القدمين .
- ٦- جعل المساند تتكون من قطعة حديدية واحدة بدلا عن قطع متعددة وجمعه بجهاز رافع القدمين مع مراعاة وزن القاعدة لزيادة ثبات الجهاز .

٢٠١٥ / ٦ / ١٥
م. م. حسام كريم
أ. م. د. كريم داخل جاسم
م. د. عبدالله كويل

مجلة
لعلوم التربية البدنية