

اثر استخدام حبال التعليق المطاطية في سرعة تعلم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما
بالجمناستك الفني للرجال

أ.م.د. علي جواد عبـد

أ.م.د. أسامة عبد المنعم جواد

العراق. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية

Ali Juwad_74@yahoo.com

الملخص

هدف الدراسة : التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة حبال التعليق المطاطية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على جهاز بساط الحركات الارضية .

استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية ، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) طالب لكل مجموعة. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث هو ان فاعلية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على جهاز بساط الحركات الأرضية الذي يساعد في تعلم المهارة بشكل أفضل وكان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء لهذه المهارة .

الكلمات المفتاحية : حبال التعليق المطاطية ، سرعة تعلم ، مهارة الوقوف على اليدين

The effect of using rubber ropes of suspension on the speed of learning a skill of handstand and switch between them with the technical gymnasium for men

Ap. Dr. Ali Juwad Abid

Ap. Dr. Usama Abdulmunaam Juwad

Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical Education

Ali Juwad_74@yahoo.com

Abstract

The objective of the study is to identify the impact of the use of certain aiding rubber suspension ropes on learning the skill of handstand and switch between them on the table device ground movements.

The researcher used the experimental method on a sample of 40 students from the third stage in the Faculty of Physical Education, and were divided into experimental and control into two group by (20) students per group. The main findings of the research is that the effectiveness of the use of aids in teaching skill handstand and switch between them on the table device of ground movements which helps in learning the skill is better and has had a positive impact in raising the level of performance of this skill.

Key words : rubber ropes, speed of learning, a skill of handstand

1- المقدمة

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية الكثير من المتطلبات النفسية، إذ إن الجانب الحركي يتأثر بدرجة كبيرة بالظروف المحيطة باللاعب وحالته النفسية. وتعتبر مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما احد المهارات الأساسية في الجمناستك التي تعاني من تدني مستوى الأداء الحركي فيها من قبل الطلاب وخاصة على جهاز بساط الحركات الارضية والذي يعتبر الاساس للكثير من الاجهزة الاخرى وهذا يتطلب بالضرورة بالعمل والبحث عن إيجاد أساليب ووسائل جديدة للتعليم موضوعة على أسس علمية من أجل إعداد الطلاب الاعداد الأمثل لتحسين مستوى الأداء الجيد والوصول إلى نتائج أفضل. وبما ان رياضة الجمناستك من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة ومن هنا جاءت هذه الدراسة والتي تسلط الضوء على تأثير استخدام بعض وسائل المساعدة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما . ومما لاشك فيه أن هذه الدراسة تعرفنا على ما الذي يمكن للعاملين في ميدان رياضة الجمناستك عملة لتقليل احتمالية السقوط وبالتالي تجنب حدوث الإصابات لدى الطلاب، والإجابة الدقيقة على هذا الاستفسار وتلك الأفكار دفع على إجراء هذه الدراسة والتي قد تسهم فعلا في التعرف على إيجاد وسائل علاجية أفضل تساعد في تعليم الطلاب وتوهمهم في التغلب على صعوبة أداءهم الحركي.

وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة تفاوت مستوى أداء الطلاب لمهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على جهاز بساط الحركات الارضية ، إذ تبين أن مستوى الأداء لهذه المهارة ليس بالمستوى الذي يحقق الطموح بسبب حاجة المهارة الى عنصر القوة والتوازن الحركي بنفس الوقت وتوزيع القوة بين الذراعين في مهارة التبديل وعدم توفر شروط ألمان الكافية والخطورة المترتبة على ذلك كما ان الاعتماد على المساعدة اليدوية لا يعد مجديا مع عدد الطلاب وكبر اوزانهم ، وهنا برزت بالضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة موضوعية من خلال استخدام بعض الوسائل المساعدة من قبل مدرس المادة والتي تضمن للطلبة السلامة والأمان وتبعد عنهم حالة الخوف من خلال تهيئة الأجواء الصحيحة والسليمة والتي تمنع حدوث الإصابة أو سقوط عند أداء الطالب مختلف المهارات والحركات على هذا الجهاز، وبذلك سوف يساهم هذا البحث في حل مشكلة من مشاكل التعليم في حقل الجمناستك وإيجاد الحلول الناجحة لها.

ويهدف البحث إلى التعرف على :

- تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة (حبال التعليق المطاطية) في تعليم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على بساط الحركات الارضية .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وشملت (54) طالب من المرحلة الثالثة شعبتين (ج- د) في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (27) طالب لكل مجموعة وقد تم تكافؤ العينة إحصائيا في كل من متغيرات (الطول، الوزن، العمر).

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

مستوى الدلالة	قيمة t		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		مجاميع الصفات		
	الجدولية			± ع	س			
	%1	%5						
غير معنوي	2,69	2,02	0,1234	1,12	22,7	1,7	22,9	العمر
غير معنوي	2,69	2,02	0,874	1,45	171,55	1,94	172,1	الطول
غير معنوي	2,69	2,02	0,81	0,65	68,05	0,84	69,65	الوزن

2-3 الاجهزة المستخدمة في البحث:-

- المصادر العربية والأجنبية.

- بساط الحركات الارضية .

- حبال التعلق المطاطية.

- العقلة لتعلق الحبال بها.

- أبسطة إسفنجية.

- فريق العمل المساعد

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (4) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية، والغرض من تطبيق هذه التجربة هو لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان والعمل على تلافيها في التجربة الرئيسية للبحث.

2-5 التجربة الرئيسية للبحث :

قام الباحثان بأعداد برنامج تعليمي للمجموعة التجريبية استخدمت فيها وسائل تعليمية مختلفة توفر وسائل الأمان والمساعدة واستمر تطبيق البرنامج مدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين أسبوعياً لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثان مبدأ التدرج في تعليم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على بساط الحركات الارضية والتكرارات من خلال التعلق المقلوب من الابطين بالحبال المطاطية المتدلية من العقلة لأداء الوقوف والاحساس بالتوازن من خلال مساعدة الحبال المطاطية فقط والتي لا تأخذ وقت عند المحاولة عليها من طالب الى اخر . وبعد عدد من التكرارات في أداء المهارة من قبل الطلاب تم تقليل استخدام الوسائل المساعدة والتدرج إلى أن تخطت المجموعة التجريبية عنصري الخوف والقلق عند أداء المهارة، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليدية في تعليم هذه المهارة وهي المساعدة اليدوية (وقوف مساعدين قرب الطالب) واستخدام الحائط . وضمن المنهاج الدراسي في الكلية.

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

1- الوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

2- الانحراف المعياري :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

3- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{N_1} + \frac{S^2}{N_2}}}$$

وتم استخدام الحقيبة الاحصائية لاستخراج البيانات

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما .

جدول(2)

مستوى الدلالة	قيمة t			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مجاميع الصفات
	الجدولية		المحتسبة	س ± ع	س	س ± ع	س	
	%1	%5						
معنوي	2,69	2,02	4,432	1,85	7,4	1,4	4,3	مهارة الوقوف على اليدين
معنوي	2,69	2,02	3,56	1,25	6,32	1,24	3,45	مهارة التبديل بينهما

يتبين لنا من الجدول (2) إن هناك فروق معنوية دالة إحصائية في نتائج اختبارات الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على جهاز بساط الحركات الأرضية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان تلك النتائج الى المتغير التجريبي الذي يستخدمه كما يرى الباحثان أن استخدام الوسائل المساعدة أثناء التعليم مهمة وضرورية إذ إنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة بأسهل وسيلة وبأسرع وقت ممكن وأحسن طريقة كذلك تقلل حصول الإصابات وخاصة في الحركات التي تتميز بعنصر الخطورة علاوة على ذلك تشجيع المتعلم نفسياً وتعطيه الثقة في تطبيق النواحي الفنية التي تتطلبها المهارة وهذا ما جعل أداء الوقوف على اليدين والتبديل بينهما بشكل أفضل لدى المجموعة التجريبية بشكل أسرع وأكثر تأثيراً كما ان كثرة التكرارات وبنفس المستوى من المساعدة يمنح الطلاب التكافؤ في الفرص للتعلم دون حصول تفاوت بين المتعلمين في مقدار المساعدة مما يؤدي الى تفاوت في مستوياتهم المهارية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- إن استخدام الوسائل المساعدة (حبال التعلق المطاطية) في تعلم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على جهاز بساط الحركات الارضية ساعد على تعلم هذه المهارة بشكل أفضل من قبل المجموعة التجريبية ما كان له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء لهذه المهارة.

2- ان طريقة استخدام الحبال المطاطية اضفت الى الدرس عنصر التشويق والاثارة .

3- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت طريقة الحبال المطاطية على المجموعة الضابطة في المهارات الاساسية المختارة قيد البحث

4- ظهور فروق معنوية عالية في سرعة تعلم مهارة التبديل بين اليدين

5- ان منح الطلاب المتعلمين نفس المستوى من المساعدة يؤدي الى تحسين مستواهم المهاري بدون تفاوت في المستويات.

4-2 التوصيات :

1- يوصي الباحثان بضرورة استخدام الوسائل مساعدة (حبال التعلق المطاطية) في تعليم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما لما له من تأثير ايجابي على تعلم هذه المهارة.

2- الاستفادة من استخدام الحبال المطاطية في تعليم الطلاب للنواحي الفنية والمهارات الاساسية بالجمناستك .

ويقترح الباحثان ما يأتي :

- اجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المهارات والالعاب الرياضية) .

- اجراء دراسة مماثلة بأسلوب تدريبي لإتقان مهارات التبديل بين الذراعين اثناء الوقوف او المرور بالوقوف على اليدين كما في بعض الاجهزة كالعقلة والمتوازي وحصان ذو المقابض

المصادر

- الخولي أمين؛ الجمباز التربوي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- طلبة زين الدين؛ التحليل الإحصائي (إحصاء، العينات، تصميم التجارب، بحوث العمليات): (القاهرة، جامعة عين شمس، 2001).
- محمد جواد؛ أثر استخدام جهاز (الحلق المفصلي) المساعد المقترح في تعليم مهارة الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على جهاز الحلق في الجمناستيك: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996).
- يعرب خيون؛ استخدام الأيسطة في تعليم الوقوف على اليدين والتبديل بينهما على الحصان، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.