



## اعداد تمارين خاصة باستخدام المقعد السويدي وأثرها في تعلم مهارة الهبوط الجانبي العالي جهاز المتوازي لطلاب المرحلة الخامسة معهد اعداد المعلمين

م . د ناظم أحمد عكاب الحسيناوي

[Sportqqq53@gmail.com](mailto:Sportqqq53@gmail.com)

وزارة التربية / تربية ديالى / اعدادية المعارف للبنين

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، المقعد السويدي، جهاز المتوازي.

### ملخص البحث

اهتم البحث في ابتكار السبل التي تحقق عملية التعلم من خلال استخدام التمارين الخاصة لما لها من اهمية في تعلم المهارات في الالعاب الرياضية وخصوصا الجمناستك لما تحمله هذه التمارين من تشابه مع الاداء والتي يكمن تأثيرها في تحقيق الممارسة لطبيعة المهارة والتي تؤدي الى تطور المجاميع التي تشترك في الاداء، اذ تم اعداد تمارين خاصة باستخدام المقعد السويدي لتعلم الهبوط الجانبي عل جهاز المتوازي للرجال، استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث طلاب المرحلة الخامسة المكونة من 40 طالبا من معهد اعداد المعلمين في خانقين وقسمت على مجموعتين كل مجموعة 20 طالبا من معهد اعداد المعلمين في خانقين وقد اختيرت المجموعة التجريبية بطريقة القرعة وقد اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية ثم الاختبارات القبليّة، وتم تطبيق التمارين و الخطة المعدة من قبله، ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية، وتم بعد ذلك تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا بواسطة الحقيبة الاحصائية (SPSS) ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها وظهرت النتائج التأثير الايجابي للتمارين على وفق ما جاءت به أهمية البحث.



***The Preparation of Special Exercises Using the Swiss Seat and its Impact in Landing Learning the skill of lateral landing above . the Parallel Device for Fifth Stage Students at Teachers Training Institute***

*By : Inst. Nazem Ahmed Akab Al-Husseini (Ph.D.)*

*Email address: Sportqqq53@gmail.com*

*Ministry of Education / Diyala Education /*

*Al-Marif Preparatory school for boys*

*Keywords: Special exercises*

***Abstract***

*The research is interested in devising ways to achieve the learning process through the use of special exercises because of their importance in learning skills in sports, especially gymnastics, cause these exercises carry similarities with performance, whose effect lies in achieving the practice of the nature of the skill, which leads to the development of groups that share in performance. So, it has been prepared special exercises using the Swiss seat to learn the lateral landing on a parallel device for men.*

*The researcher used the experimental method. The sample includes the students of the fifth stage consisting of 40 students at teacher training institute in Khanaqin, the sample divided into two groups. Each group consisted of 20 students. The experimental group was chosen by lottery method. The researcher conducted the pilot study , pretests then applying the exercises and the plan which are already prepared. Then the posttests were carried out. The data were processed statistically (SPSS, then analyzing and discussing the results. The results showed the positive effect of the exercises according to the importance of the research.*

## 1 - المقدمة:

تعد الرياضة سمه من سمات التطور الاجتماعي فان تطور طبيعة مفاصل المجتمع تكون شاملة، ويأخذ كل مفصل شكل التطور الذي يعطي صورته الواضحة في بناء المجتمعات ، اذ تساهم ممارسة الرياضة في بناء الصحة العامة للمجتمع بشكل عام حيث نلاحظ ان شعوب المجتمعات المتقدمة جعلت من ممارسة الرياضة مناهجاً يومياً لكون ممارستها ساهمت في الحفاظ على الجسم واجهزته من امراض الشيخوخة، وان ممارستها بالنسبة للأطفال تطوير الادراك وخصوصا في المراحل الاولية من اعمارهم، اذ يعد توفير فرص ممارسة الالعاب الرياضية من الخطوات المهمة للاهتمام بسلامة الفرد، وبدأت تأخذ الرياضة شكلا اخر، اذ ساهمت في البناء الاقتصادي فان ممارسة الالعاب الرياضية فضلاً عن ما تقدم ذكره بشكل تخصصي اعطاها صفتين الأولى ممارستها كهواية يحقق الفرد طموحه الشخصي من خلال تطور مستواه وتحقيق النتائج المتقدمة والثانية الجانب الاحترافي الذي يحقق التطور الاقتصادي وايضا ما تحمله البطولات والمهرجانات الرياضية من مردودات اقتصادية، تمتلك كل نوع من انواع الرياضة الخصوصية في الاداء وطبيعة الممارسة فان توفير الممارسة وسعة قاعدتها تختلف من رياضة الى اخرى ففي كرة القدم نلاحظ سهولة الممارسة يعطي الفرصة لأكثر عدد من الممارسين لها وتنحسر الممارسة في بعض الالعاب الرياضية نتيجة للمتطلبات الخاصة المتمثلة بمكان التدريب وخصوصية اللاعب وايضا نمط المدرب ومن خلال ذلك يسعى المختصون الى تسهيل ممارسة الالعاب الرياضية من خلال البدائل التي تسهل عملية ممارستها والذي غالبا يمكن اكبر عدد من الممارسين اذ نلاحظ ظهور انواع من الممارسات الرياضية تشابه في الاداء لبعض الالعاب الرياضية ومنها اصبح رياضة منفردة لها قوانينها وطبيعتها ممارستها .

يعد الجمناستيك من الرياضات التي لها خصوصية التنوع الحركي، وذلك من خلال تنوع الاجهزة المتمثلة بستة اجهزة وان لطبيعة التعامل مع الحركة على وفق هذه الاجهزة يتطلب التعامل بشكل دقيق في عملية التعلم بالسيطرة على مركز الثقل الجسم باستخدام التمارين الملائمة لعملية التعلم وكلما كانت التمارين تحمل التشابه مع الاداء تكون عملية التعلم اذق واسرع ، لكون مراحل التعلم الاولية للأداء المهارى تحدث فيها اخطاء يتطلب من القائم بعملية التعلم الدقة في الملاحظة للأخطاء ويكون لعملية التدرج في التمارين المستخدمة اثر في تلافي بعض الاخطاء وكيفية التعامل مع مركز الثقل والمتمثل في تغير موقعه عند الاداء وايضا التعامل مع القوى المؤثرة عليه ان تصميم التمارين الخاصة يحقق هدفين لكونها تشابه الاداء فان الهدف الاول التركيز على المجاميع العضلية المشتركة في الاداء وايضا تحقيق عملية التعلم وبلوغ الالية بشكل اسرع من خلال العمل بها ، وان تعلم الحركات على اجهزة الجمناستيك تتأثر بخطورة الجهاز نفسه ويأثر ذلك نفسيا على المتعلم وكلما كانت التمارين تعتمد التدرج في التعامل مع تلك الخطورة ساعد في تخطيها وتحقيق

عملية التعلم. وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارين خاصة باستخدام المقعد السويدي ومراتب اسفنجية لتعلم الهبوط الجانبي على جهاز المتوازي وتخطي الجانب النفسي من خلال اعطاء الممارسة لعملية الهبوط السهولة وايضا التحكم المتدرج في السيطرة على مركز ثقل الجسم من خلال الاستخدام الامثل للقدرات الحركية وعملية التوافق لنقله خارج قاعدة الارتكاز المتمثلة بعارضتي الجهاز .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

المنهج التجريبي " ان المنهج هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لحل مشكلة البحث " ( فان دالين ، 1977، :339) استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة بحثه .

### 2-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت 47 طالبا استبعد اربعة لديهم ممارسة على الجهاز سابقة وثلاثة تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وقسم الباقي على مجموعتين كل مجموعة ضابطة وتجريبية كل مجموعة تحتوي على 20 طالبا تم اختيار المجموعة التجريبية بطريقة القرعة

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

ان مقدرة الباحث في استخدام الاجهزة والادوات المتوافرة والتفنن باستعمال الادوات المناسبة سوف يعطي وزنا قيما لبحثه " ( محجوب ، 2002 : 37) اد استخدم الباحث الادوات المتيسرة لتحقيق خطوات بحثه المصادر، والمراجع العربية، والأجنبية. الاختبارات والقياس. الملاحظة والتحليل. استمارة تسجيل. جهاز متوازي. مقعد سويدي. مراتب اسفنجية

### 2-4 الاختبارات:

قام الباحث باستخدام تقييم الاداء المهاري من خلال تصوير الاداء وعرضه على اربعة محكمين وتم التقييم من عشرة درجات على وفق الخصومات المحددة في القانون الدولي للأداء اد تحذف الدرجتان المنطرفتان وتجمع الدرجتان المتبقيتان وتقسّم على اثنين للحصول على الدرجة النهائية.

### 2-5 التجربة الاستطلاعية:

من الممكن تعريف التجربة الاستطلاعية بانها " تجربة مصغرة للتجربة الاساسية ويجب ان تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الاساسية ان امكن ذلك يمكن الأخذ بنتائجها" ( ناجي ، 1987:95)؛ اذ قام الباحث بأجراء التجربة يوم الاحد المصادف 2016/11/6.

## 2 - 6 إجراءات البحث الميدانية:

### 2 - 6 - 1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ الاثنين 7 / 11 / 2016 والتي تمثلت بتقييم الاداء للمهارة قيد البحث من عشر درجات بواسطة اربعة حكام تحذف الدرجتان المتطرفتان وتجمع المتبقيتان وتقسّم على اثنين اذ يتم الخصم من الاداء على وفق الخصومات المنصوص بها في القانون الدولي للجمناستك وقام بتصوير الاداء على قرص سيدي وارساله الى الحكام وبحضور فريق العمل المساعد.

### 2 - 6 - 2 التجربة الرئيسة:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 8 / 11 / 2016 يومي الثلاثاء والخميس من كل اسبوع اذ تم اعداد التمرينات باستخدام المقعد السويدي من قبل الباحث واعداد خطة اسبوعية لثلاثة اسابيع لكل اسبوع وحدتان تعليميتان وانتهت التجربة يوم الخميس 24 / 11 / 2016

### 2 - 6 - 3 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية يوم الاحد المصادف 27 / 11 / 2016 بإجراء اختبارات الاداء المهاري وتصوير الاداء وارساله للحكام من اجل تقييم الاداء

### 2-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض النتائج وتحليلها:

توصل الباحث إلى النتائج الآتية باستخدام الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وفي ضوء المراجع العلمية والتي تمكن الباحث من تحقيق فروض بحثه وأهدافه على وفق ما قام به من إجراءات تطبيقية في ميدان العمل التي توصل عن طريقها الى هذه النتائج، وقد قام الباحث بمناقشتها على ضوء هذه المراجع.

الجدول (1) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي للمجموعة التجريبية

| المهارات       | وحدة القياس | قبلي |     | بعدي |     | ت  | ت    | معنوية الفروق |
|----------------|-------------|------|-----|------|-----|----|------|---------------|
|                |             | س    | ع   | س    | ع   |    |      |               |
| الهبوط الجانبي | درجة        | 2,7  | 0,5 | 7    | 0,8 | 17 | 1,73 | معنوية        |

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

يبين الجدول ( 1 ) أن الوسط الحسابي في اختبار الاداء للمجموعة التجريبية بلغ قيمة الوسط الحسابي ( 2,7 ) وبانحراف معياري ( 0,5 ) للاختبار القبلي ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 7 ) وبانحراف معياري ( 0,8 ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 17 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 1,73 ) عند درجة الحرية ( 19 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

الجدول (2) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| معنوية الفروق | ت الجدولية | ت المحتسبة | بعدي |     | قبلي |     | وحدة القياس | المهارات       |
|---------------|------------|------------|------|-----|------|-----|-------------|----------------|
|               |            |            | ع    | س   | ع    | س   |             |                |
| معنوية        | 1,73       | 12,5       | 0,6  | 6,2 | 1    | 2,6 | درجة        | الهبوط الجانبي |

عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 19 )

يبين الجدول (2) إن الوسط الحسابي في اختبار الاداء للمجموعة الضابطة بلغ قيمة الوسط الحسابي ( 2,6 ) وبانحراف معياري ( 1 ) للاختبار القبلي ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 6,2 ) وبانحراف معياري ( 0,6 ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 12,5 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 1,73 ) عند درجة الحرية ( 19 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

الجدول (3) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و ( ت ) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين

| معنوي | ت        |          | ضابطة |     | تجريبية |   | وحدة القياس | المهارات       |
|-------|----------|----------|-------|-----|---------|---|-------------|----------------|
|       | الجدولية | المحتسبة | ع     | س   | ع       | س |             |                |
| معنوي | 1,96     | 3        | 1     | 6,2 | 0,8     | 7 | درجة        | الهبوط الجانبي |

مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 38 )

يبين الجدول (3) إن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية بلغ الوسط الحسابي ( 7 ) وبانحراف معياري ( 0,8 ) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 6,2 ) وبانحراف معياري ( 1 ) وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 1,96 ) عند درجة الحرية ( 38 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية .

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج في أعلاه في الجدولين (1) ، (2) نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث الى عملية التعلم الناتجة من تطبيق البرامج التعليمية وطبيعة العمل البدني علو فوق خصوصية المنهج المعد لكل مجموعة من العينة التجريبية على وفق مراحل التعلم " ان الهدف النهائي لعملية التعلم هو اتقان المهارات الحركية، فالتعلم الحركي يتأسس عليه الوصول بمستوى اللاعب الى اعلى مستوى في رياضة الجمناستك لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب الجمناستك من تطور لا يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارة الحركية التي تتمثل في حركات الجمناستك على مختلف الاجهزة، ولكي يصل اللاعب إتقان هذه الحركات لابد ان يمر على مراحل تعلم اساسية لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى" ( . بني حمدان، 2012: 53-54 )

يبين الجدول (3) الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ، إذ بلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 1,96 ) عند درجة الحرية ( 38 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث هذا التطور الى طبيعة التمارين الخاصة المستخدمة والتي تأخذ خصوصيتها من الهدف الذي تحققه . " بانها تمارين بدنية ذوات الهدف الخاص ، عبارة عن تمارين تهدف لإعداد المهارة الحركية الخاصة وتنميتها لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه " ( زهران ، 1997 : 40 ) اد تعطي خصوصية هذه التمارين شكلا مختلفا في تنمية المجموعات العضلية لكونه، تركز بدقة على المجاميع التي تشترك في الاداء ان "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتمال التعلم والتدريب على الحركات المشابه لطبيعة الاداء في النشاط الممارس " ( عبد الفتاح ، 1988 : 31 ). وهذه الممارسة تحقق التعلم لكونها الشرط الاساسي في التعلم وبذلك يتحقق هدفي التمرين تنمية القدرات البدنية وتطوير الاداء من خلال تطوير القدرات الحركية " ان التمارين الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك اد تحتوي هذه التمارين الخاصة على نوعية مشابه للأداء الفني الاساسي للتمرين ( . شحاته ، 1992 : 98 ) إذ ان تعلم المهارات في رياضة الجمناستك يتطلب استخدام التمارين المشابه للأداء فكما كانت مقاربه له يتحقق التطور في عملية التعلم وبوقت قياسي لما تحمله التمارين الخاصة من خصوصية في طبيعة العمل حيث تسمح فضلاً عن ما تحققه من نمو للقدرات الحركية والصفات البدنية فإنها تعطي لقائم بالعملية التعليمية فرصة اكبر باستخدام التغذية الراجعة للتصحيح ، وبذلك تحقق فرضا البحث.

## 4-الخاتمة :

من خلال النتائج اظهرت ان للتمرينات الخاصة باستخدام المقعد السويدي تأثير ايجابي في عملية تعلم الهبوط الجانبي على جهاز المتوازي للرجال اذ ان استخدامها حقق الاستخدام الامثل للتغذية الراجعة من خلال التشابه بين تكنيك الحركة وطبيعة التمارين ، وكذلك حققت التمارين الخاصة والمعدة باستخدام المقعد السويدي في تنمية العضلات الخاصة التي تشترك بالأداء وان ذلك ساعد في الاستخدام الامثل للطاقة وحقق ممارسة اكثر وانعكاس ذلك على عملية التعلم لأداء الهبوط الجانبي بالإضافة الى ما توفره هذه التمارين من اجتياز للعوامل النفسية الناتجة من طبيعة الجهاز فان الممارسة على المقعد السويدي ساهمت بالتهيئة النفسية للأداء على الجهاز والذي ادى الى تطور المجموعة التجريبية ويوصي الباحث باستخدام التمارين الخاصة باستخدام المقعد السويدي في تعلم مهارة الهبوط الجانبي واجراء البحوث المشابهة

## المصادر والمراجع:

- عبد الفتاح، ابو العلا: نشرة العاب القوى (القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، 1988 )
- احمد، بسطويسي وعباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، ( جامعة الموصل ، مطبعة جامعة الموصل، 1984 )
- بودب فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ( ترجمة ، محمد نبيل واخرون ، القاهرة ، 1977 )
- ناجين قيس وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1987
- زهران، ليلي : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) .
- حمدانن سالم احمد بني : الجمناستك الفني من الالف الى الباء : ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط1 2012 ) ص (53-54)
- شحاته، محمد ابراهيم: دليل الجمناستك الحديث ، (الاسكندرية ، دار المعارف 1992 ) .
- محجوب، وجيه : البحث العلمي ومناهجه ، ( دار الكتب للطباعة والنشر 2002 ) .



## التمارين المعدة من قبل الباحث

قام الباحث بإعداد تمارين باستخدام المقعد السويدي

1- الجلوس الطويل نقل الرجلين لليمين ثم العودة للوضع الاصلي وبحسب الجهة التي يتم هبوط الطالب منها يكون التمرين قبل وضع الابسطة والساقان ممدودتان ومشدتان مع التأشير بالأصابع

2- الجلوس الطولي على المقعد السويدي وضع ابسطة إسفنجية بنفس ارتفاع المقعد يقوم الطالب بالانتقال من المقعد الى الابسطة بقذف جسمه

3- نفس التمرين ولكن برفع البساط الاول

4- نفس التمرين ويتم رفع البساط الثاني

5- نفس التمرين ويتم رفع البساط الثالث

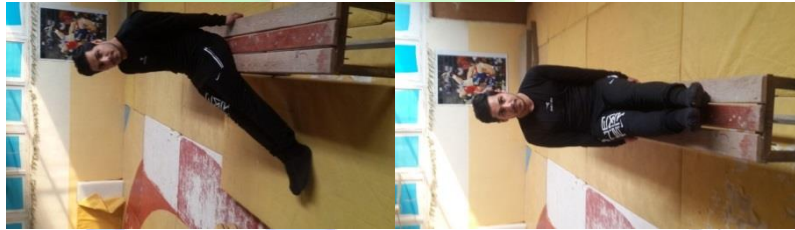
6- نفس التمرين ويتم رفع البساط الرابع

7- الانتقال الى المتوازي الواطئ

8- الانتقال الى الجهاز والاداء للحركة

2

1



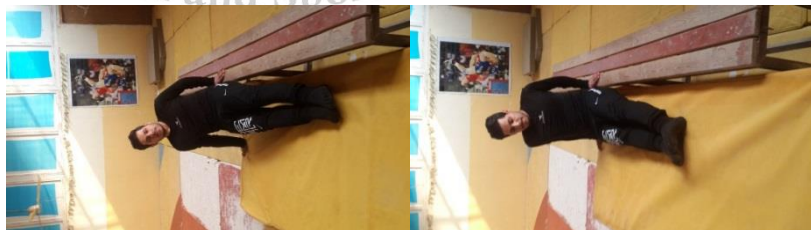
4

3



6

5



8

7



10

9

