

اثر استخدام الجهاز المساعد (الترامبولين) لتعلم مهارة الدرجة الأمامية
علي جهاز عارضة التوازن في الجمباز الفني

د. هالة مسعود الباروني

د. فدوى كامل الصيد

د. نادية عبد الله المبسوط

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة الجمباز من الألعاب المشوقة والممتعة بحركاتها المبهرة والتي تطورت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة وتتميز هذه الرياضة بتعدد وتنوع مهاراتها التي تؤدي على مجموعة من الأجهزة تختلف طبيعة الأداء على كل منها بالإضافة إلى اختلاف المتطلبات الخاصة بالأداء فهي تتطلب مواصفات بدنية ومهارية ونفسية وقدرات تميزها عن باقي الرياضات الأخرى حيث أنها تتسم بدرجة عالية من الصعوبات وتتطلب أداءً فنياً فائق المستوى وتكنيكاً دقيقاً يحتاج إلى إمكانيات حركية متميزة نظراً لما تتطلبه العمل على هذه الأجهزة من تغير سريع للاتجاهات والتحرك في مستويات مختلفة عند الأداء .

ومهارة الدرجة الأمامية تعد إحدى مهارات الطلوع على جهاز عارضة التوازن وإنها تتميز بالصعوبة بالنسبة للطالبات إذ تحتاج إلى المحافظة على المسار الحركي الصحيح خلال القفز والوصول إلى الارتفاع الذي يمكنها من أداء التكنيك الصحيح في القسم الرئيسي والمحافظة على ثبات الجسم من خلال الارتكاز والتوازن على الجهاز ومن خلال خبرة الباحثات في مجال رياضة الجمباز لاحظنا وجود مشكلة تكمن في عدم أخذ المسار الصحيح للأداء أثناء القفز إلى أعلى لأداء مهارة الدرجة الأمامية مما يؤدي عدم الارتفاع إلى المستوى المطلوب أضفاه إلى خوف الطالبات من السقوط والإصابة من على الجهاز مما حث الباحثات على التفكير في استخدام جهاز الترامبولين (جهاز مساعد) في تعليم مهارة الدرجة الأمامية على جهاز

عارضة التوازن وذلك من خلال استغلال نابضية (مطاطية) سطح الجهاز في الوصول الى أعلى ارتفاع تحتاجه الطالبة وأداء المهارة بصورة صحيحة كي تصل الى الإحساس بالحركة خلال الأداء والوصول إلي التكنيك الصحيح بأقل وقت وجهد .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن باستخدام الجهاز المساعد (الترامبولين) في الجمباز الفني من خلال :

١. استخدام الجهاز المساعد (الترامبولين) في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن في الجمباز الفني.

٢. التعرف على فاعلية الجهاز المساعد (الترامبولين) في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن .

فروض البحث :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية والتي تستخدم جهاز الترامبولين في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن .

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وللصالح المجموعة التجريبية في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن .

الدراسات النظرية والمشابهة

الأجهزة والأدوات المساعدة

تعتبر رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظر لتعدد ممارستها وتعقد تركيبها مما يستوجب استعمال أجهزة وأدوات مساعد تنوع باختلاف الأجهزة وتنوعها وذلك يهدف توفير وضمان الأمان

والسلامة للاعب وقد اختلفت وتعددت الأجهزة المساعدة حسب متطلبات وطبيعة الأداء علي كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم أي المستوي المطلوب من الأداء وتتمثل الأجهزة المساعدة في رياضة الجمباز الآتي:

- أجهزة مساعدة لمجموعات المرجحات .
- أجهزة مساعدة لمجموعات الدورات .
- أجهزة مساعدة لمجموعات الدفع .
- أجهزة مساعدة لمجموعات القوة والثبات .

* أجهزة مساعدة لمجموعات الدفع .

وتتمثل في (سلم القفز - الغطاء الاسطواني علي حضان القفز - الترامبولين بأنواعه - الوسائل الأسفنجية.

جهاز الترامبولين .

يرجع الفضل للاعب الأكروبات الفرنسي (دي ترامبولين) Detrampolin في تطوير شبكة الأمان المستخدمة لاجب الترابير (الهواء) بتقليل حجم الشبكة وتطويرها وإضافة بعض اليايات من الأطراف حتى وصل الي الشكل المتعارف عليه الان والمسي بالترامبولين (٤ : ٢)

الدراسات المشابهة .

دراسة " تأثير استخدام جهاز مساعد (الترامبولين) في تطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة علي بساط الحركات الارضية في الجمناستيك " (١)

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير جهاز مساعد (الترامبولين) علي تطوير مهارة الشقلبة الهوائية الامامية المتكورة وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة من لاعبي أشبال العراق بعمر (٩-١٠) سنوات وعددهم (١٠) لاعبين تم تقسيمهم الي مجموعتين احدها تجريبية والأخرى ضابطة وتوصل الباحثان من خلال النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في إتقان وتطوير مهارة قيد البحث كما ان جهاز

الترامبولين ساهم في زيادة الدافعية والرغبة والتشويق والإثارة لدى اللاعبين أثناء أدائهم لمهارة الشقلبة الهوائية المتكورة .

اجرات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كونهم يمثلون مجتمع البحث الأصلي بأكمله وعددهم

(١٢) طالبه ثم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين احدها تجريبية والأخرى ضابطة كل منها قوامها (٦) طالبات وتم إجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث والجدول رقم (١) يبين ذلك هذا ولم تجرى الباحثات تجانس لأفراد العينة كونها عينة عمدية وهن يمثلن المجتمع الأصلي بأكمله .

جدول رقم (١)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارة الدرجة الأمامية المكورة علي

جهاز الحركات الارضية ن = ١٢

المتغيرات	المعالجات الإحصائية			
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
(ت) الفروق المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
٠.٦٩٥	٠.٨٢٣	٦.٦٦٦	٠.٦٩٤	٦.٩٧٢

قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٢٨) ونسبة الخطأ (٠.٠٥)
يتضح من الجدول رقم (١) وبعد معالجة إحصائية ظهر ان قيمه (ت) المحسوبة (٠.٦٩٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية مما يدل عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين مما يدل علي ان مجموعتين البحث متكافئة فيما بينهم البحث

الأجهزة والأدوات :

- الجهاز المساعد (الترامبولين) - جهاز عارضة التوازن - استمارة تقييم الأداء الفني

- كاميرا فيديو -أشرطة تسجيل - جهاز مرئي .

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثات بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢- ٣ - ٢٠١٤ ف علي عينة مكونة من (٤) طالبات واللواتي سبق وان تعلمن المهارة قيد البحث وذلك للتعرف على طبيعة العمل على جهاز الترامبولين والوقت الذي تستغرقه كل طالبه في الوحدة التعليمية وكذلك المعوقات التي يمكن ان تصادف الباحثات عند تطبيق التجربة الأساسية .

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ١١ - ٣ - ٢٠١٤ ف الي ١٣-٣- ٢٠١٤ ف بصالة الجمباز التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس وذلك لإجراء التكافؤ على أفراد العينة (التجريبية والضابطة)

-وقد استخدمت الباحثات بعد الرجوع للعديد من المراجع العلمية تقييم الأداء الفني للمهارة الدرحة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية وذلك بأعداد استمارة تقييم الأداء للمهارة قيد البحث وتم عرضها على خبراء للتأكد من صلاحية أعداد الاستمارة وثباتها وتم التأكد من المعاملات العلمية لصدق وثبات الاستمارة حيث بلغت معاملات الصدق (٠.٩٢) في حين معاملات الثبات بلغت (٠.٩٦) وتم ذلك علي عينة مكونه من (٤) طالبات من خارج عينة البحث ولكن سبق وتعلمن المهارة قيد البحث وقد تم تقييم الطالبات الأربعة بعد أسبوع من التقييم الأول وتم تقييم عينة البحث من قبل ثلاث محكمين في رياضة الجمباز ويكون التقييم عند تطبيق المهارة على جهاز الحركات الارضية وتكون الدرجة الكلية من (١٠) درجات

التجربة الأساسية :

اعتمدت الباحثات في تطبيق برنامجهم التعليمي على آراء بعض المختصين في رياضة الجمباز والتعلم الحركي وعلى بعض مدربي فرق

الجمباز بمدينة طرابلس وقد تم البدء بالبرنامج التعليمي بتاريخ ١٨-٣-٢٠١٤ الي ٢٧- - ٢٠١٤ بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع زمن كل وحدة (ساعتان) تضمن الإحماء والجزء الرئيسي والجزء الختامي وتم تطبيق البرنامج التعليمي في الجزء التطبيقي التي استغرق زمن الوحدة (٣٠ - ٣٥) دقيقة وقد راعت الباحثات استخدام جهاز الترامبولين للمجموعة التجريبية واستخدمت المجموعة الضابطة في تعليم المهارة جهاز سلم القفز .

القياس البعدي :

بعد انتهاء الوحدة التعليمية المعدة من قبل الباحثات تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث وذلك بتاريخ ٣٠-٣-٢٠١٤ ف . واستخدمت الباحثات تقييم الأداء الفني وذلك بأعداد استمارة تقييم الأداء للمهارة قيد البحث وتم عرضها على خبراء للتأكد من صلاحية أعداد الاستمارة وثباتها حيث بلغت المعاملات العلمية للصدق (٠.٩٢) وكانت معاملات الثبات (٠.٩٥) وتم تقييم عينة البحث من قبل ثلاث محكمين في رياضة الجمباز ويكون التقييم عند تطبيق المهارة على جهاز عارضة التوازن وتكون الدرجة الكلية من (١٠) درجات

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية عن طريق الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)

عرض النتائج وتحليلها

بعد تقويم المحكمين لنتائج الأداء المهاري للطالبات في مهارة الدرجة الأمامية علي جهاز عارضة التوازن اظهرت النتائج وجود فرقا معنويا او دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية والجدول رقم (٢)

جدول رقم (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارة الدرجة
الأمامية علي جهاز عارضة التوازن ن = ١٢

المتغيرات	المعالجات الإحصائية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الأمامية المكورة علي جهاز عارضة التوازن	٨.٤٥٢	١.٢٢٦	٦.٥٥٥	٠.٧٥٠	٣.٢٣٢*	

قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٢٨) ونسبة الخطأ (٠.٠٥)

اظهر الجدول رقم (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة (٣.٢٣٢) وهي اكبر من الجدولية مما يدل علي وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين وبعد الرجوع للمتوسطات الحسابية تبين أن هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية

تعزز الباحثات هذه النتائج في أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة هو نتيجة لاستخدام جهاز الترامبولين كجهاز مساعد يسهل عملية التعلم للطالبات وذلك من خلال زيادة فرصة القفز إلي اعلي وبارتفاع جيد وبدون أن تبدل الطالبة مجهود كبير حيث ان الجهاز المساعد يساعد على تقدم عملية التعليم وتجنب الاصابه . وعلية فان جهاز الترامبولين إتاحة الفرصة للطالبات التركيز عند الأداء المهاري ومن خلال التكرار وإعطاء التغذية الراجعة الخارجية من قبل المعلم ومن خلال التغذية الراجعة الداخلية للطالبة أثناء التكرار للمهارة قيد البحث

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد سجلت فرقا معنويا أيضا بسبب اكتنائها بالتمرين باستخدام جهاز سلم القفز فقط . وخالصة القول أن جهاز الترامبولين كجهاز مساعد في تطوير التعلم كانت له خصوصية في الأداء الحركي الذي أدى إلي تطوير الأداء المهارة قيد البحث وعلى ضوء النتائج

فان تطبيق البرنامج التعليمي جاء منسجما مع مستوى الطالبات وقابليتهن البدنية والمهارية وظهر ذلك واضحا من خلال النتائج المعنوية وتلك الرغبة الشديدة لعينة البحث في تعليم المهارة على جهاز الترامبولين وهذا ما يحقق قضية البحث بتأثير استخدام جهاز الترامبولين كجهاز مساعد في تعليم مهارة الدرجة الأمامية علي جهاز عارضة التوازن

الاستنتاجات

- ١- تفوق جهاز الترامبولين كجهاز مساعد في تطوير تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة الطلوع علي جهاز عارضة التوازن
- ٢- أن أشراك الجهاز المساعد (الترامبولين) في عملية التعليم يساعد في إتقان الأداء المهاري للمهارة قيد البحث
- ٣- يساهم جهاز الترامبولين في زيادة رغبة الطالبات بتكرار المهارة بشوق ودافعية اكبر من المجموعة الضابطة .

التوصيات

- ١- ضرورة استخدام الجهاز التعليمي المساعد لمدة زمنية محددة بحيث لأتكون أي مبالغة بطول فترة استخدام ذلك الجهاز لكي لا تصبح النتائج عكسية .
- ٢- إجراء بحوث مستقبلية باستخدام أجهزة مساعدة مماثلة لتعليم الطالبات للمجموعات الحركية الاخرى في رياضة (الجمباز الفني)
- ٣- استخدام الجهاز المساعد الترامبولين كجهاز مساعد في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن .

المراجع

- ١- هدي ابراهيم رزوقي تأثير استخدام جهاز مساعد (الترامبولين) قي تطوير مهارة الشقلبة الهوائية الأمامية المتكور. العنكي : بحث منشور ، المجلد الرابع عشر العدد الاول ، الاكاديمية الرياضية العراقية الاكترواني ٢٠٠٥م
- 2 - Nideffer.T. Effect fo emotive magry on strength : performdnce . Journdl of sport & Exercise vol .10. 1988