تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي

م.د علي عبد الحسن
م. م هيثم حسين عبد

١-التعريف بالبحث,

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

أن العملية التعليمية عملية متطورة تتداخل فيها جملة من العناصر والمؤشرات التي تصب وبدرجات تأثير متفاوتة في نتائج تلك العملية,

وبما إن الهدف الأساسي لعملية التعلم هو الوصول بالإنسان إلى أعلى وأفضل المستويات في كل مجالات الحياة لذا نجد إن الدراسات والأبحاث مستمرة من اجل التوصل إلى أيجاد كل ما هو مفيد ومساعد في تحقيق هذا الهدف.

تعتبر رياضة الجمناستك أحدى الأنشطة البدنية الفردية التي يشترك بها الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في أنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمناستك الست (العقلة, المتوازيين, الحلق, طاولة القفز, حصان الحلق, بساط الحركات الأرضية).

وحول أهمية القوة العضلية لرياضة الجمناستك فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى نمو القوة العضلية لدى لاعبي الجمناستك وأن تنمية القوة العضلية يكون غرضها إتقان الحركات المدرجة في البرنامج, بحيث تكون عملية التنمية متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات .

تكمن أهمية البحث في تسهيل عملية تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي من خلال تنمية القوة العضلية (المتحركة والثابتة) لعضلات الذراعين والحزام ألكتفي والبطن والظهر والرجلين ضمن البرنامج التعليمي

١-٢ مشكلة البحث.

من خلال عمل الباحث في مجال رياضة الجمناستك لاحظ هناك مشكلات ومعوقات تقف أمام عملية تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ومن هذه المشكلات الجانب البدني وخاصة القوة العضلية كما لاحظ الباحث إن اهتمام المدربين ينصب على الأداء المهاري في تنمية القوة العضلية وعلية ولتسهيل عملية تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي اقترح الباحث بعض التمارين لتنمية القوة العضلية ,

١-٣أهداف البحث,

١- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي,

١-٤ فروض البحث..

١- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين بين المجموعتين(التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام التمارين المقترحة

١-٥ مجالات البحث,

المجال البشري لاعبي الاتحاد المركز بالجمناستك في مدينة النجف,

المجال المكاني قاعة مدرسة الحيدرية في النجف

المجال الزماني ١ / ٧ / ٢٠٠٦ ---- ٥ / ٩ / ٢٠٠٦

٢- الدراسات النظرية

٢-١ التعلم والتعلم الحركي :

إن مفهوم التعلم شامل وواسع جدا ، وهو اساس العملية التعليمية ، فلا يكاد أي نمط من انماط السلوك البشري أن يخلو من نوع ما من التعلم .

وقد تناول الكثير من الباحثين التعلم على وفق الاتجاهات العلمية والمجال الذي يتعامل به الباحث ، إذ حددت مفاهيمه استنادا الى علم النفس والتربية والتعلم الحركي . ولهذا فقد عرف التعلم بطرق مختلفة من مؤلفين عدة .

فقدعرفت لندا –ل- دافيدوف (٢٠٠٠) التعلم بأنه " تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة للخبرة " [٢] . وعرفه الكناني والكندري(١٩٩٢) عن ماكونل بانه " التغير المطّرد في السلوك الذي يرتبط من ناحية بالمواقف المتغيرة التي يوجد فيها الفرد , ويرتبط من ناحية اخرى بمحاولات الفرد المستمرة للاستجابة لها بنجاح " [٣] .

(١)لندا .ل.دافيدوف . التعلم وعملياته الاساسية . (ترجمة)، سيد الطواب , محمود عمر ,ط١: (القاهرة ،دار الدولة للاستثمارات الثقافية ,٢٠٠٠), ص١١

(٢) الكناني , ممدوح عبد المنعم والكندري , احمد محمد مبارك . سيكولوجية التعلم وانماط التعلم ,ط١: (الكويت , مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٢), ص٢١.

ويقول نجاح مهدي ولكرم محمد عن سنكر Singer بان التعلم " ما هو الا النتاج الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الاداء او السلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العلمي"[١] . ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٢) يتفق العديد من علماء النفس على إن التعلم " هو عملية تغيير او تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط على شريطة الا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك والاداء " [٢]

وبشكل عام فإنه يمكن تعريف التعلم على انه " تعديل ثابت نسبيا في السلوك ناتج عن الممارسة " [٤]

ويرى الباحث بأن التعلم يصعب ملاحظته بصورة مباشرة لأنه تغيير داخلي , ويستدل عليه من خلال التغير في السلوك . وهو ما تؤكده لندا .ل. دافيد وف (٢٠٠٠) التي تقول إن التعلم " نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة . ويتغير المتعلمون بطرق غير مفهومة تماما إذ يكتسبون الجديد من : الارتباطات ، المعلومات ، الاستبصارات ، المهارات ، العادات ، وما شابه ذلك " [٥]

وقد اشار الكناني والكندري الى انه يجب التمييز بين نتيجة التعلم وعملية التعلم حيث يعبر عن نتائج التعلم بالفاظ مثل (المعرفة) و (المعاني) و (المهارات) و (الاتجاهات) ,اما العملية فيقصد بها خط سير النمو الذي يبتدئ من المحاولة الاولى للاداء وينتهي بالصورة النهائية للسلوك الثابت " [٦]

ومثلما عني الباحثون في التربية وعلم النفس بالتعلم بشكل عام فقد عني الباحثون في مجال الجوانب الحركية بمفهوم التعلم الحركي بشكل خاص، فقد ظهرت تعاريف كثيرة للتعلم الحركي، حيث عرفة محجوب (٢٠٠٠) بانه " مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة الذي يؤدي الى تغيرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد في الاداء المهاري" [٧] .كما انه يعني " تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب

(١) نجاح مهدي شلش ولكرم محمد صبحي . التعلم الحركي, جامعة البصرة, مطابع التعليم العالي ,١٩٩٤,ص١٩

(٢) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ,ط٧: (القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٢) , ص٣٣٣

(٣) الزيود , نادر فهمي (واخرون) . التعلم والتعليم الصفي, ط٤: (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , ١٩٩٩), ص١١

(٤ لندا .ل.دافيدوف . (٢٠٠٠) ,مصدر سبق ذكره ص١١

(٥) الكناني , ممدوح عبد المنعم والكندري , احمد محمد مبارك .(١٩٩٢) , مصدر سبق ذكره , ص٣١

(٦) وجيه محجوب .التعلم الحركي وجدولة التدريب : (بغداد , مكتب العادل للطباعة الفنية , ٢٠٠٠) , ص١

السابقة "[٨] والتعلم الحركي كما يقول راتب (١٩٩٧) " تحسن دائم نسبيا في الاداء نتيجة الممارسة "[١]. ويعرف حماد (١٩٩٦) التعلم الحركي بانه" عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج اساسا من خلال التدريب والممارسة ،ولا تكون نتيجة للنضج او التعب او تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي"[٢].

ويرى الباحث إن التعلم الحركي هو (نشاط ايجابي داخلي يتم من خلاله تعلم حركات جديدة او القيام بتعديل هذه الحركات عن طريق العرض والشرح والافلام التي تكون مقرونة بالاداء الحركي للمتعلم , على ان يكون هذا التعلم ثابت نسبيا , الذي يمكن ملاحظة نتائجه عن طريق الاداء الحركي للمهارة المراد تعلمها) .

ومما تجدرالاشارة اليه هو الفرق بين التعلم والتعليم ,

حيث حدد نجاح مهدي وأكرم محمد(١٩٩٤), مفهوم التعليم "على كونه ينطوي على اختيار وتنظيم وتقويم السلوك ثم قياس النتائج ... إما التعلم فهو ذلك النشاط النفسي الذي يقوم به الطالب (اللاعب) من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز. الذي يؤدي إلى تغيير سلوكه... ان نشاط المدرس والمعلم والمدرب هو نشاط ظاهري إما نشاط الطالب(اللاعب) في هذه العلمية فهو نشاط داخلي غير مرئي"[٣].

"ان هاتين العمليتين متداخلتين ومعتمدة الواحدة على الأخرى فليس للتعليم أي قيمة اذا لم تكن عند المتعلم رغبة في التعلم . و لا يحدث التعلم اذا لم يكن التعليم مؤثرا في عدة استلام المتعلم لهذا التعليم . وتشمل عدة الاستلام هذه تلك الأقسام من الحواس التي تتسلم المنبهات الخارجية .ان التداخل بين عمليتي التعلم والتعليم هي إن التعليم الجيد يؤدي الى تعلم جيد ايضا .

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملائمتة لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته .

(٧) وجيه محجوب .(2000)، مصدر سبق ذكره ، ص١٧

(١) اسامة كامل راتب .الاعداد النفسي لتدريب الناشئين ,ط١: (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧) , ص٦٨

(٢) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ,ط١: (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٦) , ص١٣٠ .

(٣) نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي . (١٩٩٤) ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٨ .

يتكون مجتمع البحث من لاعبي فريق الاتحاد المركزي للجمناستك في مدينة النجف للأعمار (١٠ -١١) سنة والبالغ عددهم (٨) لاعبين , ولتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي دقيق يجب اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيل حقيقي ,وعلية تم أختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٨) لاعبين وبالطرقة العشوائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) .

المجموعة الضابطة (٤) لاعبين

المجموعة التجريبية (٤) لاعبين

الجدول (١)

يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمةT		الفرق
		س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية	
العمر	سنة	١١	٠,٥	11	٠,٤	١,٤	٢,٤٤	غير معنوي
الطول	سم	١٣٩	٥,٢	١٤١	٤,٧	٠,٥		غير معنوي
الوزن	كغم	٣٢	٤,٩	٣١	٤,٠١	٠,٣		غير معنوي
ارتكاز ثني ومد الذراعين	تكرار	٣	١,٢	٤	٠,٩	١,٣		غير معنوي
الجلوس من الرقود	تكرار	١٤	١,١٩	١٦	١,١٧	١,٩		غير معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	تكرار	٣١	٣,٤	٣٢	٢,٢	٠,٤		غير معنوي
الوثب الطويل من الثبات	سم	١٤٦	٤,٠١	١٥٠	٥,٤	١,٠١		غير معنوي
التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	١٣,٩	٢,١	١٣	٣,١	٠,٤٨		غير معنوي
رفع الجذع من الرقود	ثانية	٦٥,٤	٤,٢	٦٧,٣	٥,٦	٠,٢٧		غير معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	ثانية	٦٤,٦	٣,٩	٦٣,٩	٥,٢	٠,٢		غير معنوي
الديناموميتر	كغم	٦٢	٥,١	٦٤	٥,٦	٠,٦		غير معنوي
الأداء المهاري	درجة	٠	٠	٠	٠	٠		غير معنوي

الجدول (١) يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث حيث أظهرت النتائج بأن قيمة (T) المحتسبة هي على التوالي (١,٤- ٠,٥ - ٠,٣- ١,٣- ١,٩- ٠,٤- ١,٠١ - ٠,٤٨ - ٠,٢٧ - ٠,٢ - ٠,٦ - ٠) وهي أصغر من قيمة (T) الجد ولية والبالغة (٢,٤٤) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

تم استخدام الأجهزة والأدوات التالية للوصول إلى أدق النتائج.

١- المصادر العلمية.

٢- الاختبارات والمقاييس.

٣- ميزان طبي.

٤- جهاز المتوازي (الفانوني والتعليمي).

٥- لبسطة

٣-٤ التجربة الاستطلاعية.

تم أجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من لاعبين بعمر (١٢) سنة وهم من خارج عينة البحث وذلك للتعرف على.

١- المشكلات والمعوقات التي تواجه الباحث في بحثه .

٢- الوقت اللازم لكل اختبار.

٣- التعرف على إمكانيات ألاعبين.

٣-٥ الاختبارات البد نية.

أختبارت القوة العضلية المتحرك. (الذراعين, البطن, الظهر, الرجلين)

١- ثني ومد الذراعين على المتوازي(حساب أكبر عدد من المحاولات)

٢- الجلوس من الرقود. (تسجيل عدد المرات الصحيحة ٢٠ ثانية)

٣- رفع الجذع من الانبطاح (تسجيل عدد المرات الصحيحة ٣٠ ثانية)

٣- الوثب الطويل من الثبات.

أختبارت القوة العضلية الثابتة. (الذراعين, البطن, الظهر, الرجلين)

١- التعلق مع ثني الذراعين غلى جهاز العقلة(تسجيل أقصى زمن)

٢- رفع الجذع مائلا عاليا من الرقود (تسجيل أقصى زمن)

٣- رفع الجذع والثبات من الانبطاح (تسجيل أقصى زمن)

٤- اختبار القوة الثابتة (الديناموميتر كغم)

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية.

٣-٦-١ المنهج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية.

تم تطبيق المنهج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية على المجموعة التجريبية تحت الشروط التالية.

١- مدة تطبيق المنهج التعليمي (٨) أسابيع.

٢- توزيع وحدات المنهج التعليمي بواقع (٤) وحدات في الأسبوع.

٣- الزمن الكلي للوحدة التعليمية (١)ساعة, وتقسم إلى..

أ- الإحماء العام والخاص (١٥) دقيقة,

ب- تعليم وتدريب المهارة قيد البحث(٢٠) دقيقة,

ج- تطبيق التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية (٢٠) دقيقة انظر ملحق (١)

د-التهدئة (٥) دقيقة.

أما المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق المنهج التعليمي عليها وبدون استخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية.

٣-٦-١ تقويم الأداء المهاري.

تم تقويم أداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي من قبل (٤) مقومين*[٩] حيث تم أعطاء درجة من (١٠)للمهارة قيد البحث

٣-٧ الوسائل الإحصائية.

١- اختبار T -TEST لعينة واحدة.

٢- اختبار T -TEST لعينتين متناظرتين .

4-عرض النتائج ومناقشتها .

٤-١ عرض النتائج.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج مناقشتها وفق البيانات التي حصل عليها الباحث

[٩] * المقومون

رائد عبد الأمير	ماجستير تربية رياضية
علي عبد الحسن	بكالوريوس تربية رياضية
عباس حسين	حكم درجة أولى
نهاد علي	حكم درجة ثانية

© الحقوق محفوظة للأكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الجدول (٢)

دلالة الفروق للقياسيين (القبلي والبعدي)للمجموعة الضابطة

المتغيرات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الأوساط	Tقيمة		الدلالة
		س	ع	س	ع		المحتسبة	الجدولية	
ارتكاز ثني ومد الذراعين	تكرار	٣	١,٢	٧	١,٢	٤	٦,٢	٢,٤٤	معنوي
الجلوس من الرقود	تكرار	١٤	١,١٩	١٥	١,٧	١	٠,١١		غير معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	تكرار	٣١	٣,٤	٣٢	٣,٦	١	١,١		غير معنوي
الوثب الطويل من الثبات	سم	١٤٦	٤,٠١	١٤٨	٣,٥	٢	٠,٨		غير معنوي
التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	١٣,٩	٢,١	١٤	٢,٢	٠,١	١,١		غير معنوي
رفع الجذع من الرقود	ثانية	٦٥,٤	٤,٢	٦٧	٥,١	١,٦	١,٥٤		غير معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	ثانية	٦٤,٦	٣,٩	٦٥,٢	٤,٥	٠,٦	٠,٣٩		غير معنوي
الديناموميتر	كغم	٦٢	٥,١	٦٣	٤,٩	١	٠,٣٣		غير معنوي
الأداء المهاري	درجة	٠	٠	٣	٠,٨	٣	٧,٢		معنوي

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجد ولية للقياسيين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة الضابطة ,حيث أظهرت النتائج بان قيمة (T) المحتسبة للمتغيرات (ارتكاز ثني ومد الذراعين, الأداء المهاري) هي على التوالي (٦,٢, ٧,٢) وهي اكبر من قيمة (T) الجد ولية والبالغة (٢,٤٤) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٥) وهذا يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي أما قيمة (T) المحتسبة للمتغيرات (الجلوس من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح الوثب الطويل من الثبات, التعلق مع ثني الذراعين , رفع الجذع من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح , الديناموميتر) هي على التوالي (٠,١١, ١,١, ٠,٨, ١,١, ١,٥٤, ٠,٣٩, ٠,٣٣) وهي اصغر من قيمة (T)الجد ولية والبالغة (٢,٤٤) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٥) وهذا يدل على وجود فروق عشوائية بين القياسيين القبلي والبعدي.

© الحقوق محفوظة للأكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الجدول(٣)

دلالة الفروق للقيا سين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية

المتغيرات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الأوساط	قيمةT		الدلالة
		س	ع	س	ع		المحتسبة	الجدولية	
ارتكاز ثني ومد الذراعين	تكرار	٤	٠,٩	٩	١,٦	٥	١٢،٤	٢,٤٤	معنوي
الجلوس من الرقود	تكرار	١٦	١,١٧	٢٠	١,٩	٤	٧,٢١		معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	تكرار	٣٢	٢,٢	٤٢	٢,٦	١٠	٦,٩		معنوي
الوثب الطويل من الثبات	سم	١٥٠	٥,٤	١٦٢	٤,٤	١٢	٩,٩١		معنوي
التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	١٣	٣,١	٢٠	٣,٦	٧	٧,٣٣		معنوي
رفع الجذع من الرقود	ثانية	٦٧,٣	٥,٦	٩٠	٤,٩	٢٢,٧	١١,٦		معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	ثانية	٦٣,٩	٥,٢	٨٦,٦	٥,٢	٢٢,٧	١٠,٥		معنوي
الديناموميتر	كغم	٦٤	٥,٦	٨٠	٤,٢	١٦	١١		معنوي
الأداء المهاري	درجة	٠	٠	٦,٨	٠,٤	٦,٨	١٣,١		معنوي

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجد ولية للقياسيين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة التجريبية ,حيث أظهرت النتائج بان قيمة (T) المحتسبة للمتغيرات (ارتكاز ثني ومد الذراعين, الجلوس من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح, الوثب الطويل من الثبات, التعلق مع ثني الذراعين , رفع الجذع من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح , الديناموميتر, الأداء المهاري) هي على التوالي (١٢,٤, ٧,٢١, ٦,٩, ٩,٩١, ٧,٣٣, ١١,٦, ١٠,٥, ١١, ١٣,١)وهي أكبر من قيمة (T)الجد ولية والبالغة (٢,٤٤) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٥) وهذا يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الجدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات	وحدة القيـاس	المجموعـة الضابطة		المجموعـة التجريبية		قيمةT		الدلالة
		س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية	
ارتكاز ثني ومد الذراعين	تكرار	٧	١,٢	٩	١,٦	٣	٢,٤٤	معنوي
الجلوس من الرقود	تكرار	١٥	١,٧	٢٠	١,٩	٢,٥		معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	تكرار	٣٢	٣,٦	٤٢	٢,٦	٣,٦		معنوي
الوثب الطويل من الثبات	سم	١٤٨	٣,٥	١٦٢	٤,٤	٥,١		معنوي
التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	١٤	٢,٢	٢٠	٣,٦	٢,٨		معنوي
رفع الجذع من الرقود	ثانية	٦٧	٥,١	٩٠	٤,٩	٦,٥		معنوي
رفع الجذع من الانبطاح	ثانية	٦٥,٢	٤,٥	٨٦,٦	٥,٢	٦,١٢		معنوي
الديناموميتر	كغم	٦٣	٤,٩	٨٠	٤,٢	٥,٢٧		معنوي
الأداء المهاري	درجة	٣	٠,٨	٦,٨	٠,٤	٢,٥		معنوي

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجد ولية لإفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية ,حيث أظهرت النتائج بان قيمة (T) المحتسبة للمتغيرات (ارتكاز ثني ومد الذراعين, الجلوس من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح, الوثب الطويل من الثبات, التعلق مع ثني الذراعين , رفع الجذع من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح , الديناموميتر, الأداء المهاري) هي على التوالي (٣, ٢,٥, ٣,٦, ٥,١, ٢,٨, ٦,٥, ٦,١٢, ٥,٢٧, ٢,٥)وهي أكبر من قيمة (T)الجد ولية والبالغة (٢,٤٤) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٥) وهذا يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية ضمن البرنامج التعليمي .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٤-٢ مناقشة النتائج

بعد أجراء أختبارت القوة العضلية (المتحركة والثابتة) وتقويم أداء ألاعبين في مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي, اضهرت النتائج وجود فروق عشوائية بين القياسيين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات (الجلوس من الرقود, رفع الجذع من الانبطاح, الوثب الطويل من الثبات, التعلق مع ثني الذراعين , رفع الجذع من الرقود , رفع الجذع من الانبطاح , الديناموميتر) ويعزو الباحث هذه الفروق إلى عدم مراعاة مبدأ الشمولية في التدريب واقتصار العمل على أجزاء خاصة أثناء التدريب .

كما اضهرت نتائج أفراد المجموعة الضابطة وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيري (ارتكاز ثني ومد الذراعين والأداء المهاري) وتعود هذه الفروق إلى اقتصار البرنامج التعليمي على الحركات المتشابهة لطبيعة الأداء المهاري واستخدام الذراعين بشكل رئيسي وهذا يتفق مع ما إشارة إلية بعض الباحثين (خصوصية التدريب تعني أشتمال البرنامج التدريبي على الحركات المتشابهة لطبيعة الأداء)

كما تشير نتائج أفراد المجموعة التجريبية عن وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات القوة العضلية (المتحركة والثابتة) والأداء المهاري ويعزو الباحث هذا التطور والتحسن في القوة العضلية (المتحركة والثابتة) إلى فاعلية التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية ضمن البرنامج التعليمي مما سهل من عملية تعليم وتعلم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي .

كما اضهرت النتائج عن وجود فروق إحصائية ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وتعود هذه الفروق المعنوية إلى مبدأ الشمولية في التدريب حيث شمل التدريب على مجموعة العضلات العاملة على أداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي بألاضافة إلى أشتمال البرنامج التعليمي على كلا الجانبين التعليمي والتدريبي وعدم اقتصاره على جانب واحد كما هو الحال في البرنامج التعليمي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة حيث أقتصر على الأداء المهاري فقد .وهذا يتفق مع ما جاء به مرجان[1] (تنمية

[1]) مرجان ثائر محمد . أثر تنمية بعض اشنال القوة على سرعة التعلم الحركي لمهارة لبطلوع بالمرجحة الخلفية على العقلة للمبتدئين . رسالة ماجستير ,جامعة البصرة ,التربية الرياضية ١٨٨١,ص٨٥٠.,

الصفات البدنية الخاصة بالإضافة إلى التنمية المهارية في نفس الوحدة التدريبية يؤدي إلى سرعة إتقان التعليم الحركي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية.

١- البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية قد حقق أغراضه وأهدافه التي وضع من أجلها .من خلال تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

٢- البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية أختصر العملية التعليمية وساعد في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية.

٣- التمارين المقترحة ضمن البرنامج التعليمي ساعدت في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري.

٤- إن التدريبات الأولية باستخدام البرنامج التعليمي لإفراد المجموعتين لها أهمية كبيرة في التغلب على عامل الخوف لدى المتعلمين , وخلق أجواء تعليمية ملائمة فضلا عن توفير عامل الأمان والحفاظ على سلامة المتعلم.

٥-٢ التوصيات.

يوصي الباحث ما يلي .

١- تعميم استخدام البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية على كافة المؤسسات التي تمارس فيها رياضة الجمناستك.

٢- التأكيد على استخدام الصور التوضيحية والعرض البطيء للحركات والتغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني خلال عملية التعلم.

٣- ضرورة التدرج في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

٤- أجراء بحوث مشابهة في إعداد البرامج التعليمية.

المصادر

١- إسامة كامل راتب .الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ,ط١: (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧)

2- الزيود , نادر فهمي (واخرون) . التعلم والتعليم الصفي, ط٤: (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , ١٩٩٩)

3-الكناني , ممدوح عبد المنعم والكندري , احمد محمد مبارك . سيكولوجية التعلم وانماط التعلم ,ط١: (الكويت , مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٢)

4--لندا .ل.دافيدوف . التعلم وعملياته الاساسية . (ترجمة)، سيد الطواب , محمود عمر ,ط١: (القاهرة ،دار الدولة للاستثمارات الثقافية ,٢٠٠٠) ,

٥- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي . التعلم الحركي, جامعة البصرة, مطابع التعليم العالي ,١٩٩٤,

٦- محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ,ط٧: (القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٢)

٧-مرجان ثائر محمد . أثر تنمية بعض اشنال القوة على سرعة التعلم الحركي لمهارة لبطلوع بالمرجحة الخلفية على العقلة للمبتدئين . رسالة ماجستير ,جامعة البصرة ,التربية الرياضية ,١٨٨١, ,

٨- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ،ط١: (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٦)

٩- وجيه محجوب .التعلم الحركي وجدولة التدريب : (بغداد , مكتب العادل للطباعة الفنية , ٢٠٠٠)

ملحق (١)

التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية

الهدف من التمارين.

تهدف التمارين المقترحة إلى تنمية القوة العضلية العاملة على أداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

طرق التدريب ألمستخدمه.

١- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تنظيم التدريب الدائري,

٢- طريقة التدريب التكراري في تنظيم التدريب الدائري

الدائرة الأولى

التمارين,

١- (انبطاح مائل) سند القدمين على عقل الحائط ثني ومد الذراعين

٢- (رقود على الظهر) الذراعان خلفا للمسك بعقل الحائط السفلي رفع القدمين إماما عاليا

٣- (الوقوف) الوثب من فوق كرات طبية (٥ كرات) من مسافة ٥٠ سم بين كل كرة وأخرى

٤- (انبطاح أفقي) تشبيك الرجلين بعقل الحائط خفض ورفع الجذع فوق صندوق مقسم

٥- (جلوس طويل) ثنى ومد الذراعين على مقعد سويدي

تهدف هذه التمارين إلى تنمية القوة العضلية العاملة على أداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي كالذراعين والحزام ألكتفي والبطن والظهر والرجلين.

التكرارات والراحة

١- حدد عدد ٦ مرات تكرار لكل تمرين في كل محطة من محطات الدائرة الأولى في الشهر الأول

٢- حدد عدد ٨ مرات تكرار لكل تمرين في كل محطة من محطات الدائرة الأولى في الشهر الثاني

٣- فترة الراحة (٦٠) ثانية بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول

٤- فترة الراحة (١٢٠) ثانية بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني

تكرار الدائرة

١-(٣) مرات عدد تكرار الدائرة الأولى في الشهر الأول

٢ –(٢) مرات عدد تكرار الدائرة الأولى في الشهر الثاني

٣- (٥) دقائق فترة راحة بين كل دائرة وأخرى في الشهر الأول

٤- (٤) دقائق فترة راحة بين كل دائرة وأخرى في الشهر الثاني

الدائرة الثانية

التمارين,

١- (ارتكاز على المتوازي) المشي باليدين إماما

٢- (ارتكاز على المتوازي) عمل قفزات باليدين معا إماما

٣- (ارتكاز على المتوازي) رفع الرجلين للوصول إلى الثبات بزاوية قائمة

٤- (ارتكاز على المتوازي) عمل مرجحات إماما وخلفا

٥- (ارتكاز على المتوازي) المرجحة الأمامية للجلوس فتحا إماما

تهدف هذه التمارين إلى تنمية القوة العضلية الخاصة على أداء مهارة المرجحة للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

زمن كل محطة.

١- حدد زمن قدرة (١٥) ثانية عمل في كل محطة من محطات الدائرة الثانية في الشهر الأول

٢- حدد زمن قدرة (١٥) ثانية عمل في كل محطة من محطات الدائرة الثانية في الشهر الثاني

٣- (٤٥) ثانية فترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول والثاني

تكرار الدائرة

١-(٢) مرات عدد تكرار الدائرة الثانية في الشهر الأول

٢–(٣) مرات عدد تكرار الدائرة الثانية في الشهر الثاني

٣- (٥) دقائق فترة راحة بين كل دائرة وأخرى في الشهر الأول

٤- (٣) دقائق فترة راحة بين كل دائرة وأخرى في الشهر الثاني

الدائرة الثالثة

التمارين,

١- القفز بأستخدام القفاز الخشبي للوصول إلى وضع الارتكاز على اليدين

٢- ثني ومد الذراعين من المرجحة

٣- الوقوف على اليدين بمساعدة المدرب

٤- أداء المهارة كاملة من المرجحة بمساعدة المدرب

٥- أداء المهارة كاملة من المرجحة بدون مساعدة

تهدف هذه التمارين إلى تنمية القوة العضلية الخاصة على أداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

زمن كل محطة.

١- حدد زمن قدرة (١٥) ثانية عمل في كل محطة من محطات الدائرة الثالثة في الشهر الأول

٢- حدد زمن قدرة (١٥) ثانية عمل في كل محطة من محطات الدائرة الثالثة في الشهر الثاني

٣- (٤٥) ثانية فترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول

٤- (٣٠) ثانية فترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني

تكرار الدائرة

١-(٢) مرات عدد تكرار الدائرة الثالثة في الشهر الأول

٢–(٣) مرات عدد تكرار الدائرة الثالثة في الشهر الثاني

٣- (٤) دقائق فترة راحة بين كل دائرة وأخرى في الشهر الأول

٤- (٣) دقائق فترة راحة بين كل دائرة وأخرى في الشهر الثاني

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com