

تأثير استخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الارتفاعات لتعلم قفزة الشقلبة

الإمامية علي اليبدين بجهاز طاولة القفز

د* / هبه محمد إبراهيم النجار

مقدمة ومشكلة البحث:

أن التطور السريع الذي شهده العالم في مختلف الميادين العلمية والتكنولوجية كان له الأثر الأكبر في تقدم وإزدهار التربية الرياضية، ولقد ساعد في ذلك التقدم بمختلف البحوث والأختراعات العلمية الحديثة في شتى المجالات، وأصبحت التربية الرياضية اليوم تستند إلي حقائق ومبادئ علمية، وتوضع برامج في ضوء معلومات منسقة ومستندة علي قوانين عامة، فقد أصبحت بطولات العالم والدورات الأولمبية مسرحاً يستعرض فيه الأبطال الرياضيون براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من ابتكارات جديدة في فنون الأداء الحركي (٤:٢)، (٩ : ٥).

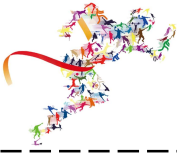
ويشير سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١م) إلي أن الأجهزة المساعدة في الجمباز هي ذلك النوع من الأجهزة التي تصمم بشكل هندسي ديناميكي يجبر المتعلم علي أداء المهارة أو جزء منها في مسارها الصحيح، وتلعب تلك الأجهزة دوراً أساسياً في تدريب وتدریس الجمباز حيث أصبحت البديل عن عملية السند المساعد التي يقوم بها المعلم خلال عملية تعليم المهارات، ونظراً لتعدد مهارات الجمباز وتعقد تركيبها الفني حالياً، والأمر الذي استوجب ظهور ذلك النوع من الأجهزة لأن عملية السند التي يقوم بها المدربين والمعلمين أصبحت دون جدوي (١١:٢١).

وتعد طاولة القفز من أرق الأجهزة التي بدأت بها رياضة الجمباز حيث يتطلب الأداء المهاري علي هذا الجهاز مستوي عال من اللياقة البدنية والشجاعة وإثارة وتشويق وخاصة للمبتدئين والمبتدئات، ومن الضروري هنا العمل بنظام ومنهج تعليمي، فلا يمكن مثلاً أنه يطلب من المبتدئ أداء قفزات علي الحصان مباشرةً ولذلك يمكن الاستعانة فيه بأجهزة بديلة في بداية التدريب مثل الصندوق المقسم وغيره.

لقد وضع لجهاز طاولة القفز قانون خاص لتحكيم طريقة الأداء، وأشكال القفزات المختلفة عليه أثناء البطولات المحلية والدولية والدورات الأولمبية.

أن القفزات علي طاولة حصان القفز محدودة لو قورنت بالحركات علي أجهزة الجمباز الأخرى للبنات، وزمن الأداء للقفزة علي هذا الجهاز لا يستغرق بضع ثواني إذا ما قورنت بالوقت والمجهود الكبير الذي يبذل علي أجهزة الجمباز الثلاثة الأخرى، إلا أنه يصعب علي الطالبات أو اللاعبات الحصول علي الدرجة النهائية.

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم



وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها كحكم دولي وممارستها للتدريب ولاعبة دولية سابقة وعملها مدرس بقسم المناهج و طرق تدريس بكلية التربية الرياضية جامعته كفر الشيخ في تلك الفترة إنخفاض مستوي تعلم و درجة صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز وانخفاض مستوي الأداء الفني للقفزات وعدم مقدرة طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ علي أداء قفزة مدرجة الصعوبة بالقانون الدولي للجمباز علي جهاز طاولة القفز ويرجع ذلك لخوف الطالبات من مادة الجمباز وهم يؤدون القفزات علي جهاز طاولة القفز مما يؤدي إلي إرتفاع نسبة الأصابات بين الطالبات أثناء ممارستهن الجمباز، وأيضاً يرجع ذلك إلي قصور في إستخدام الوسائل التعليمية و الأدوات المساعدة لتساعد علي إتمام العملية التعليمية والتدرج علي الأدوات المساعدة لنزع الخوف من الطالبات عند إستخدام جهاز طاولة القفز لتعلم وتطوير صعوبة القفزة والارتقاء بمستوي الأداء علي جهاز طاولة القفز.

ولذا نجد أهمية استخدام جهاز جديد وهو جهاز (طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات) الذي قد يؤدي إلى تطوير قدرة الطالبات على أداء القفزات وتنفيذ المراحل الفنية و التعليمية لجهاز طاولة القفز بكفاءة وتم إختيار قفزة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز وهي من القفزات المدرجة ولها درجة صعوبة داخل القانون الدولي للجمباز، وحيث أن جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الارتفاعات سطحه المائل العريض والمحشو بالاسفنج والمواد الأخرى يعمل علي الأقلال من التعرض للإصابات في حالة ارتطام الطالبة بالجهاز خاصة بعد زيادة صعوبة المهارات الحركية في المجموعة الرابعة والخامسة (مجموعتي عجلة مع ربع لفة Round off كمهارة تحضيرية قبل الدخول والارتقاء علي سلم القفز (yurchenko) .

التصميم الجديد لسطح الجهاز يعطي سرعة وقوة رد فعل للذراعين والارتفاع من وضع الارتكاز مما يؤدي إلي أداء العديد من الدورانات واللغات وبذلك يصعب درجة القفز، وكذلك القدرة علي الهبوط في المكان السليم والمحدد بالقانون الدولي للجمباز (13).

تعطي القاعدة للجهاز والسطح العلوي العريض إمكانية رؤية منطقة الهبوط بصورة أفضل، تعمل أيضاً قاعدة الجهاز المحشوة بالاسفنج علي الإقلال من الإصابات عند الاصطدام بها، الميل الأمامي لسطح الجهاز والمواجهة للطالبة يعطي لها فرصة أفضل للرؤية لوضع اليدين في المكان المناسب، يناسب هذا التصميم الجديد للجهاز الطالبات معاً مما يعمل علي الإقلال من استهلاك الوقت في التعلم.

ومن هنا تظهر مشكلة البحث في كونها محاولة عملية وعلمية جادة تسعي من خلال التعرف علي تأثير جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات كوسيله مساعده لتحديد أهم



الواجبات التعليمية لتعلم و تطوير صعوبة القفزة وارتفاع مستوى الأداء الفني والمهاري وتحقيق عناصر مجموعات القفزات علي جهاز طاولة القفز وزيادة عدد مرات التكرار الصحيحة سعياً لتوجيه وتعديل مسار الإنجاز في جمباز السيدات.

تهدف هذه الدراسة إلي :

وضع برنامج تعليمي مقترح باستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الارتفاعات ومعرفة تأثيره على كلاً من:

- 1- تعلم قفزة الشقلبة الامامية علي اليدين وتطوير مستوى صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز.
- 2- رفع مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز.
- 3- مستوى الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز.

فروض البحث:

- 1 - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لتعلم و مستوى صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز في اتجاه القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- 2 - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في رفع مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز في اتجاه القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- 3 - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمستوى الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز في اتجاه القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

مستوى الأداء المهاري : الدرجة أو المرتبة التي يصل إليها المتعلم من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس، على أن تؤدي بشكل يتسم بالأنسابية والدقة (١٠ : ٢٤٩).

الشقلبات: " وفيها يدور الجسم حول المحور العرضي أو العميق أماماً أو خلفاً أو جانباً باستخدام الدفع بالقدم أو القدمين للارتقاء ثم الدفع باليد أو اليدين فالطيران المتبوع بالهبوط " (٨ : ٩٦).



إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث أن هذا المنهج ملائم لتحقيق أهداف البحث وإجراءاته.

عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة علي عينة عمدية من طالبات كلية التربية الرياضية الفرقة الثالثة وعددهن (٩٠) طالبة، تم تقسيمهن إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وعددها (٤٥) طالبة من كلية التربية الرياضية جامعته كفر الشيخ والأخرى مجموعة ضابطة وعددها (٤٥) من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، وذلك بعد إستبعاد:

- الطالبات المقيدات من الخارج وكان عددهم (٢) طالبة .
- طالبة راسبة (١) طالبة .

المجال المكاني:

تم تنفيذ خطة البرنامج التعليمي بصالة الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

المجال الزمني:

تم تنفيذ البرنامج في المدة من ٢٠٢٣/٢/٢٦ م إلي ٢٠٢٣/٤/٢٦ م .

أسباب إختيار العينة:

- تقوم الباحثة بالتدريس للفرقة الثالثة مما يسهل جمع عينة البحث.
- الفرقة الثالثة لم يدرس لها القفزة المختارة قيد البحث من قبل في السنوات السابقة.
- الفرقة الثالثة تكون لديهم صعوبة في أداء القفزة قيد الدراسة لأنهم لم يعدوا من قبل لأداء قفزة ذات صعوبة وتكون مدرجة بالقانون الدولي.

تجانس عينة البحث:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتنالي، قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات (السن، الطول، الوزن) وبعض المتغيرات المختارة، وذلك كما يوضح الجدول رقم (١)



جدول (١)

معاملات الإلتواء لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات
(الوزن، الطول، السن)

الضابطة ن = ٤٥			التجريبية ن=٤٥			وحدة القياس	المتغيرات
ل	ع	م	ل	ع	م		
٠.٧١	٦.٨٧	٥٥.٦٢	٠.٧٥	٧.١٩	٥٦.٧٩	كجم	الوزن
٠.٠٩	٤٨.٢٧	١٤٦.٣٨	٠.٤٨	٣٥.٥٧	١٥٥.٧٦	سم	الطول
٠.٦٨	٥.٣٦	١٦.٢١	١.٧٩	٣.٩٧	١٩.٣٨	سنة	السن

ينتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لمجموعي البحث التجريبية، والضابطة في متغيرات (الوزن، الطول، السن)، قد إنحصرت بين (± 3) مما يدل علي تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

معاملات الألتواء لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات قيد البحث

الضابطة ن = ٤٥			التجريبية ن=٤٥			المتغيرات
ل	ع	م	ل	ع	م	
-٠.٠٧	٠.١٢	٠.٦٨	-٠.٢٦	٠.١٢	٠.٧١	مستوي تعلم و صعوبة القفزة علي طاولة القفز
-٠.٣٩	٠.٢٢	١.٤١	-٠.٨٨	٠.٢٣	١.٤٥	مستوي الأداء علي طاولة القفز
-٠.١٢	٠.٢٧	٢.١٠	-٠.٠٥	٠.٢٨	٢.١٧	مستوي الأداء الحركي والفني للشقلبة الأمامية علي طاولة القفز

ينتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة وتتمثل في (مستوي تعلم القفزة علي طاولة القفز، مستوي الأداء علي طاولة القفز، مستوي الأداء المهاري والفني للشقلبة الأمامية علي طاولة القفز)، وقد إنحصرت بين (± 3) مما يدل علي تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.



تكافؤ مجموعتي البحث :

لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض متغيرات (الوزن، الطول، السن)، وذلك كما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات (الوزن، الطول، السن)

القياسات	المجموعات	م	ع	الفرق	قيمة ت	الدلالة
الوزن	الضابطة	٥٥.٦٢	٦.٨٧	١.١٦٧	٠.٧٥	غير دال
	التجريبية	٥٦.٧٩	٧.١٩			
الطول	الضابطة	١٤٦.٣٨	٤٨.٢٧	٩.٣٨	١.٠١	غير دال
	التجريبية	١٥٥.٧٦	٣٥.٥٧			
السن	الضابطة	١٩.٢١	٥.٣٦	١.١٧	١.١٣	غير دال
	التجريبية	١٩.٣٨	٣.٩٧			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (١,٩٩)

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في متغيرات (الوزن - الطول - السن) مما يدل علي تكافؤهما في هذه القياسات. لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث (التجريبية - والضابطة) قامت الباحثة بإيجاد الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات المختارة قيد البحث، وكذلك كما يوضحه جدول(٤)

جدول(٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات القبلية

المتغيرات	التجريبية ن=٤٥		الضابطة ن=٤٥		الفرق	قيمة ت	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م			
مستوي صعوبة القفزة	٠.٧١٣	٠.١٢٥	٠.٦٨٢	٠.١٢٦	.095	1.709	غير دال
مستوي الأداء	١.٤٥٣	٠.٢٣٧	١.٤١٧	٠.٢٢٧	.022	2.377	غير دال
مستوي الأداء الحركي والفني	٢.١٧١	٠.٢٨٠	٢.١٠٠	٠.٢٧٧	.003	3.176	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٣٥٨



يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض المتغيرات قيد البحث وكذلك القياسات القبلية مما يدل علي تكافؤ المجموعتين حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الوزن، الطول، السن)

القياسات	المجموعات	م	ع	الفرق	قيمة ت	الدلالة
الوزن	الضابطة	٥٥.٦٢	٦.٨٧	١.١٦٧	٠.٧٥	غير دال
	التجريبية	٥٦.٧٩	٧.١٩			
الطول	الضابطة	١٤٦.٣٨	٤٨.٢٧	٩.٣٨	١.٠١	غير دال
	التجريبية	١٥٥.٧٦	٣٥.٥٧			
السن	الضابطة	١٦.٢١	٥.٣٦	١.١٧	١.١٣	غير دال
	التجريبية	١٧.٣٨	٣.٩٧			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٩

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في متغيرات (الوزن - الطول - السن) مما يدل علي تكافؤهما في هذه القياسات. أدوات الدراسة:

*أدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات والوسائل التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي:

*الأجهزة:

- جهاز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).
- الجهاز المساعد حسان القفز متعدد الإرتفاعات.
- جهاز طاولة القفز.
- سلم القفز.
- عقلة الحائط.
- حسان حلق.



*الأدوات

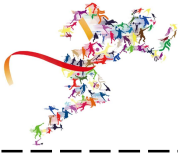
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- مراتب للتدريب بأشكال وارتفاعات مختلفة.
- صندوق مقسم.

*الوسائل:

- تحديد التمرينات النوعية المستخدمة خلال البرنامج التعليمي المقترح المرتبطة بأداء القفزة قيد البحث. مرفق (١).
- البرنامج التعليمي المقترح. مرفق (٢).
- إستمارة تقييم مستوى الأداء. مرفق (٣).

*مواصفات الجهاز المساعد (طاولة القفز المساعد متعدد الارتفاعات):

- ١- سطح من أعلي طوله ٢٠م , مقسمة إلي ٩٠سم مغطاة بطبقة من الجلد البني والجزء الآخر ٣٠سم مغطي بجلد أحمر ليحدد المناطق القانونيه لشكل الجهاز تماما مثل طاولة القفز القانوني.
- ٢- له سطح مائل بزاوية ٣° وعرضه ٩٥سم والمحشو بالاسفنج بنفس زاوية ميل وعرض الجهاز القانوني.
- ٣- له قاعدة اسفنجية ومغطاة لحماية الطالبات من الصدمات.
- ٤- له عدة ارتفاعات مختلفة مكونة من مكعبات اسفنج مضغوط (فوم) يمكن إضافتها أو إزالتها للتحكم في إرتفاع الجهاز المكعب الأول ارتفاعه ١٠سم والمكعب الثاني إرتفاعه ١٥سم.
- ٥- إرتفاع الجهاز من الأرض بدون الإرتفاعات ١م.
- ١- يمكن التحكم في إرتفاع الجهاز حتي يصل إلي الإرتفاع القانوني لجهاز طاولة القفز.



شكل (٢)

يوضح مواصفات جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الارتفاعات

*تقويم مستوي الأداء المهاري:

- قامت الباحثة بتقويم مستوي الأداء المهاري لطالبات الفرقة الثالثة من خلال قواعد التحكم المنصوص عليها بالقانون الدولي للأنسات (المقننه بما يتلائم مع الطالبات) بإستخدام طريقة المحكمين بواسطة ٤ محكمات ورئيسة لجنة من أعضاء هيئة التدريس ممن لهم الخبرة والمحكمات المعتمدات بالاتحاد المصري للجمباز كل واحدة منهن تعطي درجة للطالبة وتقوم رئيسة الحكام بشطب الدرجة العليا والسفلي وتحسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين، لتقييم مستوي الأداء والصعوبة الحركية للقفزة، حيث أجرت الباحثة تقييم مستوي الأداء الحركي ودرجة اتعلم و الصعوبة بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك للوقوف علي مقدار التحسن الذي توصلت إليه عينة البحث.

- استخدام قانون التحكم الدولي الحالي للجمباز الفني سيدات لعام (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

- حصر درجة تعلم و صعوبة القفزة المختارة قيد البحث من جدول القفزات بالقانون الدولي.

- القياس القبلي للطالبات علي جهاز طاولة القفز قبل البدء في تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.

- انتقاء التمرينات النوعية لتحقيق تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة والأداء الفني والأداء

المهاري للقفزة قيد البحث.

فيما يلي جدول (٦) ليوضح القفزة المستخدمة في البحث علي جهاز طاولة القفز:



جدول (٦)

القفزة	طريقة تقييم القفزة	وحدة القياس	قيمتها في جدول القفزات	رقم القفزة	خصومات الأداء
الشقلبة الأمامية علي اليدين	عن طريق المحكمات وجدول الخصومات (المقنن) بالقانون الدولي	بالدرجة	٢.٤٠	١.٠٠	خصومات الأداء من ١٠ درجات

الدراسة الإستطلاعية:

هدفت هذه الدراسة إلي مراجعة طريقة وشروط القياسات والإختبارات المستخدمة وتنسيق وتنظيم سير العمل فيها، وقد إستهدفت هذه الدراسة مايلي:

- ١ - التأكد من صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
- ٢ - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج التعليمي.
- ٣ - وضع التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي ككل ولكل وحدة تعليمية على حده.
- ٤ - تقدير الزمن التي تستغرقه الطالبة أثناء آدائها للتمرينات النوعية والقفزات الحركية.
- ٥ - التعرف على مسار المنحنى الخاصى لقفزة الشقلبة الأمامية علي اليدين لوضع أنسب التمرينات النوعية التي تتفق مع التركيب الفنى للقفزة .

* وقد اظهرت الدراسة ملائمة البرنامج التعليمي المقترح وكذلك أدوات جمع البيانات للعيينة قيد البحث

البرنامج التعليمي المقترح:

* خطوات تصميم البرنامج التعليمي المقترح :

قامت الباحثة بتصميم برنامجها التعليمي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج التعليمية وفقا لمايلي:

- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمي.
- تحديد أهداف مرحلة الإعداد الخاصة بفترة تطبيق البرنامج التعليمي بوضوح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التعليمي.
- تحديد نسب البرنامج التعليمي المقترح " لقفزة الشقلبة الأمامية علي اليدين والتمرينات النوعية بإستخدام الجهاز المساعد طاولة القفز متعدد الإرتفاعات قيد البحث لطالبات كلية التربية الرياضية . عينة البحث "
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- مرونة البرنامج التعليمي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق.



- يراعى فى البرنامج الإرتباط والتكامل بين أجزائه.
 - التركيز على تعلم و رفع مستوى صعوبة القفزات والأداء الفني والمهاري عن طريق إستخدام الجهاز المساعد طاولة القفز متعدد الإرتفاعات.
 - تحديد طريقة مناسبة لتقييم مستوى الأداء .
- *أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح :**
- تم تصميم البرنامج التعليمي المقترح بحيث يراعى الفروق الفردية لكل طالبة، بحيث يكون التكرارات مقننه بناء علي أقصى مستوى لكل طالبة من طالبات عينة البحث، ويكون التعليم داخل صالة التدريب بصورة جماعية .
 - تم تشكيل تكرارات التمرينات تبعاً لقدرات الطالبات عن طريق تحديد جرعة التمرينات المستخدمة، وعدد مرات تكرارها ، وتحديد فترة الراحة المناسبة بين كل تمرين وآخر، وبين كل مجموعة وأخري وقد تم تحديد عدد مرات التكرار القصوي لكل طالبة .
 - تم توزيع التكرارات علي وحدات تعليمية اسبوعية ثم يومية.
 - مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة من حيث الشكل والعضلات المستخدمة لأداء القفزة قيد البحث.

***إجراءات البحث :**

*** القياسات القبليّة :**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث فى متغيرات قيد البحث إعتباراً من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٧ وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٨ .

***التقسيم الزمني لبرنامج التعليمي للبحث:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٦ إلي ٢٠٢٣/٤/٢٦ بواقع (٤) وحدات تعليمية إسبوعياً وهي الأحد والإثنين والثلاثاء والأربعاء وبذلك تصبح عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة .

- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة.

- تم تقسيم الوحدة التعليمية إلي:

- * ١٥ دقيقة جزء تمهيدي.
- * ٤٥ دقيقة جزء رئيسي.
- * ٣٠ دقيقة جزء ختامي.



- زمن الوحدة التعليمية في الأسبوع =

٩٠ ق للوحدة التعليمية \times ٤ وحدات = ٣٦٠ دقيقة إسبوعياً.

- زمن الوحدات التعليمية الكلي للتجربة قيد البحث = ٣٦٠ دقيقة إسبوعياً \times ٨ أسابيع = ٢٨٨٠ دقيقة.

**** القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث بنفس الأسلوب والشروط المتبعة في القياسات القبلية وذلك إعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٧ إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٨ م.

سابعاً : المعالجات الإحصائية المستخدمة

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضة تم إجراء المعاملات الإحصائية التالية:

- ١ - المتوسط الحسابي
- ٢ - الانحراف المعياري
- ٣ - الوسيط
- ٤ - الإلتواء
- ٥ - إختبار " ت " T
- ٦ - تحليل التباين.
- ٧ - النسب المئوية (نسب التحسن).



عرض النتائج :

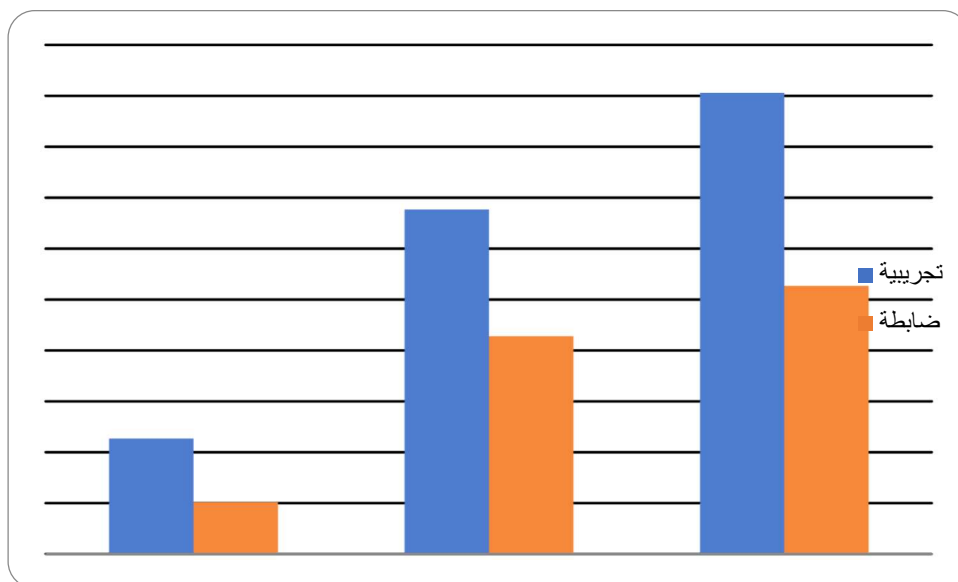
جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المختارة (ن = ٤٥)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت
		ع	م	ع	م			
١	تعلم صعوبة القفزة علي طاولة القفز	٠.١٢	٠.٧١	٠.٥٠٣	٢.٢٧	1.72	1.40	*19.86
٢	مستوي الأداء علي طاولة القفز	٠.٢٣	١.٤٥	١.١٤٠	٦.٧٧	5.60	5.04	*37.98
٣	مستوي الاداء الحركي والتغني للشقلبة الامامية طاولة قفز	٠.٢٨	٢.١٧	١.٤٧٤	٩.٠٦	7.25	6.53	*38.25

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٥٧١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٣)

يوضح الفرق بين متوسطات قياسات البحث (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المختارة



جدول (١٠)

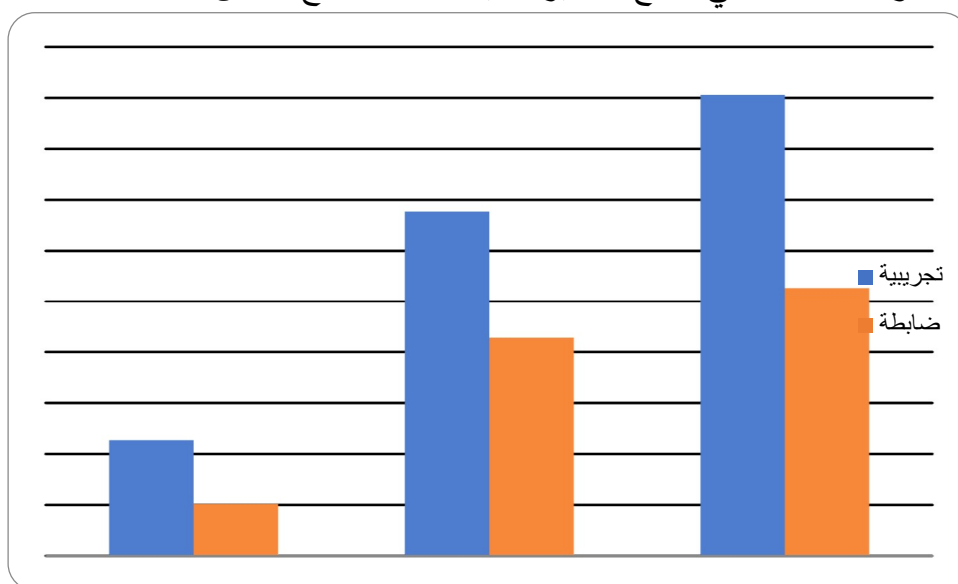
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المختارة

(ن = ٤٥)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	قيمة ت
		ع	م	ع	م			
١	تعلم و تطوير صعوبة القفزة علي حضان القفز	٠.١٢	٠.٦٨	٠.٦١	١.٠٢	٠.50	٠.17	*4.13
٢	مستوي الأداء علي حضان القفز	٠.٢٢	١.٤١	٠.٦٢	٤.٢٨	2.99	2.73	*43.87
٣	مستوي الاداء الحركي والفني للشقلبة الامامية حضان قفز	٠.٢٧	٢.١٠	١.١٠	٥.٢٧	3.43	2.92	*24.90

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٥٧١

يتضح من جدول (١٠) وجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٤)

يوضح الفرق في نسب التحسن بين متوسطات قياسات البحث (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المختارة



جدول (١١)

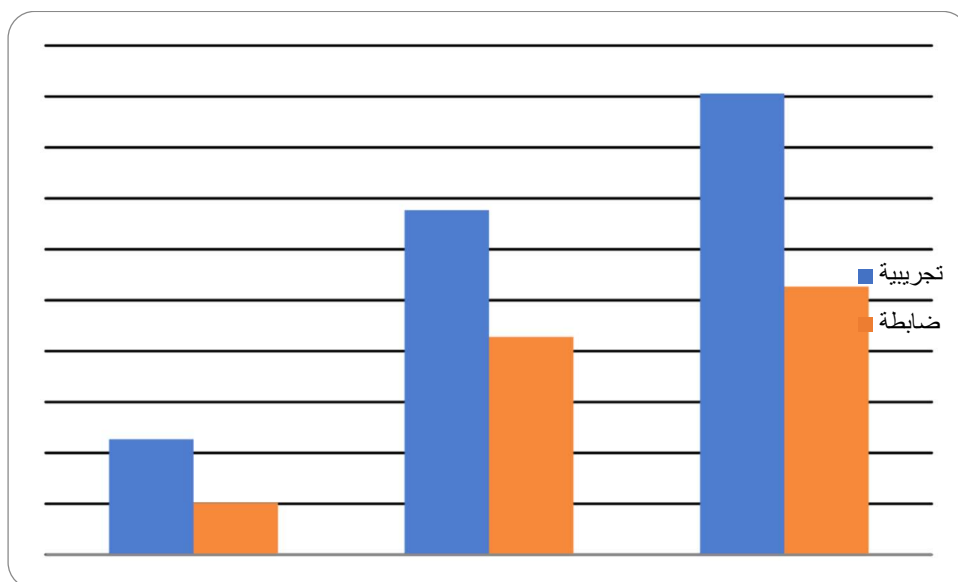
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات البحث المختارة

(ن = ٤٥)

قيمة ت	التجريبية ن = ٤٥		الضابطة ن = ٤٥		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
*11.667	٠.٥٠٣	٢.٢٧٥	٠.٦١٨	١.٠٢٠	تعلم و تطوير صعوبة القفزة علي حسان القفز	١
*23.354	١.١٤٠	٦.٧٧٧	٠.٦٢٦	٤.٢٨٠	مستوي الأداء علي حسان القفز	٢
*26.578	١.٤٧٤	٩.٠٦٤	١.١٠٨	٥.٢٧٧	مستوي الاداء الحركي والغني للشقلبه الامامية حسان قفز	٣

القيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٥)

يوضح الفرق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث المختارة



مناقشة النتائج

تشير نتائج الجداول (٩) والشكل (٣) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز لصالح القياسات البعديّة.

وترى الباحثة أن هذه الفروق والتي جاءت لصالح القياسات البعديّة ترجع إلى أن المجموعة التجريبية قد إستخدمت البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث، والذي أشتمل على مجموعة من التمرينات بإستخدام الجهاز المساعد بهدف تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز وكانت نتيجة إستخدام الجهاز المساعد وهذه التمرينات قد ساهمت في تقدم مستوى الأداء للطالبات نظرا لإستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات حيث أن دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "ت" (١٩,٨٦).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من عبدالحميد شرف (١٩٨٨) (١٤) ودراسة عبلة محمد احمد (١٩٩٢) (١٥) ودراسة محمود الحرز (١٩٩٤) (٢٦) ودراسة كوثر شواش (١٩٩٩) (٢٠) ودراسة سعيد عبدالرشيد (٢٠٠١) (١١) ودراسة نجلاء سلامة (٢٠٠١) (٢٩). تشير نتائج الجدول (١٠)، والشكل (٤) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز حسان القفز حيث جاءت قيمة "ت" (٤,١٣) .

وتشير نتائج جدول (١١)، شكل (٥) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز حسان القفز لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية قد إستخدمت البرنامج التعليمي المقترح تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز بإستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الفرض الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي للتعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز في اتجاه القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية " .



تشير نتائج الجداول (٩)، والشكل (٣) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز لصالح القياسات البعديّة.

وترى الباحثة -أن هذه الفروق والتي جاءت لصالح القياسات البعديّة ترجع إلى أن المجموعة التجريبية قد إستخدمت البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث، والذي إشتمل على مجموعة من التمرينات بإستخدام الجهاز المساعد طاولة القفز متعدد الإرتفاعات بهدف تعلم ورفع مستوى الأداء علي جهاز حسان القفز وكانت نتيجة إستخدام الجهاز المساعد وهذه التمرينات قد ساهمت في تقدم مستوى الأداء للطالبات نظراً لأستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات حيث أن دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "ت" (٣٧,٩٨).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من أحمد عبده مهران (١٩٨٦) (١) ودراسة محمود محمد عباس، محمد محمود عبدالسلام (١٩٨٦) (٢٧) ودراسة اميرة ماطر (١٩٩٠) (٨) ودراسة هشام صبحي حسن (١٩٩٣) (٣٤).

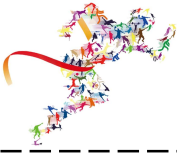
تشير نتائج الجدول (١٠)، والشكل (٤) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز حيث جاءت قيمة "ت" (٤٣,٨٧).

وتشير نتائج جدول (١١)، شكل (٥) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية قد إستخدمت البرنامج التعليمي المقترح مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز بإستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لرفع مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز في اتجاه القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية."

تشير نتائج الجداول (٩)، والشكل (٣) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الحركي والأداء الفني للشقبة الأمامية علي اليادين علي جهاز حسان القفز لصالح القياسات البعديّة.



وترى الباحثة أن هذه الفروق والتي جاءت لصالح القياسات البعدية ترجع إلى أن المجموعة التجريبية قد استخدمت البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث، والذي إشتمل على مجموعة من التمرينات بإستخدام الجهاز المساعد طاولة القفز متعدد الإرتفاعات بهدف مستوى الأداء الحركي والأداء الفني للشقبة الأمامية علي اليمين علي جهاز طاولة القفز وكانت نتيجة إستخدام الجهاز المساعد وهذه التدريبات قد ساهمت في تقدم مستوى الأداء للطالبات نظراً لإستخدام جهاز طاولة القفز متعدد الإرتفاعات حيث أن دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "ت" (٣٨,٢٥).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من نبيلة صبحي وآخرون (١٩٨٥) (٢٨) ودراسة علاء أحمد فرحات (١٩٨٦) (١٧) ودراسة سعيد عبدالرشيد وآخرون (١٩٨٨) (١٣) ودراسة عبلة محمد احمد (١٩٩٢) (١٥) ودراسة هشام صبحي حسن (١٩٩٣) (٣٤) على البنا (٢٠٠٢) (١٨) وريفيس Reeves (٢٠٠٢) (٤٠) ودراسة محمد السعيد جودة (٢٠٠٣) (٢٤). تشير نتائج الجدول (١٠)، والشكل (٤) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في قياس مستوى الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقبة الأمامية علي اليمين علي جهاز حسان القفز حيث جاءت قيمة "ت" (٢٤,٩). وتشير نتائج جدول (١١)، شكل (٥) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة لمستوى الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقبة الأمامية علي اليمين علي جهاز طاولة القفز لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية قد استخدمت البرنامج التعليمي المقترح مستوى الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقبة الأمامية علي اليمين علي جهاز طاولة القفز بإستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدى لمستوى الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقبة الأمامية علي اليمين علي جهاز طاولة القفز في اتجاه القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية".



*الإستنتاجات:

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه وفي ضوء البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل للإستنتاجات الأتية :

- ١ - إستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات أدي إلي تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز طاوله القفز وأدي إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢ - يسهم البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات في رفع مستوي الأداء علي جهاز حسان القفز وأدي إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٣ - البرنامج التعليمي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً علي رفع مستوي الأداء الحركي والأداء الفني لقفزة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز لطالبات كلية التربية الرياضية مما أدي إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤ - إستخدام جهاز طاولة القفز المساعد يؤدي إلي تحسين المسار الصحيح للقفزات.

*التوصيات :

في ضوء الإستنتاجات التي إعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج ونتائج التحليل الإحصائي، تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تفيد العاملين في مجال التدريس لرياضة الجمباز كالتالي:

- ١ - تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام جهاز طاولة القفز المساعد أثناء عملية تعلم و تطوير مستوي صعوبة القفزة علي جهاز طاولة القفز لما أثبت من متطور وإرتقاء بمستوي درجة صعوبة القفزة لطالبات كلية التربية الرياضية ولاعبات رياضة الجمباز الفني.
- ٢ - تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الجهاز المساعد (طاولة القفز متعدد الإرتفاعات) أثناء تعلم القفزات علي جهاز طاولة القفز لما أثبت من تحسن في واضح في مستوي الأداء للإرتفاع بمستوي الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية.
- ٣ - إستخدام جهاز طاولة القفز المساعد متعدد الإرتفاعات أثناء التعلم علي لما يتيح من فرصة لأداء عدد أكبر من التكرارات والإستعانه بالأجهزة والأدوات المساعدة عند تعليم



- الصعوبات الحركية والقفزات وذلك لإعطاء المقدره علي الأرتفاع بمستوي الأداء الحركي والأداء الفني لطالبات كلية التربية الرياضية.
- ٤ - ضرورة الإستفادة من التمرينات النوعية بإستخدام الأجهزة المساعدة وأيضاً إبتكار أجهزة أخرى بالصورة التي تخدم القفزات والصعوبات الحركية في رياضة الجمباز بحيث تتمشي مع الأداء الشكلي والمسار الحركي وزمن الأداء للإرتقاء بمستوي الأداء الحركي في رياضة الجمباز .
- ٥ - الإهتمام بالتمرينات البدنية الخاصة بالقفزات والصعوبات لما لها دور فعال في رفع مستوي الأداء .
- ٦- توصي الباحثة بإستخدام هذا الجهاز في جميع كليات التربية الرياضية والأندية نظراً لفائدته العظيمة في تعلم وتطوير وإصلاح القفزات ومستوي درجة صعوبتها ومستوي الأداء الحركي والفني للقفزات.



المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ - أحمد عبده مهران (١٩٨٦): دراسة أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعليم مهارة الدائرة الخلفية على جهاز العقلة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢ - _____ (١٩٩٩): الأجهزة المعاونة في التدريب لمتسابقى الجمباز الفني، مقال ضمن متطلبات الحصول علي درجة أستاذ مساعد، جامعة الزقازيق.
- ٣ - أحمد محمد عبدالعزيز (٢٠٠٠) : تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية .
- ٤ - أحمد محمد عبداللطيف (١٩٩٤): الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعى، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٥ - أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور (١٩٩٩): الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات، ملقى الفكر، الطبعة الأولى.
- ٦ - أمل رياض عبد الرحمن (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الغرضية باستخدام الترامبولين علي تحسين مستوي أداء الدورة الهوائية الخلفية المفردة مع لفة كاملة حول المحور الطولي، بحث منشور، المجلد الخامس والعشرون، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة.
- ٧ - أمل عبد اللطيف عبد المجيد (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز في المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٨ - أميرة محمد على مطر (١٩٩٠م) : تأثير الترامبولين الصغير على مستوى التوازن الحركى لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة على جهاز عارضة التوازن، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، المجلد الأول، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية .
- ٩ - إيمان الأعصر (١٩٩٦م): تأثير التدريبات اللاهوائية علي بعض الإنزيمات ومستوي الأداء في الجمباز، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.



- ١٠- رباب فاروق حافظ (٢٠٠٦ م): تأثير تدريبات المقاومة والإطالة على تنمية القوى والقدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء على جهاز حسان القفز، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ١١ - سعيد عبدالرشيد (٢٠٠١): تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين بإستخدام جهاز مساعد وتأثيره على مستوى الأداء على حسان القفز، بحث منشور .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 12- Code of points – women's Artistic Gymnastics January 2017/2020.
- 13 – F.I.G Academy(2017): Technical Preparation vault table WAG.
- 14 – Gover dovisky (1980): N. K. and Manidav of F.R., Coomnaslelca, Fe zkoltore avds part, Mosco.
- 15 – Jurgen K. Klaus K, Rof w (1998): Boys gymnastics roles brieer darbin publisher ronssas, Missouri, U.S.A.
- 16 – Reeves, – J : Trampoline for preschool children 2002.
- 17 – Xiao – G (1998): Research on the specific strength training of gymnasts on the Chinese, serial, Journal of Beijing University of physical Education.