

أثر استخدام الموديلات التعليمية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة

ومستوى الأداء المهاري للاعبين الجمباز

*The effect of using parallel complex training on the
development of some special motor abilities and the skill level
performance of gymnasts*

Preparation

أ.م. د. محمد قاسم العزاوي

Dr. Mohammed Qasim Al-Azzawi

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للجمال الحركية الجمباز . وتطرقنا مشكلة البحث إلى ان لاعبي منتخب الناشئين بالجمباز لديهم ضعف في المستوى المهاري أثناء الأداء في المنافسات وذلك نتيجة لضعف البرامج التعليمية المتبعة الأمر الذي دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج التدريب المركب المتوازي للتعرف على مستوى تأثير ذلك التدريب على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للجمال الحركية الجمباز ، اشتملت العينة على (14) لاعب وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للناشئين ، تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث ، وقام الباحث بتطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية ومن خلال النتائج فقد توصل الباحث إلى أن القدرات الحركية الخاصة المتمثلة (بالمرونة ، الرشاقة ، التوافق) لها أهمية في تكامل أداء بعض مهارات الجمباز وتطور مستوى الأداء المهاري وان البرنامج التعليمي

المقترح هو الأفضل في تطوير القدرات الحركية في الجمباز وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على استخدام البرامج التي تنمي القدرات الحركية الخاصة في كافة الفعاليات الرياضية.

الكلمات المفتاحية : التدريب المركب المتوازي ، القدرات الحركية ، الجمل الحركية .

Research Summary

The aim of the current research is to prepare a training program in the form of parallel parallel training to develop some special motor abilities and the skill level performance of motor gymnastics gymnastics.

The research problem touched on the fact that the junior gymnastics team players have a weakness in the skill level during performance in competitions due to the weakness of training programs used in training, which called the researcher to conduct this study to identify the effect of the parallel complex training program to identify the level of the effect of that training on some capabilities Special kinematics and the skill level of gymnastics kinematics, The sample included (14) players who are the players of the Iraqi national team for the juniors, the experimental method was used in a way of two groups equal to their suitability to the nature of the research problem, and the researcher applied the research experience to the experimental group and through the results, the researcher concluded that the special motor capabilities represented (flexibility, agility , Compatibility) It has importance in integrating the performance of some gymnastic skills and the development of the level of skill performance and that the proposed training program is the best in developing the motor abilities in gymnastics and the researcher recommended the need to emphasize the use of programs that develop special motor abilities in all sporting activities.

Key words: *parallel complex training, kinetic capabilities, kinetic sentences.*

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد الموديل التعليمي من أكثر أساليب تفريد التعلم استعمالا في الوحدة التعليمية إذ انه وحدة تعليمية صغيرة محددة ضمن مجموعة متتابعة ومتكاملة من الوحدات الصغيرة التي تكون في مجموعها برنامجا تعليميا عينا وتضم هذه الوحدة مجموعة متنوعة من الأنشطة التعليمية التي تساعد المتعلم على تحقيق أهداف تعليمية محددة بجهد الذاتي وحسب قدرته وسرعته تحت إشراف المدرب وتوجيهه ،وان أول مبادئ الموديل التعليمي هو الوصول بالمتعلمين جميعا الى مستوى عال من اللياقة البدنية والحركية ومن أهداف التعلم الحديث في الجمباز هو تطوير

الإمكانات الوظيفية وكذلك تحسين الصفات البدنية فضلا عن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمتعلمين ليتمكنوا من مواجهة التطورات الهائلة التي تشهدها اللعبة . وبذلك تكمن أهمية البحث في وضع برنامج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين الجمل الحركية بالجمباز .

مشكلة البحث :

أدى تطور الحركات في الجمباز إلى زيادة مستوى الصعوبات للمهارات الحركية من خلال ربطها مع بعضها البعض لتصبح على شكل جمل حركية متكاملة تتميز بالرشاقة والمرونة والسرعة والتوافق العضلي العصبي ، الأمر الذي يتطلب أساليب علمية حديثة حتى يتسنى للمتعلم الارتقاء بالقدرات الحركية الخاصة والأداء المهاري الأمثل وهي واحدة من القواعد المهمة في العملية التعليمية وكلما زادت قيمة تلك الأساليب واقتربت من واقع المنافسة ومستواها من خلال الانسجام بين التأثير المتبادل بين الجمل الحركية والقابلية البدنية للمتعلمين كانت ذات تأثير فعال وحيوي في انجاز المهارة وإتقانها وربطها بمهارة أخرى لتكوين جملة حركية محددة الملامح لها كيانها وبالإمكان تقييمها . ومن خلال متابعة الباحث الميدانية تبين أن لاعبي منتخب الناشئين بالجمباز لديهم ضعف في المستوى المهاري إثاء الأداء في المنافسات وذلك نتيجة لضعف الأساليب التعليمية المتبعة في التعلم ، لذلك قام الباحث بتصميم وتنفيذ برنامج تعليمي مقترح وفق الموديل التعليمي للتعرف على مستوى تأثير ذلك التدريب على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للجمل الحركية بالجمباز .

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى

- إعداد برنامج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للجمل الحركية بالجمباز .
- التعرف على تأثير الموديلات التعليمية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للجمل الحركية بالجمباز .

فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للجمل الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجمباز الفني ولصالح الاختبارات البعدية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :

1. المجال البشري:- لاعبي منتخب الجمار للناشئين وعددهم (14) لاعبين .
2. المجال المكاني :- نادي الشباب في محافظة بغداد.
3. المجال الزمني :- 2021/2/2 م - 2021/5/30م.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبي المنتخب الوطني العراقي للناشئين بالجمبار ، حيث اشتملت العينة على (14) لاعب وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للناشئين ثم تم أيجاد التجانس لإفراد عينة البحث من حيث الطول والوزن والعمر .

الجدول (1)

يبين تجانس مجموعة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سنتيمتر	148.66	5.316	163	0.818
2	الوزن	كيلو غرام	44.75	2.875	62	0.651
3	العمر البايولوجي	سنة	14.33	2.338	21	0.24
4	العمر التدريبي	سنة	4.833	1.471	4	0.418

2-2تحديد القدرات الحركية قيد البحث: تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات الحركية الخاصة واختباراتها وتم وضعها في استمارة استبانة وقام الباحث باستطلاع آراء الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات وتقريرها تم استخلاص وبحسب اختيار الخبراء والمختصين والتي حازت على نسبة اتفاق أكثر من 75% فأكثر من آراء المحكمين .

جدول (1) يبين نسبة اتفاق المحكمين

القدرات	المحكمين غير الموافقين	المحكمين الموافقين	نسبة الاتفاق
المرونة	0	10	%100
التوازن	4	6	%60
الرشاقة	1	9	%90
التوافق	2	8	%80

الاختبارات التي رشحت للقدرات الحركية :

1- المرونة : اختبار الكوبري (محبوب وآخرون:1988:213)

2- الرشاقة : اختبار الجري المتعرج (حسانين : 1995:416-417)

3- التوافق: اختبار الدوائر المرقمة (حسانين : 1995:425)

3-2 إجراءات البحث الميدانية

1 - الاختبارات المهارية والجمال الحركية قيد البحث :

اسم الاختبار : اختبار مهارة القفزة العربية مع لف (360) للوقوف

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة القفزة العربية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة القفزة العربية

التسجيل : لقد تم تقويم مهارة القفزة العربية من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على ان

تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .

2- اسم الاختبار : قفزة اليدين الأمامية (البايك)

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء قفزة اليدين الأمامية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية

التسجيل : لقد تم تقويم مهارة قفزة اليدين الأمامية من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على

أن تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .

2-4 بناء المنهج التعليمي على أساس الموديلات التعليمية :

كي يكون المنهج التعليمي بشكل ناجح في تطوير إمكانيات لاعبيننا ورفع مستوى القدرات الحركية الخاصة للاعبين الناشئين تم إضافة التمرينات وتطبيقاتها ضمن المنهج التعليمي وأستغرق تطبيق المنهج التعليمي المضافة عليه التمرينات مدة (8) أسابيع وبمعدل (4) وحدات تعليمية أسبوعياً ، (بواقع 32 وحدات تعليمية طبقت فيها التمرينات المضافة للبرنامج التعليمي) وكانت أيام التدريب خلال الأسبوع هي (السبت ،الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) وهذا حسب ما مؤكد على ضرورة التكرار المستمر (اليومي) ، وراعى الباحث أسس الإعداد وتسلسل مكونات الوحدة التعليمية خلال كل مرحلة من المراحل وكذلك الأساس في الأداء المهاري ، ولقد راعى الباحث أسس الإعداد للتمرينات خلال المنهج التعليمي من حيث عدد الوحدات اليومية والأسبوعية وأولويات التكرار والتدرج ، وحسب الأتي :

1- قام الباحث بتطبيق التمرينات المعدة والمضافة ضمن المنهج التعليمي للاعبين الناشئين في يوم الاثنين الموافق 2021/2/9 م.

2-5 القياسات القبليّة :-

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2021/2/12 قبل البدء مع العينة وبمساعدة فريق العمل المساعد . حيث تم إجراء قياسات البحث عند الساعة العاشرة صباحاً في نادي الشباب الرياضي في محافظة بغداد .

2-6 تطبيق المنهج التعليمي:

تم تطبيق محتوى المنهج التعليمي المقترح على أفراد العينة (التجريبية) في الفترة من السبت 2021/2/18م إلى الجمعة 2019/5/22م لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات في الأسبوع .

2-7 : الاختبارات البعديّة:

بعد نهاية تنفيذ التمرينات ضمن المنهج التعليمي ومن اجل الوقوف على حقيقة مستوى التطور في القدرات الحركية للاعبين العراقيين الناشئين نتيجة تنفيذ التمرينات وأثرها في تطوير مستوى المهاري للاعبين العراقيين الناشئين قام الباحث بإجراء اختبارات في نهاية البرنامج بعد إكمال

الأسبوع الثامن وذلك في يوم الأربعاء الساعة الخامسة عصرا والموافق 22 / 5 / 2021 في

نادي الشباب الرياضي في محافظة بغداد

2-8 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	T	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	مرونة	مسافة	92.22	5.63	87.33	4.87	4.89	3.87	دال
2	رشاقة	زمن	5.99	0.22	4.87	0.42	1.12	7.23	دال
3	توافق	زمن	15.11	3.14	10.55	4.81	4.56	2.48	دال
4	القفزة العربية	درجة	4.33	0.56	6.99	0.33	1.27	3.9	دال
5	قفزة اليمين	درجة	4.65	0.69	7.55	0.52	2.78	3.81	دال
	الأمامية								

بلغت قيمة T-Test الجدولية 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 6

- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	T	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	مرونة	مسافة	90.33	4.66	88.32	3.17	2.01	3.87	دال
2	رشاقة	زمن	5.87	1.42	4.98	2.55	0.89	4.41	دال
3	توافق	زمن	17.21	2.15	13.11	6.77	4.06	3.43	دال
4	القفزة العربية	درجة	4.44	1.11	5.79	3.31	1.35	2.01	دال
5	قفزة اليمين	درجة	4.25	4.47	6.66	2.64	2.41	4.81	دال
	الأمامية								

بلغت قيمة T-Test الجدولية 2,09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 6

- عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة)

جدول (4)

يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				متوسط الفروق	T	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
1 مرونة	مسافة	87.33	4.87	88.32	3.17	0.99	2.28	دال
2 رشاقة	زمن	4.87	0.42	4.98	2.55	0.11	3.22	دال
3 توافق	زمن	10.55	4.81	13.11	6.77	2.56	7.77	دال
4 القفزة العربية	درجة	6.99	0.33	5.79	3.31	1.2	5.34	دال
5 قفزة اليمين	درجة	7.55	0.52	6.66	2.64	0.89	2.86	دال
الأمامية								

* بلغت T الجدولية = 2.09 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 12

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعي البحث:-

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعتين البحث ظهر إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع القدرات الحركية ويرجع الباحث السبب إلى فعالية منهج الموديلات التعليمية الذي تم استخدامه ، والذي احتوى على مجموعات مختلفة من التمرينات مع مراعاة مبدأ التكرار والتدرج ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مما أدى إلى زيادة قدرة المجموعات العضلية العاملة في تحسين مستوى القدرات الحركية ووجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي ، الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في تطوير القدرات الحركية خلال المنافسة وان هذه العناصر هامة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري في أي مرحلة

كما وأن تنفيذ التمرينات باستخدام الموديلات التعليمية بأسلوب صحيح من حيث زمن أداء كل تمرين وتكراراتها وفترات الراحة وطبيعة المجاميع العضلية المتخصصة وعملها لعمل كل جزء من أجزاء الجسم كعضلة الصدر الأمامية العليا الرأس العضدية الثلاثة وعضلات الظهر القطنية والرجلين والذراعين الأمامية ، وهذا بدوره أدى إلى الزيادة في التحصيل الحركي فضلا عن الزيادة في القدرة على أداء القفزات الحركية مما اثر في تطوير مستوى أداء هذه القفزات الحركية (قيد البحث) لإفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام الأسلوب العلمي الصحيح المقنن من خلال

أعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم ومن ثم تطور القدرات الحركية في عنصر المرونة التي كان لها الأثر الإيجابي في حركات مفاصل الجسم المختلفة إلى مدى أوسع ويتحرك المفصل تبعا لمداه التشريحي ، كما وللمرونة أهمية خاصة في الأداء الحركي من حيث مرونة المفاصل فضلا عن مطاطية الألياف العضلية ، ونرى أيضا عنصر الرشاقة الذي يعتبر من العوامل المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على الانسياب الحركي في كافة المهارات الحركية في الجمباز وعلى جميع الأجهزة وخاصة على بساط الحركات الأرضية ، وكذلك يلعب عنصر التوافق العضلي الذي يحتاجه لاعب الجمباز دورا مهما ومكملا لبقية العناصر في أداء المهارات الحركية المختلفة .

4- الخاتمة :

- من خلال النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات وهي :
- أن الموديلات التعليمية هي الأفضل في تطوير القدرات الحركية في الجمباز .
 - تطبيق المنهج المقترح كان له الأثر الكبير في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث التجريبية .
 - أن القدرات الحركية الخاصة المتمثلة (بالمرونة ، الرشاقة ، التوافق) لها أهمية في تكامل أداء بعض مهارات الجمباز وتطور مستوى الأداء المهاري .
 - التأكيد على استخدام الموديلات التعليمية لتنمية القدرات الحركية الخاصة في كافة الفعاليات الرياضية .
 - الاهتمام بموضوع القدرات الحركية الخاصة على المستويين النظري والتطبيقي في برامج التعليمية والتدريبية خلال الخطط التدريبية .
 - ضرورة إجراء بحوث استخدام الموديلات التعليمية في تعلم فعاليات رياضية أخرى .
 - ضرورة إجراء بحوث الموديلات التعليمية لمراحل عمرية أخرى .

المصادر

1. Caine DJ, Harringe ML. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. *Gymnastics handbook of sports medicine and science*: Wiley-Blackwell, 2013:111–24.
2. Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(8):1379–1384.
3. Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. *Gymnastics handbook of sports medicine and science*: Wiley-Blackwell, 2013:170–8.
4. Naundorf, F., Brehmer, S., Knoll, K., Bronst, A. & Wagner, R. (2008). Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade. In: Kwon,Y., Shim,J., Shim, J.K., Shin, I. ISBS XXVI Conference, p. 481-484. Seoul, Korea.
5. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in "round-off, flic-flac" type on the vault table // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(4). – 2012. - P. 431- 435
6. Douda H, Lapidis K, Tokmakidis SP. Long-term training induces specific adaptations on physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. *Eur J Sport Sci.* 2002;2(3):1–14.
7. Nina V, Nota K, Natalia G, Daniela DC, Fink H. Groups. In: FIG, Ed. *Rhythmic Gymnastics Technical Manual Level 3*. Lousanne: FIG Academy 2011; pp. 3-55.
8. Russel K. Fundamentos. Basic gym fundamentos da ginástica e da literaciámotora. Canada: Ruschkin 2008; pp. 1-6.
9. Durall CJ, UdermannBE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. *J Strength Cond Res* 2009;23:86–92
10. Engebretsen L, Steffen K, Bahr R, et al. The International Olympic Committee Consensus statement on age determination in high-level young athletes. *Br J Sports Med* 2010;44:476–84.
11. Kristy Browland Missouri.Boys Gymnastics rules bricedarbinbulisherRonssas.U.S.A1988 .