

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التمرينات والجمباز

ملخص بحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء بعض المهارات الصعبة بالجمل الحركية بمادة الجمباز للطلاب

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إعداد

محمد أحمد محمد الشامي

مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز بالكلية

إشراف

أستاذ دكتور

حمدي أحمد علي

أستاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب

والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

١٤١٧هـ - ١٩٩٦م

المقدمة :

التقديم ومشكلة البحث :

تشكل البرامج التعليمية (الدراسية) جانبا هاما من جوانب تطوير العملية التعليمية ، إذ تعتبر الأساس الذي تبنى عليه عملية اكتساب المهارات الحركية التي تؤدي إلى نجاح مسار التدريب الرياضي على أساس موضوعي سليم ، فالفلسفات التقدمية في التربية تدعو إلى تطوير الأساليب الخاصة بالعمل على زيادة فعالية خبرات المنهج ومايصاحبها من مظاهر النشاط وطرق التدريس والوسائل التعليمية. ومما هو جدير بالذكر أن كل مادة تعليمية تحتاج من وقت إلى آخر إلى إعادة النظر في الأهداف والأساليب التنفيذية وفي الطاقات البشرية، فمراجعة المناهج وأساليب تدريسها على فترات يعتبر أمراً ضرورياً.

ويعتبر الاعداد النوعي لطلبة كليات التربية الرياضية من الأمور الهامة التي تواجه القائمين بالتدريس في هذه الكليات. ومن خلال العمل في هذا المجال يمكن القول أن السؤال الخاص بزيادة تأثير استخدام الوقت التعليمي مازال يتصدر قائمة التساؤلات، والتي يمكن عن طريق الإجابة عليها أن تصل إلى تطوير المناهج عن طريق تطوير أساليب تنفيذها واستحداث أساليب أكثر ضمانا في تحقيق أهم أهدافها الا وهو الارتفاع بمستوى الإعداد المهني لخريجي كليات التربية الرياضية. فالغرض التربوي من دراسة الطالب للمواد العملية بكليات التربية الرياضية هو تعلم واكتساب المهارات والحركات المقررة ومحاولة الوصول بها إلى أفضل مستوى في الأداء الحركي باستخدام الطرق والأساليب العلمية لكي يمتلك القدرة على تعليم واكتساب تلك المهارات والحركات بصورة جيدة لمن يتعامل معهم، سواء أكان ذلك أثناء فترة التربية العملية أو بعد التخرج.

وتمثل رياضة الجمباز - والتي هي جزء من مادة التمرينات والجمباز بالكلية - أهمية خاصة في مجال اعداد معلم التربية الرياضية، وتعتبر من الوسائل الهامة في تحقيق الكثير من أغراض التربية الرياضية، إذ تتميز بتعدد مهاراتها على أجهزتها المختلفة والتي تعمل على إكساب

اللياقة البدنية وتحقيق البناء الجسماني والحركي ولأهمية الجُمباز وفوائده في مجال التربية الرياضية والأنشطة الحركية المختلفة والدور الفعال الذي يتناول فيه الفرد من كافة الجوانب، بحيث أصبحت من المواد الأساسية في برامج التربية الرياضية في جميع المراحل التعليمية المختلفة (التعليم العام).

وتعتبر رياضة الجُمباز من الرياضات الهامة التي تساعد على بناء الفرد في نواحي كثيرة مثل إيجاد التوازن في النمو وتفهم العلاقة بين وظائف الجسم المختلفة. ومادة الجُمباز من المواد العملية الأساسية التي يدرسها طلاب كلية التربية الرياضية ومن ثم تقوم بدور فعال في تحديد درجة وتقدير الطالب ، ويحتوي منهاج كل فرقة على العديد من المهارات ذات النواحي الفنية المختلفة وهي من المواد الصعبة التي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي بالإضافة إلى القدرات الخاصة بها مما يتطلب إعدادا كاملا من النواحي البدنية والمهارية ويتوقف ذلك على مدى نجاح درس الجُمباز في تحقيق الهدف منه حيث يعتبر الدرس اليومي هو حجر الزاوية بالنسبة للمنهاج عموما ذلك لأن نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للمنهج يتوقف على حسن تحضير واعداد وإخراج وتنفيذ الدرس والعناية به حتى يتمكن الطالب من اكتساب واستيعاب المهارات التي يتضمنها المنهاج ومن ثم نصل إلى تحقيق الفائدة المرجوة.

ويودي الطالب على كل جهاز من أجهزة الجُمباز المقررة جملة حركية تحتوي على بعض مهارات الجُمباز والمنبثقة من المنهج المقرر على الطالب وتباين درجة صعوبة الجمل المؤداء وتختلف وفقاً لكل جهاز كما تتبين صعوبة المهارات داخل الجملة الواحدة على كل جهاز. الأمر الذي يدعو إلى ضرورة معرفة وتحديد تلك المهارات التي تشكل صعوبة بالنسبة للطالب وتؤثر على هارمونية الأداء حيث يتوقف أداء كل مهارة داخل الجملة على مايسبقها ومايليهها من مهارات .

وتعتبر مادة الجمباز من المواد التي تشكل صعوبة لطالب كلية التربية الرياضية إذا ما قورنت بباقي المواد الأخرى التي يقوم الطالب بدراستها بالكلية ، حيث يظهر ذلك من خلال تدني درجات الطلاب في الامتحانات العملية .

ومن خلال قراءات الباحث والأبحاث السابقة أمكن استخلاص أن متابعة وتطوير وترشيد التدريب يتوقفان -الى حد كبير- على مدى إيجاد الصيغ المناسبة لمزج عمليتي تنمية الخصائص البدنية بالمهارات الحركية ، وأن أساليب ووسائل التنمية الخاصة لأداء مهاري معين يجب أن تركز على العناصر الأساسية المكونة له. كما يؤكد جار هامر **Gar Hammer** ١٩٧٩م -نقلا عن عبد المنعم هريدي- ضرورة تصميم التدريبات الخاصة وفقا لنماذج الحركة المستخدمة .

ومن خلال عمل الباحث بقسم التمرينات والجمباز كمعيد ثم مدرس مساعد وجدا انخفاضا ملحوظا في مستوى أداء الحركات المقررة ضمن منهاج الجمباز بالكلية وعلى الرغم من قلة المهارات المقررة وسهولتها ومناسبتها للطلبة إلا أنه يوجد صعوبة في أدائها الأمر الذي يصعب معه تطوير المنهج بإضافة مهارات أخرى غير المهارات المقررة منذ مدة طويلة ولايتأتى ذلك إلا من خلال الاتقان التام لتلك المهارات ، وذلك بتحليلها تحليلاً دقيقاً واستحداث وسائل وأساليب تدريس مختلفة عن طرق التدريس المعتادة حيث أن البرنامج الحالي لمادة الجمباز يتعامل مع جميع الطلبة كما لو أنهم يمتلكون نفس السمات والقدرات والخبرات حيث أكدت معظم المراجع والبحوث أن الأفراد يختلفون من حيث القدرات والاستعدادات . وعليه يصبح موضوع الاختيار الصحيح لأساليب ووسائل التعليم الخاصة بالارتقاء بالنتائج الحركية للأداء مشكلة تستحق الدراسة. وأنطلاقاً من هذه الأهمية ظهرت مشكلة البحث في التعرف على "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء بعض الحركات الصعبة بالجمال الحركية بمادة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بالزقازيق".

أهمية البحث والحاجة إليه :

تبرز أهمية هذه الدراسة فيما يلي :-

- دراسة تجريبية لوضع أسس لبرنامج تعليمي مقنن لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق لتحسين مستوى أداء المهارات التي تمثل صعوبة بالنسبة لهم في مادة الجمباز .
- المساهمة في تقنين الخطوات التعليمية المتدرجة والتي قد تساهم بشكل إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري للطلاب وبالتالي رفع درجة الامتحان العملي بمادة الجمباز .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء بعض المهارات قيد الدراسة لطلبة كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي واصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وصمم تجربته باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس البعدي للمجموعتين .

وقد لجأ الباحث لاستخدام هذا التصميم التجريبي (القياس البعدي) نظراً لأن المهارات قيد البحث لم يسبق للطلاب مجتمتع البحث تعلمها (أدائها) وبالتالي فإن القياس القبلي للطلاب يعتبر صفراً .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق حيث أن المهارات قيد البحث مدرجة ضمن محتوى منهاج الجميز للطلاب، ولتحديد عينة البحث قام الباحث بحصر طلاب الصف الثاني والبالغ عددهم ٣٨٤ طالباً، وقد استبعد الفئات التالية :-

* الطلاب الذين سبق لهم ممارسة رياضة الجميز و عددهم طالباً واحداً فقط بنسبة مئوية قدرها ٠,٢٦ %

* الطلاب الباقون للإعادة و عددهم ١٩ طالباً بنسبة ٤,٩٥ %.

* الطلاب الذين قاموا بالتحويل إلى كليات أخرى و عددهم ١٣ طالباً بنسبة ٣,٣٨ %.

* الطلاب المقيدون بالكلية من الخارج و عددهم ٢ طلبة بنسبة ٠,٥٢ %.

* طلاب تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية عليهم و عددهم ٣٠ طالباً بنسبة ٧,٨١ %.

وبذلك فإن مجتمع البحث أصبح ٣١٩ طالباً، قام الباحث باختيار عينة البحث منهم والتي بلغ قوامها ١٢٩ طالباً بنسبة ٣٣,٥٩ % هم عدد الشعب المقررة على الباحث ضمن جدولته الدراس بالكلية وتم استبعاد عدد ٣ طلاب إثنين منهم إستنفذوا عدد مرات الغياب أثناء إجراء التجربة ، واستبعد الثالث لإصابته وبذلك يصبح العدد الفعلي للعينة ١٢٦ طالباً بنسبة ٣٩,٩٧ % .

أدوات جمع البيانات :

* إستمارة إستطلاع خبراء بالمقابلة الشخصية في أنسب تقسيم للوحدة التدريبية وكذا مدى مناسبة التمرينات للمرحلة العمرية

- عدد (٢) ساعة إيقاف.
- إستمارة تسجيل للطلبة.
- محكمين لتقييم مستوى الأداء المهاري.
- إستمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري.

* الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- صالة تدريبية ذات أرضية مستوية من خشب الباركية.
- عدد (٥) سلم قفز.
- عدد (٤) جهاز حصان قفز.
- عدد (٣) صندوق مقسم.
- عدد (٤) جهاز متوازيين.
- عدد (٢٠) حبل مطاط.
- عدد (٢٠) عصا طول كلامنها ام.
- عدد (١٠) عقل حائط.
- بساط للحركات الأرضية.
- مراتب هبوط مساعد.

وضع البرنامج المقترح :

قام الباحث بوضع برنامج مقترح اشتمل على تمارين نوعية من خلال مجموعة مختارة من التمارين والتي تم الحصول عليها من خلال المسح المرجعي، والبحوث العلمية، وقد اشتمل البرنامج على (٥٤) وحدة تدريبية حيث زمن الوحدة ٤٥ دقيقة وقد التزم الباحث بهذا الزمن كوقت أساس للمحاضرة، على أن يطبق البرنامج باستخدام نظام التدريب الدائري كوسيلة تنظيمية بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة.

محتويات البرنامج :

إحتوى البرنامج المقترح على مجموعة من التدريبات النوعية والتي يتشابه طرق أدائها بأداء المهارات، حيث قام الباحث بوضع هذه التمارين متسلسلة وفقا لمراحل أدائها من حيث التحليل الفني، كما تم عرض محتويات البرنامج مرتبطة بالهدف الرئيسي وهي تحسين مستوى الأداء المهاري لطلاب الفرقة الثانية في اجهزة الجيمباز قيد الدراسة على عدد (١٠) خبراء متخصصين في مجال الجيمباز ولائقل درجتهم العلمية عن مدرس دكتور في مجال التخصص وممن لهم خبرة لاقل عن (١٠) سنوات تدريس أو تدريب (بالمقابلات الشخصية) ، وقد تمت الموافقة على جميع محتويات البرنامج من تمارين

تنفيذ التجربة :

- قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث للفصلين الدراسيين على النحو التالي :-
- * الفصل الدراسي الأول في الفترة الزمنية من السبت الموافق ١٩٩٥/٩/٢٣م الى الخميس الموافق ١٩٩٥/١٢/٢١م .
 - * الفصل الدراسي الثاني في الفترة من السبت الموافق ١٩٩٦/٢/٢٣م إلى ١٩٩٦/٥/١٦م .
 - * مدة برنامج الفصل الدراسي الأول (١٣) إسبوعا بواقع وحدتين تدريبيتين لكل إسبوع (عبارة عن المحاضرتين المقررتين إسبوعيا).
 - * مدة برنامج الفصل الدراسي الثاني (١٤) إسبوعا بواقع وحدتين تدريبيتين لكل إسبوع (عبارة عن المحاضرتين المقررتين إسبوعيا) مع الأخذ في الإعتبار أن زمن كل وحدة هو الزمن الفعلي للمحاضرة (٤٥ دقيقة) مقسمة على أجزاء الوحدة حيث يستغرق الجزء التمهيدي (٣) دقيقة من زمن الوحدة، والجزء الرئيسي (٤٠) دقيقة، والجزء الختامي (٢) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية، بينما استغرق الجزء التمهيدي من فترة الاعداد البدني العام (٧) دقيقة، والجزء الرئيسي (٣٤) دقيقة، والجزء الختامي (٤) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.

- * إجمالي الوحدات التدريبية للفصلين الدراسيين (٥٤) وحدة تدريبية موزعة على النحو التالي :-
- * عدد (٢٦) وحدة تدريبية للفصل الدراسي الأول موزعة على (١٥٦) محاضرة.
- * عدد (٣٠) وحدة تدريبية للفصل الدراسي الثاني موزعة على (١٦٨) محاضرة.
- * تم استخدام طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة مستخدماً التدريب الدائري كوسيلة تنظيمية.
- * تم تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين .
- * تم تخصيص الاسبوع الثاني من الفصلين الدراسيين للاعداد البدني العام بموجب (٢) وحدتين تدريبيتين لكل فصل دراسي وذلك بهدف اكساب الطلاب الصفات البدنية الأساسية.
- * عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع عبارة عن وحدتين تدريبيتين يتم تطبيقها على عينة البحث تباعاً وفقاً لجدولهم الدراسي بواقع محاضرتين في الاسبوع.

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة على عينات البحث قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وهو عبارة عن تقييم الطلاب في إمتحان عملي لنهاية كل فصل دراسي على حدة، والذي تم بواسطة ثلاثة بدرجة مدرس دكتور بقسم التمرينات والجمباز وذلك في الأيام التالية :-

- * بالنسبة للفصل الدراسي الأول - والخاص بجهازي العقلة والمتوازيين - تم تقييم الطلاب في الفترة من يوم السبت الموافق ١٩٩٥/١٢/٢٣ - ١٩٩٥/١٢/٢٨ م .
- * بالنسبة للفصل الدراسي - والخاص بجهازي الحركات الارضية وحصان القفز - تم تقييم الطلاب في الفترة من يوم السبت الموافق ١٩٩٦/٥/١٨ - ١٩٩٦/٥/٢٣ م وبعد الانتهاء من اجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث بعزل الدرجات الخاصة بكل مجموعة على حدة، وفقاً لاسماء الطلاب وأرقام جلوسهم، كما قام الباحث بمراجعة البيانات استعداداً لإجراء أسلوب التحليل الأحصائي المناسب عليها.

أسلوب التحليل الأحصائي :

تحقيقاً لاهداف البحث وفروضه قام الباحث بمعالجة البيانات أحصائياً وذلك عن طريق الاساليب الاحصائية الآتية :-

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- اختبار "ت"
- تحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) النسب المئوية لمقدار التحسن.

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات:

- في ضوء منهج البحث والعينة المستخدمة والامكانات والامكانيات المتوافرة والزمن المتاح أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:-
- ١- البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين أداء المهارات قيد الدراسة تأثيرا ايجابيا وبهذا قد تحقق فرض البحث.
 - ٢- البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري ومزج عملية الاداء المهاري بالتدريبات البدنية حقق أفضل إستخدام نسبي للوقت التعليمي وحقق نتائج ايجابية لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٣- التمرينات المستخدمة داخل البرنامج تخدم الجانب الفني للمهارات قيد الدراسة أكثر من تركيزها على الجانب البدني حيث إرتفاع نسب متوسطات درجات المهارات ذات الخط الفني الواحد والتي تطلب الحس الفني أكثر من المتطلبات البدنية.
 - ٤- تحسن المجموعة التجريبية في مادة الجمباز إعتد على أدائهم لكم أكبر من التكرارات للتمرينات الخاصة بالمهارات على كل جهاز ولكل جزئية من جزئيات المراحل الفنية للمهارة حيث بلغت التكرارات لمهارات كل جهاز في الفترة الزمنية المتاحة لها كما يلي :-
 - * جهاز العقلة (١٩٩٠ ± ٤٩,٧٣) تكرار.
 - * جهاز المتوازي (١٨٤٤ ± ١١١,٩) تكرار
 - * الحركات الارضية (١٧٥٦ ± ١٤١) تكرار.
 - * حسان القفز (٦٨٤ ± ٣٤,٥) تكرار.

التوصيات :

في ضوء ماسبق من استخلاصات وإستنادا إلى النتائج التي توصل إليها الباحث فإنه

يوصي بما يلي :

- ١- أهمية اختيار الاجهزة ذات الخط الفني الواحد وطبيعة الاداء الواحد عند تدريس مادة الجمباز في كل فصل دراسي وبذلك يكون التدريس بناء على اساسيات مشتركة لمهارات الجمباز.
- ٢- يجب أن تكون التمرينات في إتجاه شكل وتفصيل المهارات أكثر من تركيزها على الجانب البدني فقط في فترات التعلم المهاري.
- ٣- زيادة عدد الساعات المخصصة لتدريس مادة الجمباز مع ضرورة توافر الإمكانيات المتصلة بالناحية البشرية والاجهزة المساعدة .
- ٤- تطبيق هذا البرنامج المقترح لما له من ايجابيات أثبتتها نتائج الدراسة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق.