

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

د. هالة مسعود الباروني د. فدوي كامل الصيد د. نادية عبدالله المبسوط

المقدمة

تعد رياضة الجمباز من الألعاب المشوقة والممتعة بحركاتها المبهرة والتي تطورت تطورا كبيرا في السنوات الاخيره وتتميز هذه الرياضة بتعدد وتنوع مهاراتها التي تؤدي على مجموعة من الأجهزة تختلف طبيعة الأداء على كل منها بالإضافة الى اختلاف المتطلبات الخاصة بالأداء فهي تتطلب مواصفات بدنية ومهارية ونفسية وقدرات تميزها عن باقي الرياضات الأخرى حيث أنها تتسم بدرجة عالية من الصعوبات وتتطلب أداء فنيا فائق المستوى وتكنيك دقيقا يحتاج إلي إمكانيات حركية متميزة نظرا 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 للطلقات اذ تحتاج الى المحافظة على المسار الحركي الصحيح خلال القفز والوصول إلي 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 اخذ المسار الصحيح للأداء أثناء القفز إلي أعلى لأداء مهارة الدرجة الأمامية مما يؤدي عدم الارتفاع إلي المستوى المطلوب أضافه الى خوف الطالبات من السقوط والإصابة من على الجهاز مما حث الباحثات على التفكير في استخدام جهاز الترامبولين (جهاز مساعد) في تعليم مهارة الدرجة الأمامية علي جهاز عارضة التوازن وذلك من خلال استغلال نابضية (مطاطية) سطح الجهاز في الوصول الى أعلى ارتفاع تحتاجة الطالبة وأداء المهارة بصورة صحيحة كي تصل الى الإحساس بالحركة خلال الأداء والوصول إلي التكنيك الصحيح بأقل وقت وجهد .

الهدف

يهدف البحث إلي تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن باستخدام الجهاز المساعد (الترامبولين) في الجمباز الفني استخدام الجهاز المساعد (الترامبولين) في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن في الجمباز الفني. التعرف على فاعلية الجهاز المساعد (الترامبولين) في تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة طلوع على جهاز عارضة التوازن .

ادوات جمع البيانات

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

- كاميرا فيديو -أشرطة تسجيل - جهاز مرئي .

اهم النتائج

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

(ت) الفروق المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*3.232	0.750	6.555	1.226	8.452	الدرجة الأمامية المكورة علي جهاز عارضة التوازن

قيمة (ت) الجدولية (2.228) ونسبة الخطأ (0.05)

اظهر الجدول رقم (2) أن قيمة (ت) المحسوبة (3.232) وهي اكبر من الجدولية مما يدل علي وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين وبعد الرجوع للمتوسطات الحسابية تبين أن هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية المناقشة والاستنتاجات

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 إلى 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 اكتفائها بالتمرين باستخدام جهاز سلم القفز فقط . وخلاصة 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 وقابليتهم 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 مهرة الدرجة الأمامية علي جهاز عارضة التوازن

الاستنتاجات

تفوق جهاز الترامبولين كجهاز مساعد في تطوير تعليم مهارة الدرجة الأمامية كمهارة الطلوع علي جهاز عارضة التوازن

أن أشراك الجهاز المساعد (الترامبولين) في عملية التعليم يساعد في إتقان الأداء المهاري للمهارة قيد البحث

يساهم جهاز الترامبولين في زيادة رغبة الطالبات بتكرار المهارة بشوق ودافعية اكبر من المجموعة الضابطة .