

أثر برنامج الدروس العملية لطلبة السنة الأولى من كلية التربية الرياضية على صفة المرونة (بحث تجريبي - عينة مختارة)

الدكتور بلال محمود *

(تاريخ الإيداع 23 / 6 / 2014. قُبِلَ للنشر في 23 / 7 / 2014)

□ ملخص □

تعد المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها طالب كلية التربية الرياضية لأنه يتطلب في أثناء أدائه للمهارات الحركية أكبر مدى لحركة المفصل لتعلم جميع الحركات والسماح للأداء الجمالي الحركي بالسيطرة على أداء الطالب والتقليل من التعرض للإصابة.

وقد لاحظ الباحث خلال اختبارات القبول للطلبة المستجدين في كلية التربية الرياضية، ضعفاً في مستوى المرونة لديهم بشكل عام، وهي مشكلة قد تعيق الطلبة خلال أداء المهارات الحركية بالإضافة إلى تعرضهم للإصابات المتكررة وصعوبة تعلم واكتساب المهارات المقررة، وهذا سوف يكلف المدرسين المزيد من الجهد والوقت وبالتالي سوف يؤثر على العملية التدريسية للجانب العملي في كلية التربية الرياضية.

مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لقياس صفة المرونة لدى طلبة الكلية للمرحلة الأولى إذ يحدد درجة المرونة لكل طالب وفق مقاييس محددة وبالتالي يمكننا من معرفة مدى تحسن المرونة وتطورها لدى الطلبة خلال السنوات الدراسية ، ومدى تأثير برنامج الدروس العملية على صفة المرونة لدى الطلبة.

* مدرس - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

The Effect of Practical Lessons Program for the students of Sporting Education Faculty at the First Year On Flexibility (Empirical Research- Selected Sample)

Dr. Belal Mahmud*

(Received 23 / 6 / 2014. Accepted 23 / 7 / 2014)

□ ABSTRACT □

The Flexibility is one of the most important elements of the fitness that must be existed in the player.

Because when the players do the movement skills it is required to move the knuckle smoothly to lean all actions and to allow the physical performance to control on the player exposure to injury.

The researcher is noticed that at the tests of the college there is a weak in the Flexibility for the students at the first year at Sporting Education College and it is a problem that student can't do the movement skills very well and exposure to injury and difficulties to learn and get skills.

That is required extra time and a lot of practice by the teachers so the researcher designs a program to measuring the Flexibility for the students at the first year and to know the effect of this program on it.

*Professor, Department of Curriculum Theory, Faculty of Sporting Education, Lattakia, Syria.

مقدمة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تسهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب، وللمرونة دور كبير في سهولة تعلم واكتساب المهارات الحركية التي تدرس ضمن المنهاج الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية. إذ يتعرض طالب كلية التربية الرياضية للكثير من الإصابات خاصة في فترة التدريب أو التعلم الأولى بسبب نقص المرونة في حركاته وخاصة في رياضة الجباز وألعاب القوى وكلما بحثنا عن الطرق والوسائل التي تقلل من حدوث الإصابات والوصول بها إلى أقل حد ممكن، كلما استطعنا الوصول بالمتدربين إلى المستوى الفني الجيد، ويتم ذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم، وصفة المرونة من الصفات المهمة لممارسي الألعاب الرياضية وخاصة المبتدئين بالتعلم، فهي ضرورة أساسية لإتقان الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد أثناء تعلم المهارات الأساسية، مع الأخذ بالحسبان أن تعلم وإتقان المهارات الحركية لطلبة كلية التربية الرياضية في المرحلة الأولى يتطلب درجة جيدة من المرونة لديهم.

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث العملية في تدريس الجانب العملي لمقرر الجباز وخاصة لطلبة السنة الأولى في كلية التربية الرياضية وملاحظته للطلبة المستجدين المتقدمين لامتحانات القبول في الكلية المذكورة، وجد أن هناك ضعف في مستوى المرونة لديهم، وهذه مشكلة سوف تعرض الطلبة للإصابات أثناء التدريب العملي، وتعلم المهارات الحركية في جميع الألعاب الرياضية، وسوف يؤدي ذلك الضعف في المرونة إلى الزيادة في الجهد والوقت لتعلمهم واكتسابهم للمهارات المطلوبة، ولا بد من وضع الحلول لهذه المشكلة، وللوصول إلى حل منطقي وعلمي رأى الباحث ضرورة التعرف على المرونة لعينة من الطلبة ومعرفة أثر البرنامج التدريسي في تنمية و تحسين المرونة والعمل على دراسة برامج مقترحة لتنمية صفة المرونة عند طلبة كلية التربية الرياضية.

أهمية البحث وأهدافه:

- التعرف على درجة المرونة لدى طلبة السنة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين.
- معرفة تأثير برنامج الدروس العملية لطلبة السنة الأولى على صفة المرونة.

فروض البحث :

- البرنامج المعتمد في تدريس مقررات السنة الأولى يحقق درجة عالية من المرونة.
- درجة المرونة لدى طلبة السنة الأولى كافية لتعلم المهارات الحركية دون التعرض للإصابات.
- طالبات المرحلة الأولى لديهم مرونة أكثر من الطلاب.

مجالات البحث :

- المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.
- المجال المكاني: صالات وملاعب المدينة الرياضية في اللاذقية.
- المجال الزمني: الفترة من 13-11-2013 إلى 13-5-2014

الدراسات النظرية :**أهمية المرونة :**

تعد المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة، وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة، وتظهر الحاجة إلى صفة المرونة في رياضة الجمباز بشكل واضح إذ تظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية وجمالية وخاصة في الحركات التي تتطلب درجة عالية من الدقة والثبات والانتقال من حركة إلى أخرى أثناء أداء الجمل الحركية على الأجهزة، إذ تشترك المرونة مع غيرها من الصفات البدنية من السرعة والتحمل والقوة في البناء البدني لجميع الأنشطة الرياضية المختلفة والمرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء الحركي والاقتصاد في الجهد، وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة⁽¹⁾

المرونة :

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو مقدرة مفاصل الجسم على العمل بأقصى مدى، بمعنى كفاءة الفرد على أداء حركات بأوسع مدى.⁽²⁾ وتعرف المرونة أيضا بأنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة⁽³⁾، وأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع⁽⁴⁾. وبذلك يتضح أن المرونة هي قدرة مفاصل الجسم على التحرك إلى أقصى مدى ممكن وبتجاهات مختلفة ووفق متطلبات الأداء الحركي .

أهمية المرونة:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية وتعلمها بطريقة أسرع.
- تسهم في الاقتصاد في الجهد والإقلال من زمن أداء المهارات.
- إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب بعد الأداء الحركي.
- تقلل من الألم و التقلص العضلي.
- تسهم في استعادة الشفاء.⁽⁵⁾

أنواع المرونة :

1. **المرونة الإيجابية:** المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة في الحركة.
2. **المرونة السلبية:** المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
3. **المرونة الاستاتيكية (الثابتة):** المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

1 مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة 1998/ص152

2- مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 1999

3- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف 1992/ص188

4- وجيه محجوب: محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدراسات العليا، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية 2000م.

5- مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 1999/ص152.

4. المرونة الديناميكية (المتحركة) : المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء الحركة.

العوامل المؤثرة في المرونة :

- 1- عمر اللاعب : معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين مع التقدم في السن.
- 2- الإحماء : يؤثر الإحماء الجيد على المرونة إيجابيا حيث تزداد المرونة بعد عمليات الإحماء الجيدة.
- 3- الجنس : الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .
- 4- التوقيت اليومي: تقل المرونة في الصباح عن أي وقت آخر خلال اليوم .

منهج البحث :

اختار الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

عينة البحث : اختار الباحث عينة من طلبة كلية التربية الرياضية للمرحلة الأولى من مجموعتين ذكور وإناث كل مجموعة تتألف من 25 طالباً. وقد تم التأكد من تجانس كل من العينتين بمتغيرات العمر والطول والوزن كعوامل مؤثرة في صفة المرونة إذ تبين أن العينتين متجانستان في هذه المتغيرات ، كون قيمة معامل الالتواء في المتغيرات الثلاثة ولكلا العينتين محصورة بين (+3 و - 3) وكما موضح في الجدولين (1) و (2).

جدول (1) يوضح تجانس عينة الطالبات بمتغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	المدى	الوسط	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء
العمر	3	18,96	0,789	0,623	0,625
الطول	14	164,76	3,597	12,49	-0,745
الوزن	18	62	6,245	39	-0,28

جدول (2) يوضح تجانس عينة البنين بمتغيرات الطول والعمر والوزن

المتغيرات	المدى	الوسط	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء
العمر	2	19,6	1,04	1,083	0,434
الطول	26	172	6,448	41,583	0,847
الوزن	26	70,4	5	25	0,903

أدوات البحث :

- فريق عمل * يتألف من قائمين بالأعمال وطالبين دراسات عليا في الكلية
- استمارة استبيان لعرض برنامج القياس على الخبراء **
- المصادر العربية والأجنبية
- مسطرة مرقمة

***فريق العمل :**

سحر البب : قائمة بالأعمال في كلية التربية الرياضية - طالبة ماجستير
 جعفر يونس : مدرس جمباز في كلية التربية الرياضية - طالب ماجستير
 مناف يونس : قائم بالأعمال في كلية التربية الرياضية - طالب ماجستير
 ميادة حيدر : معيدة في كلية التربية الرياضية - طالبة ماجستير

****الخبراء :**

أ.د. أكرم محمد صبحي محمود : أستاذ في كلية التربية الرياضية
 أ.م.د. قاسم خليل إبراهيم : أستاذ في كلية التربية الرياضية
 د. فؤاد بجبوج : مدرس في كلية التربية الرياضية
 د. فادي زيزفون : مدرس في كلية التربية الرياضية

تصميم الاختبارات القبليّة والبعديّة :**الاختبارات القبليّة:**

- اختبارات قياس المرونة وفق جدول القياس لعينة البحث وتسجيل درجة المرونة لديهم قبل البدء ببرنامج الدروس العملية (بداية الفصل الدراسي الأول).

الاختبارات البعديّة :

- اختبارات قياس المرونة وفق جدول القياس لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج الدراسي وذلك في نهاية الفصل الدراسي الثاني.

تصميم برنامج القياس :

اعتمد الباحث في وضع برنامج القياس على المصادر العلمية حول هذه الدراسة، وعلى خبرته الميدانية في تدريس مقررات الجمباز، وعرض البرنامج على الخبراء من مدرسين في كلية التربية الرياضية ومدرسين لرياضة الجمباز، إذ يتضمن البرنامج تمارين لقياس المرونة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى وتتكون من (25) طالباً والمجموعة الثانية تتكون من (25) طالبة من كلية التربية الرياضية السنة الأولى. إذ أجري قياس المرونة لعينة البحث قبل البدء ببرنامج الدروس العملية وتسجيل درجة المرونة لكل طالب من العينة ، وتم إجراء قياس درجة المرونة لعينة البحث بعد الانتهاء من برنامج الدروس العملية وتسجيل درجات المرونة لديهم وفق مقياس المرونة المعتمد، وذلك لمعرفة مدى تأثير برنامج الدروس العملية على صفة المرونة.

الوسائل الإحصائية المستخدمة :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار T للعينات المرتبطة والعينات غير المرتبطة

عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول (3) أن المرونة عند الطالبات عينة البحث تغيرت عما كانت عليه في بداية دخولهن إلى الكلية إذ أظهرت نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي فرقاً معنوياً ، فالقيمة المحسوبة في اختبار (T) = 3,333 هي قيمة معنوية إذ كانت قيمة المستوى 0,003 أصغر من مستوى المقارنة عند 0,05 وكما يظهر في الجدول (1)

جدول (3) يوضح الفرق في المرونة لدى الطالبات

الدرجة الحرة	المستوى	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط	الاختبار
24	0,003	*3,333	1,314	12,68	القبلي
			1,492	14,92	البعدي

*الفرق معنوي عند 0,05

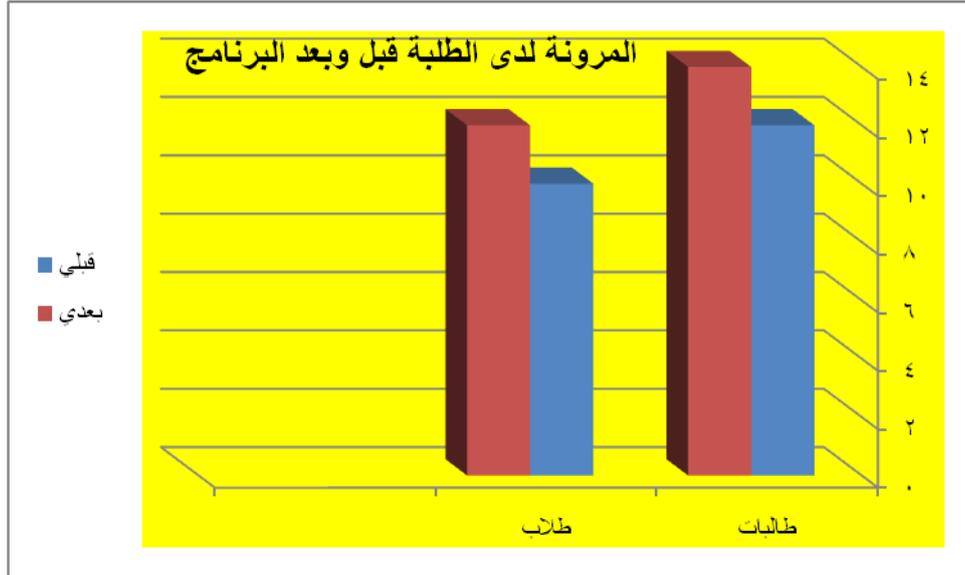
كما ويظهر من الجدول (4) أن المرونة عند الطلاب هي الأخرى شهدت تطوراً ملحوظاً إن القيمة المحسوبة لفرق الأوساط ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهي 9,295 تظهر فرقاً معنوياً عند مستوى 0,01 إذ ظهرت قيمة المستوى 0,00 والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (4) يوضح الفرق في المرونة لدى الطلاب

الدرجة الحرة	المستوى	قيمة ت	الانحراف	الوسط	الاختبارات
24	0,00	*9,295	1,877	10,24	القبلي
			1,22	12,64	البعدي

*الفرق معنوي عند 0,01

ويعزى هذا التغير الإيجابي في المرونة لدى كل من الطلاب والطالبات إلى تأثير البرنامج الدراسي الذي تعرضوا له خلال العام الدراسي في الفصلين الأول والثاني وإن فاعلية هذا وتنظيمه وتقديمه للمتعلم أدى إلى هذا التطور الواضح .



الشكل (5) يوضح المقارنة في المرونة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لطلاب والطالبات

ومن خلال الجدول (5) يتبين أن الطالبات يمتلكن مرونة أكثر من الطلاب قبل البرنامج وكذلك بعد البرنامج بقي هذا التفوق لصالح الطالبات إذ أظهرت قيم المقارنة فرقا معنويا

جدول (6) يوضح الفروق بين الطلاب والطالبات

المستوى	قيمة T	الطالبات		الطلاب		الاختبار
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0,00	**5,325	1,314	12,68	1,877	10,24	القبلي
0,013	*2,697	1,492	14,92	1,220	12,64	البعدي

الفرق معنوي عند 0,05

وكما موضح في الجدول (6)



الشكل (7) يوضح مقارنة المرونة بين الطلاب والطالبات قبل وبعد البرنامج

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- من خلال النتائج التي توصل إليها البحث والتي تم عرضها نستنتج ما يلي:
- إن البرنامج الدراسي الذي تعرض له الطلاب والطالبات ذو تأثير إيجابي على صفة المرونة.
- هناك تطور واضح بمستوى المرونة لكل من الطلاب والطالبات.
- إن صفة المرونة عند الطالبات أكبر منها عند الطلاب.
- إن الطالبات حافظن على مستوى التفوق بصفة المرونة بعد تعرض كل المجموعتين للبرنامج الدراسي.
- الطلبة الذين لديهم تناسب في الطول والوزن لديهم قدرة أكبر من غيرهم للتحسن في المرونة خلال تطبيق البرنامج الدراسي، وقد ظهر ذلك من خلال قياس درجات المرونة قبل وبعد التعرض للبرنامج العملي للدروس العملية.

التوصيات :

- التركيز على تنمية صفة المرونة خلال برنامج الدروس العملية لطلبة السنة الأولى لأهمية هذه الصفة في تعلم المهارات الحركية والتقليل من التعرض للإصابات.
- إعطاء الوقت الكافي لفترات الإحماء أثناء الدروس العملية وضرورة تضمين تلك الفترات تمارين خاصة لتنمية صفة المرونة.
- ضرورة الاهتمام الخاص بالبرنامج العملي وفق تخصص الدرس واحتياجاته لصفة المرونة لينميها لدى الطلبة وخاصة لدراسة مقررات الجمباز .
- يوصي الباحث بإجراء أبحاث لتنمية صفة المرونة لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

المراجع:

- (1) أحمد الهادي يوسف: أثر تدريبات المرونة على مستوى أداء لاعبي الجمباز تحت عمر (12) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان 1975م .
- (2) إيمان علا حسن، عبد الرزاق كاظم : تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز الإيقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد "2001".
- (3) بشار محمد إبراهيم: تأثير المرونة والإطالة على تحمل الأداء ومستوى تركيز حمض اللبن لدى لاعبي التايكواندو، رسالة ماجستير ،جامعة تشرين 2011م.
- (4) عماد صالح، كريم عبدول : أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلبة المرحلة العمرية (10-12) سنة ، بحث منشور ،جامعة النجاح الوطنية، نابلس"1999".
- (5) عادل عبد البصير علي : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، دار الفكر العربي"1998".
- (6) قاسم حسن حسين: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي ، بغداد"1989".
- (7) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي "1998" .
- (8) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف ط5 "1977".
- (9) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف ط12 "1992" .
- (10) نبيل علي مراد محمد: أثر تنمية عنصر المرونة في تطوير الأداء الفني لطلبة السنة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير، القاهرة "1977".
- (11) نوري بركات، هلال عبد الكريم : تأثير صفتي المرونة والقوة في إنجاز بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة جامعة تشرين للدراسات والبحوث العلمية المجلد (28) العدد(1) 2006م.