



إعداد تمارين خاصة لأداء مهارة الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن

Preparing special exercises to perform the forward roll skill on the balance beam

أ.د. فردوس مجيد أمين

Prof Dr. Ferdous Majeed Ameen

ferdos_ameen@uodiyala.edu.iq

أ.م.د. حيدر سعود حسن

Pro.Dr. Hayder Soud Hassan

haider.saud@auodiyala.edu.iq

م.د. رؤى عامر اسماعيل

Dr. Roaa Amer Ismeal

roaa.amer@uodiyala.edu.iq

م.د. زينب عبد الرحيم اسماعيل

Zainab Abd Alrahim

zainababdelrahim9@gmail.com

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يهدف البحث هو التعرف على إعداد منهج تعليمي لأداء مهارة الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن. بينما فرض الباحثون ان للمنهج التعليمي لأداء مهارة الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية. وتضمنت عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى من 2021/11/1 ولغاية 2022/01/11 في قاعة الجمناسك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتم اعداد تمارين المنهج التعليمي من قبل الباحثين، من خلال استخدام أجهزة وأدوات لتعلم المهارة قيد البحث من حيث الأداء الفني والمعرفي بها، وذلك خلال مدة إجراء التجربة من 2021/11/04 ولغاية 2021/12/23 وقد أجريت الاختبارات البعدية بعد إكمال المنهج التعليمي للمهارات كافة، واستنتج الباحثون، إن استخدام المنهج التعليمي بالأجهزة والأدوات ساعد في فهم واستيعاب الأجزاء التفصيلية للمهارة (الأداء الفني) بشكل أفضل عند استخدامها أثناء التعلم.

الكلمات المفتاحية: تعلم حركي، جهاز عارضة توازن، مهارة الطلوع للدرجة أمامية.

ABSTRACT

The research aims to identify the preparation of an educational curriculum for performing the forward roll skill on the balance beam device. While the researchers assumed that the educational curriculum for performing the forward roll skill on the balance beam device was for the experimental group. The research sample included third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala from 11/1/2021 until 11/01/2022 in the gymnastics hall of the College of Physical Education and Sports Sciences. The learning curriculum exercises were prepared by the researchers. Through the use of devices and tools to learn the skill under research in terms of technical

and cognitive performance, during the period of conducting the experiment from 04/11/2021 until 23/12/2021. Post-tests were conducted after completing the educational curriculum for all skills, and the researchers concluded that using the educational curriculum with devices and tools, help better understand and absorb the detailed parts of the skill (technical performance) when used during learning.

Keywords: Motor learning, balance beam device, forward rolling skill

1- المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب المميزة جدا حيث تعمل بجميع مجالات الرياضة والعامّة للناس من ناحية اللياقة البدنية المعتمدة من خلالها رغم خطورة مهارتها والحركات التي تؤدي من خلالها وحاليا لعبة الجمناستك تعتمد على ستة انواع وتمارس من قبل الرياضيين والغير الرياضيين لاعادة انشطاتهم واعطاء جمالية وفاعلية لهم اكثر خاصة في الأداء إلا إن هذا لا يمنع من صعوبتها وخاصة عند الطالبات لعدم الخبرة في هذه الفعالية وحكم العمر الدراسي لذا نلاحظ أكثر الطلبة يعانون من مادة الجمناستك الفني لكلا الجنسين في أداء المهارات والحركات الخاصة.

اقتبست مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين في مجال التعلم والجمناستك وحكم ممارستهم لهذه اللعبة لاحظوا بوجود صعوبة لأداء مهارة الدرجة الأمامية من القفز على جهاز عارضة التوازن لذا ارتأى الباحثين باعداد منهج تعليمي خاص لهذه المهارة من خلال استخدام وسائل تعليمية بالأجهزة والتمارين. إما هدف البحث هو التعرف على إعدادات تمارين خاصة لأداء مهارة الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن.

بينما فرض الباحثون اعداد التمارين الخاصة لمهارة الدرجة الأمامية بداية الطلوع على جهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهن (40) طالبة تم اختبار (20) طالبة مقسم الى مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلوا مجتمع البحث وذلك لعدم تواجد اكثر الطالبات بوقت المحاضر (غيابات) واستبعاد البعض منهم لاصابة. وقام الباحثون بأجراء التكافؤ لعينة البحث كما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

تكافؤ العينة للمجموعة التجريبية والضابطة

العينة	س	ع	T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدالة
التجريبية	2.32	1.41	0,50	0.72	غير معنوي
الضابطة	2.1	1.12			

3-2 وسائل جمع البيانات وأدواتها وأجهزتها: حاسوب نوع (Dell) عدد(1), ساعة توقيت يدوية نوع (sako), كاميرا تصوير فديوي نوع (كاسيو) عدد(1), استثمارة تحكم, شبكة المعلومات والانترنت, جهاز عارضة توازن عدد(3), جهاز قفاز عدد (3), أبسطة عدد (6).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبار القبلي: نفذ الباحثون الاختبار على المجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة العاشرة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2021 /11/02 في قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى, إذ تم إعطاء وحدة تعريفية قبل الاختبار من أجل تعريف أفراد العينة بمهارة الدحرجة الأمامية طلوعا على جهاز عارضة التوازن. وقام الباحثون بتثبيت كاميرا واحدة من جانب أداء المهارة بارتفاع من العدسة إلى الأرض (1.10) متر وبمسافة تبعد الكاميرا عن الأداء (3.60) متر لإرسالها إلى بقية الحكام من أجل تقييم الدرجة.

2-4-2 التجربة الرئيسية: قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية في الساعة العاشرة والنصف من صباح يوم الخميس الموافق 2021/11/04 ولغاية 2021/12/23 وكما يأتي:

- 1- نفذ الباحثون (8) وحدة تعليمية وعلى مدى شهرين بواقع وحدة تعليمية كل أسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (30) دقيقة للمجموعة التجريبية.
- 2- عند البدء في تنفيذ التمارين الخاصة لتعليم المهارة تم تقسيم العينة على مجموعتين وبدأ التقسيم من الوحدة التعليمية الأولى لكل تمرين تعليمي نصف ساعة وتم استخدام أجهزة مساعدة إضافة إلى عرض الصور والفيديو واستخدام الحاسوب في عرض المهارات عن طريق الداتا شو وكذلك الاستعانة بالمصاطب ووضع الأشرطة الملونة علسها لشرح مراحل المهارة وتوضيحها، وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة بدا بالقسم الرئيسي مع تعليم التكنيك لمهارة ثم إعطاء التمارين المعد من قبل الباحثين والتغذية الراجعة في الجزء التطبيقي من هذا القسم.

3- وتم توزيع المجموعة التجريبية إلى مجاميع صغيرة بحسب مستوياتهم وهذا ساعد المدرس في إعطاء عدد التكرارات والتغذية الراجعة أكثر للمجموعة الضعيفة للنهوض بمستوى أدائهم حتى وصلوا إلى مرحلة التمكن من أداء المهارة المطلوبة إضافة إلى تصعيب التمارين بمراحل متدرجة بالصعوبة بين التعليم والاداء, وأعطيت للمجموعة المتوسطة عدد تكرارات وتغذية راجعة أقل من المجموعة الضعيفة وأكثر من المجموعة الجيدة وبحسب تقسيم هذه المجاميع.

4- تم استخدام مساعدين للسيطرة على هذه المجاميع في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء ومعالجتها وإيصال المتعلمين إلى المستوى المطلوب وبقي هذا الإجراء إلى نهاية المنهج المعد بالتمارين ومن الأمور المهمة في المنهج هو استثمار الجيدين في الأداء لغرض مساعدة الضعفاء في الأداء وهذا العامل يساعد في تحفيز وتشجيع ضعاف المستوى للوصول إلى مستوى الجيدين من زملائهم وكذلك يعطي للجيدين ثقة عالية بالنفس للعمل بجدية أكثر فضلاً عن استخدام بعض الأساليب العلاجية الجماعية والفردية لرفع مستوى الضعفاء وهكذا تمت بقية الوحدات التعليمية إلى أن وصلت المجموعة التعليمية كلها إلى مستوى الجيد من أداء المهارة بنجاح إذ قام الباحثون بإجراء الاختبار.

2-3-4 الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق مفردات ووحدات التمارين تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الساعة العاشرة صباحاً يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/28 على قاعة الجمناسك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وللمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس الضوابط.

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون نظام الـ (SPSS) في معالجة البيانات الإحصائية.

3-1 عرض نتائج الاختبار المهاري للدرجة الأمامية طلوع على جهاز عارضة التوازن للقبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وأخطاءها المعيارية ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (T) المحسوبة للقبلي والبعدي

المجاميع	س	ع	س ف	ع هـ	T	مستوى الخطأ	الدالة
التجريبية	قبلي	1.32	1.4	5.1	1.1	0.00	معنوي
	بعدي	6.76	2.31				
الضابطة	قبلي	2.1	1.12	3.1	1.5	0.00	معنوي
	بعدي	4.5	1.03				

2-3 عرض نتائج الاختبار المهاري للدرجة الأمامية طلوع على جهاز عارضة التوازن البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (3)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (T) المحسوبة للبعدي البعدي

المجاميع	س	ع	T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
التجريبية	6.76	2.31	4.91	0.000	معنوي
الضابطة	4.51	1.03			

* المناقشة:

من خلال الجدولين (2) و(3) لاحظنا ان تقويم المحكمات من خلال النتائج التي حصلنا عليها لأداء الطالبات لمهارة الطلوع لدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وذلك من خلال التمارين الخاصة التي استخدمت للمهارة, ومع الأجهزة المساعدة التي توفرت في مرحلة تعليم المهارة للمجموعة التجريبية وهذا بعيد عن المجموعة الضابطة حيث تم اعطاءهم تمارينهم الخاصة بمدرسة المادة وحسب منهج الكلية, وهذا ما اكده (عباس السامرائي, 1991, 17) " مقارنة بالمجموعة الضابطة فأن صعوبة الممارسة وأداء المهارة لم يكن بمستوى المجموعة التجريبية والتي استعملت التصاميم على وفق التمرينات المعدة لها ". وهذا ما تؤكد عليها (فردوس مجيد, 2015, 73) عند حدوث الخطأ الشائع بين الطالب هو " عند ضرب لوحة النهوض مباشرة تتجه نحو العارضة وذلك لعدم ضرب لوحة النهوض ". لذا تم التأكد على الضرب لحصول على القوة الانفجارية.

اضافة لتمرين البدنية الذي كان له دور اساسي في أداء مهارة الدرجة الأمامية طلوعا على جهاز عارضة التوازن حيث تحتاج الطالبة إلى قوة انفجارية خاصة اثناء ضرب القفاز لاداء الطلوع للممارسة " إذ لابد من استخدام التسلسل في المهارة من السهل الى الصعب حتى يتمكن المتعلم من النجاح في التعلم، والتعزيز في الأداء " (ماجد السيد, 2000, 130) والمرونة اثناء أداء الدرجة على العارضة مع نزول كامل لاداء.

ويعزوا الباحثون هذا الفرق كون المنهج التعليمي قد اسهم في تطور صفة القوة الانفجارية للساقين مما أدى بدوره الى تطور في المهارة والتي تعتمد على هذا العنصر من العناصر المهمة في اداء هذه المهارة, ويشير (Christopher Sommer, 2008, 97) إنَّ " الأداء الأمثل في الجمناستك يعتمد

على جانبين مهمين الاول المهارة والثاني القوة كما ان طبيعة الجهاز وخصائصه الفنية هي التي تحدد نوعية التمرينات الذي يجب ان يتطابق وهذه الخصائص الفنية". وبذلك يمكن القول أنا لمنهج التعليمي المستخدم من قبل الباحثون قد ساهم مساهمة فعالة في امتلاك الطالبات القدرة على الأداء الفني للمهارة من خلال المدى الصحيح والواسع للمفاصل العاملة.

ويعزوا الباحثون التطور الحاصل إلى فاعلية التمرينات المستخدمة في منهج البحث في تطوير صفة المرونة وبالتالي تطوير مستوى الأداء الفني لهذه المهارة لأنها تعتمد وبشكل كبير على مرونة المفاصل عند الأداء وخاصة في مرونة العمود الفقري و مفصل الورك. وهذا يساعد الطالبات على أداء التكنيك الصحيح وبأقل نسبة من الأخطاء مما يؤدي إلى حصول الطالبات على درجات أفضل وبخصومات أقل. إذ أكد (Dan J. fait H,1989,36) أن "الحركات مكونة من المقارنة بين التغذية الراجعة من الاطراف خلال الحركة وبين المرجع التصحيحي المخزون في الدماغ نتيجة التمرين" وهنا المرجع التصحيحي هو اعتماد عملية التعلم لدى المجموعة الضابطة على الصورة الاولى التي تمت أثناء الشرح وعرض المهارة.

1-4 الاستنتاجات: استنتج الباحثون ما يلي:

- 1- التمارين الخاصة التي اعدت من قبل الباحثين وتم التنفيذ من قبل الطالبات باشراف مدرس المادة كان له تأثير إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للرجلين اثناء ضرب القفاز للمجموعة التجريبية.
- 2- ان التجربة الميدانية المؤدة من خلال التمارين التعليمية ساعدت في تطوير مستوى المرونة للعمود الفقري والمسار الحركي للطالبة اثناء الاداء وخاصة في مرحلة الدوران الكامل اي فترة التكور للجسم الى مرحلة الهبوط على الجهاز. الفني للمهارة الفنية المستخدمة في البحث, للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بمستوى أداء المجموعة الضابطة.
- 3- أن مستوى تطور الأداء المهاري لدى مجموعتي البحث في اثناء الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن كان معنويا من خلال استخدام الأجهزة المساعدة لدى العينة التجريبية أثرا في الفرق بين درجتي معنوية الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية.

* المصادر:

- عباس عبد الكريم السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية:(جامعة بغداد، مطبعة الحكمة،1991).
- ماجدة السيد عبيد؛ تعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة،ط1:(عمان،دار صفا للنشر والتوزيع،2000).

➤ فردوس مجيد امين؛ الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم. ط1. (العراق، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، دار الكتب والوثائق الوطنية ببغداد، (767) لسنة 2015.

- Christopher Sommer, **Building the Gymnastic Body** , USA . Arizona.2008.
- Dan J. fait H. **Special Physical Education** W, M,C,Brown publishers 1989.