



تأثير المنهج المتبع باستخدام ادوات امن الاداء في تعلم بعض المهارات الاساسيه على جهاز

عارضه التوازن في الجمناستك الفني للنساء

شيماء حسون مشكور

Shaim hasoon @gmail.com

كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضيه/جامعة ديالى

الكلمات المفتاحيه : المنهج المتبع ، ادوات امن الاداء ، عارضه التوازن

ملخص

تعد لعبه الجمناستك من الالعاب ذات الشهرة الواسعه في العالم كونها واحده من الدروس العمليه في كليات التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ولما تحتويه من مهارات باختلاف اجهزتها وصعوبه ودقه حركاتها يعطيها طابع يتميز بالقوة والخطوره وخاصه في المرحله الثانيه في كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه حيث ان اغلب الطالبات لم يمارسن اللعبه ولديهن تخوف من ممارستها لصعوبه متطلباتها الحركيه بالنسبه للطالبه والجهازوبالاحص على عارضه التوازن وما يتميز به هذا الجهاز من متطلبات اذ ان استخدام ادوات لحفظ امن الاداء للطالبه قد يساعد في تعلمهن وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي لملائمته لمشكله البحث وعينته وبعد اجراء الاختبارات القبليه والتجربه الاستطلاعيه وتطبيق المنهاج المتبع باستخدام ادوات امن الاداء تم التوصل الى وجود فرق معنوي في تعلم افراد العينه بين الاختبارين وبين المجموعتين بعد اجراء الاختبار البعدي لذا توصي بضرورة استخدام ادوات امن الاداء في تعلم المهارات على جهاز عارضه التوازن.

**The effect of the approach using a secure performance the balance
beam device in artistic gymnastics women**

Shaima hasoon mashkoor

Shaim hasoon @gmail.com



Collego of physical education and sport sciences/ university of
diyala

Key word:the approach,security,performance tools,balance beam.

Abstract

The game artistic gymnastics games with wide fame in the world and being one of the practical lessons in the faculties of Physical Education and Sports Science and to the content of the skills Baachtlav apparatus and the difficulty and precision movements give her character is powerful and dangerous, especially in the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science, where the majority of students not engaged in the game and have the fear of Mmarsha and Bla_khas on the balance beam and Maeetmaz by this device from the ears of the use of tools to maintain the security performance requirements may help students learn the second phase was the researcher used the experimental method The appropriateness of the research problem and appointed after conducting tribal tests and experience reconnaissance and application of the curriculum followed by using the security performance tools were obtained the results as the security performance tools used in learning some basic skills on the balance beam was of significant effect in learning the sample device so researcher recommends the need to use security tools performance in learning the skills on the balance beam device.

-المقدمة-

ان الفرد بحاجة ماسه الى التعلم باعتباره مبدا اساسي في حياة الانسان يعمل على تطوير شخصية عن طريق الاكتساب الجديد عن طريق الاكتساب الجديد ما تعلمه الفرد من خلال جمع خبراته المتراكمه والتي هي محصلة تفاعلات الفرد مع بيئته

فينظر الى التعلم على اساس انه العامل الذي يحدد اداء الفرد في اي لحظة من لحظات حياته وفي موقف التعلم ، ان استخدام الوسائل التعليمية المختلفة (الادوات) في العملية التعليمية يجعل العملية التعليمية اكثر فاعليه وايجابيه حيث يصبح المتعلم مسؤولا ومشاركا ايجابيا الى حد كبير بعد ان كان مستقبلا كما وانه بجانب تنشيط عملية توصيل المعلومات فان الاستعانه بتلك الوسائل يؤدي الى دفع عملية التعلم اي سرعة التعلم نظرا لكثرة المهارات الحركيه في الجمناستك ومن اجل تعليمها على الاجهزه القانونيه لجاة الباحثة الى استخدام ادوات امن الاداء والتي تعمل على تبسيط عملية التعلم وتسهيل اداء الحركات وكذلك اعطاء الثقة بالنفس والاطمئنان والمحافظة على سلامة الطالبات عند اداء الحركات بلاضافه الى عوامل الاثارة والتشويق.

ان الجمناستك الفني من الالعاب التي تتميز باحتوائها على اجهزة ومهارات كثيره ومتعددة والتي تتطلب التوازن والقوه والمرونة والتي تحدد حدودها المهاريه من خلال التصميم الهندسي للجهاز الذي تؤدي عليه تلك المهارات من ناحيه ومن خلال الخصائص التكنيكيه المميزه للمهارات التي تختلف من مهاره الى مهاره اخرى على الجهاز الواحد والاخص على جهاز عارضة التوازن حيث ان مهاراته تحتاج الى صفات بدنيه عاليه ومعرفة نقاط القوه والضعف والخوف الذي يتخلل مراحل الاداء ومن ثم العمل على تجاوزها والوعي والتحكم في المهاره الحركيه فتكرار الاخطاء المهاريه خلال المنافسه (الاداء) يتطلب العمل على اصلاحها.

وتكمن اهميه البحث في تحسين الاداء المهاري للطالبات على جهاز عارضة التوازن من خلال استخدام ادوات امن الاداء اضافة الى متطلبات اخرى اسوة بباقي الالعاب ، ونتيجة عدم نمو قدرات الطالبات التوافقيه بالشكل الذي يسمح باداء المهارات الحركيه عليها والمدرجه في البرنامج والتي يتضح فيها اشكال مختلفه والقلق والتوتر النفسي والخوف لطبيعته الجهاز ولتعدد وتنوع مهاراته وعدم قدرتهن على الاداء .اضافه لذلك لاتوجد خبرات سابقه للطالبات وان كانت بسيطه في تعلم مهارات عارضة التوازن وكذلك قلة توفر الاجهزة والادوات الامنه في تعليم المهارات قيد البحث والتي كانت مشكله البحث التي اوجدها الباحثة كونها احدى تدريسيات ماده ووضعت اهدافها لمعالجة تلك المشكله باستخدام ادوات تؤمن الاداء والتي تساعد على تعلم المهارات قيد البحث بسهولة ويتدرج وبشكل يكيفها مع الجهاز وافترضت بان هناك تاثير في استخدام

تلك الادوات في تعلم الطالبات من خلال معرفة الفرق بين الاختباريين القبلي والبعدي للمهارات لدى عينه البحث للمرحلة الثانية للفترة من 2016/3/7 ولغاية 2016/4/7 .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الظابطه والتجريبيه لملائمته عينه البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه من طالبات المرحلة الثانيه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه/جامعة ديالى يمثلن شعبه واحده والبالغ عددها (36) حيث بلغت العينه (17) طالبه لكل من المجموعتين التجريبيه والظابطه تم اختيارهم بالطريقه العشوائيه باستخدام القرعه بعد استبعاد (2) طالبه غير الملتمزات بالحضور .

2-3 وسائل جمع المعلومات واجهزة وادوات البحث

ان ادوات البحث هي الوسيله التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات بيانات ، عينات ، اجهزه" وقد استخدمت الباحثة الوسائل الاتيه:-
(المصادر العربية والاجنبيه ، المقابلات الشخصيه ،سجل ملاحظات ،جهاز عارضة التوازن ، عارضه مائله عارضه، عارضه موضوعه في صندوق خشبي مليء بكرات صغيره بارتفاع (80)موضوع عليها ابط (مقترحه)،عارضه واطئه ، عارضه بعرض ثلاث عوارض قابله للفصل (مقترحه)،ابطس اسفنجيه).

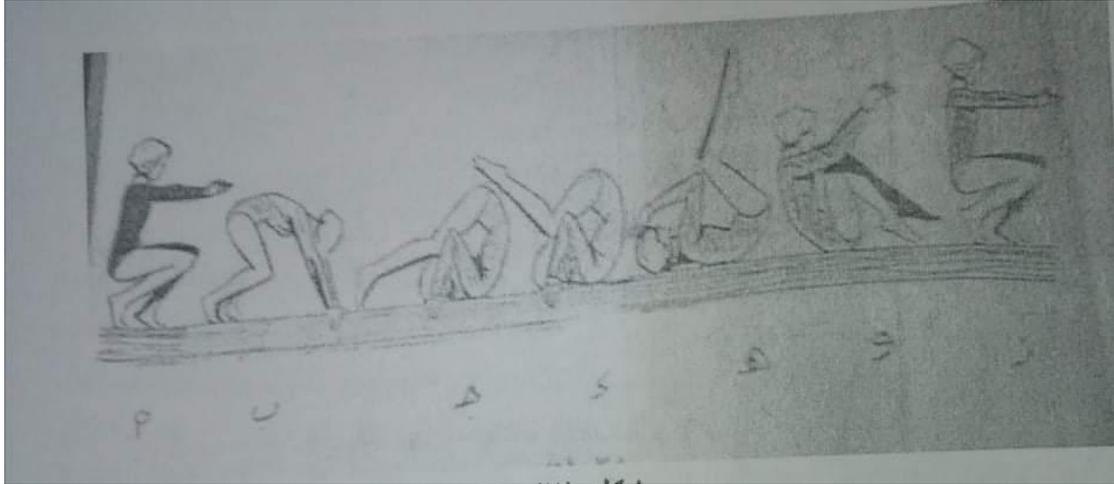
2-4اختيار المهارات الاساسيه قيد البحث

كون الباحثة تدريسيه في الكليه لماده الجمناستك الفني تمكنت من تحديد انسب المهارات التي تؤدي على جهاز عارضة التوازن والمثبته ضمن منهاج المرحلة الثانيه لكليه التربيه البدنيه لماده الجمناستك الفني والتي فيها صعوبه واضحه في عمليه الحفاظ على التوازن وتحتاج الى توازن عالي حيث تتاثر بصغر قاعدة الاستناد بالنسبه لليدين على السطح العلوي للعارضه.

2-4-1مهارة الدرجه الاماميه المكوره(فردوس 92:2015-74)

تقوم المبتدئه من وضع الوقوف العامودي والذراعين عاليًا ثم الجلوس بتقديم قدم على الاخرى ووضع اليدين على جانبي العارضه المسافه مناسبه بين الذراعين والركبتين والراس مضموم الى الصدر لنقل الاستناد من الساقين الى الذراعين يتم رفع الورك

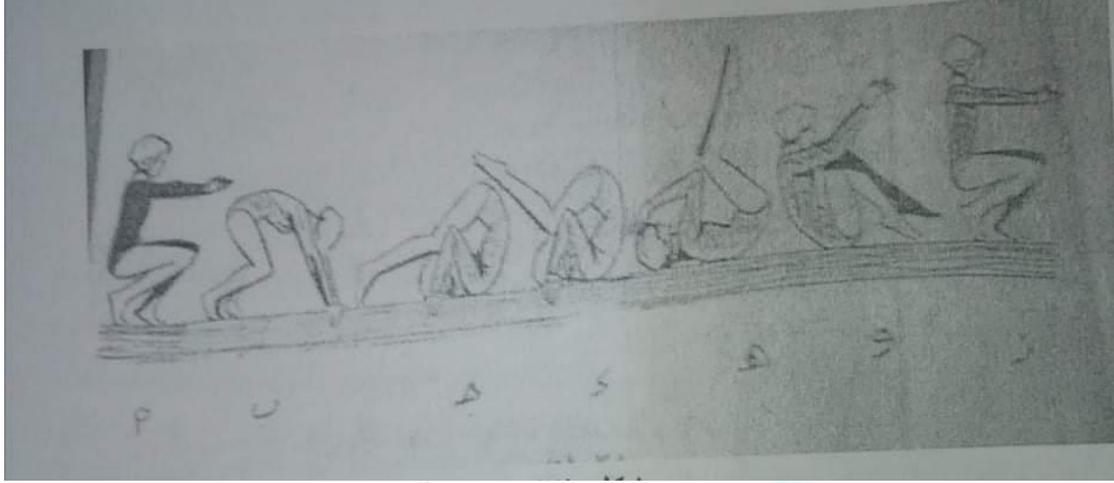
للاعلى وثني الذراعين ثم مد الرجلين الى الذراعين ملاصقه للاذن للحصول على عزم الدوران وملامسه الرقبه ثم الظهر والورك وبعدها تغادر اليدين ثني الركبتين بسرعه للوصول الى وضع التكور والركبتين تمان الصدر مد الذراعين للامام ومد الركبتين للوصول الوقوف بعد اكمال التدرج للوصول للوضع الابتدائي كما في الشكل (1).



2-4-2 مهارا النهوض الفردي من وضع الاستلقاء على الظهر على جهاز عارضة التوازن (شيران: 222000)

تبداء الحركه من وضع الوقوف على العارضه على رجل واحده والاخرى مرفوعه وموازيه للعارضه من الاعلى تبداء الطالبه بالنزول الفردي نحو سطح العارضه والى الخلف تعمل على مسك العارضه وتاخذ وضع الاستلقاء على الظهر مسك العارضه من الاسفل والمرفقين ملاصقين للاذنين ثم تخطف الرجلين معا ممدودتان من مفصل الورك الى ان تصل خلف الراس وبعد مس العارضتين بالمشطين تبداء الطالبه بعملية الخطف اماما بالرجلين مع ترك اليدين للعارضه وعندما تصبح الزاويه (90) واقل بقليل تبداء الطالبه بثني احدى رجليها من مفصل الركبه لاستقبال العارضه مع ترك الرجل الاخرى بكامل الخطف للاسفل وهي ممدوده ويصاحب ذلك عملية الخطف بالجذع مروراً بالجلوس على الورك ومن ثم النهوض من وضعيه الجلوس الى الاعلى على قدم واحدة ثم الوقوف على القدمين للدوران على قدم واحدة (مثليه) من وضع الثبات والذراعين جانبا تقوم الطالبه بالوقوف على احدى قدميها على الامشاط اما الرجل الثانيه تقوم بثنيتها وتلامس مشط القدم الركبه وعند الدوران يتم رفع الذراعين الى

الاعلى لاكمال الدوران حول المحور الطولي بعدها تعود الى الوضع الابتدائي كما في الشكل (2).



2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 3.3.2016 على عينه من طالبات المرحلة الثالثه عددهن (6) وذلك لغرض التعرف على قدرة ومعرفة الباحثة على اجراء الاختبارات وحاجتها الى معرفه سلامة الاجهزه والادوات المستخدمه في البحث والوقت المستغرق لاختبار العينه.

2-6 الاختبارات المستخدمه بالبحث (فردوس: 2015: 74-92)

2-6-1 اختبار مهارة الدرجه الاماميه المكوره على جهاز عارضة التوازن .

الغرض من الاختبار : اداء المهاره قيد البحث .

الادوات المستخدمه : جهاز عارضة التوازن .

مواصفات الاداء: من الجلوس على الاربع تمسك العارضه والجلوس بتقديم ساق على الاخرى ومن ثم اداء مهاره الدرجه بشكل كامل .

طريقه التسجيل : تحتسب درجه لكل محاوله صحيحه اي ان الدرجه النهائيه (10)درجه.

2-6-2 اختبار مهارة النهوض الفردي من وضع الاستلقاء على الظهر على جهاز

عارضة التوازن .

الغرض من الاختبار : اداء المهاره قيد البحث .

الادوات المستخدمه : جهاز عارضة التوازن .

مواصفات الاداء : من وضع الوقوف بساق واحدة على العارضه الذراعين جانبا والساق الثانيه مثنيه على الركبه ثم الدوران حول المحور الطولي .
طريقه التسجيل : تحتسب درجه لكل محاوله صحيحه اي ان الدرجه النهائيه (10)درجه.

2-7 اجراءات البحث الميدانيه .

2-7-1 الاختبار القبلي: اجرت الباحثه الاختبار القبلي على عينه البحث في يوم الاربعاء 2016/3/6 في تمام الساعه التاسعه والنصف صباحا ولقد تم تثبيت الظروف المتعلقه بالاختبار كالمكان والزمان وطريقه تنفيذه للاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبه منها قدر الامكان في الاختبارات البعديه.

2-7-2 التجربه الرئيسي: اجرت الباحثه التجربه الرئيسي حسب المنهج المتبع اذ تبدء الوحدة التعليميه باجراء الاحماء على عينه البحث وتقوم كل طالبه باداء المهارات قيد البحث حسب الوحدات التعليميه ملحق (1) لكل مهاره مع استخدام ادوات امن الاداء حيث استخدمت الباحثه اثناء التعليم للمهارات ابسطه اسفنجيه بارتفاعات متعددة يتم تغير ارتفاعها كلما زادت التكرارات للاداء وكذلك كلما لاحظت الباحثه التقدم في المستوى وكذلك استخدمت الباحثه عارضه بعرض ثلاث عارضات يتم تغيير عرضها كلما زادت التكرارات وقله نسبة الخطاء والخوف لدى الطالبات من ضيق مساحه سطح العارضه وكذلك استخدمت الباحثه عارضه مائله وعارضه موضوعه داخل صندوق ملئ بالكرات ومغطى بابسطه اسفنجيه ، استغرق تنفيذ الوحدات التعليميه (4) اسابيع بواقع وحدتان تعليميه في الاسبوع لكل مهاره من المهارات قيد البحث على جهاز عارضه التوازن حيث تكون جميع الوحدات التعليميه (8) وحدات تعليميه وتم العمل بالتجربه الرئيسي في يوم الخميس 2016/3/7 ولغايه 2016/4/8 في يوم الاحد حيث كان العمل في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليميه بزمان (55)د وكما في ملحق (3،4).

2-8 الاختبارات البعديه بعد ات تم تطبيق مفردات المنهج المتبع باستخدام ادوات امن الاداء ، تم اعطاء فترة راحه مدتها يومان ،بعدها في يوم الاربعاء المصادف 2016/4/11 تم اجراء الاختبارات البعديه لعينه البحث ، وقد حرصت الباحثه على الالتزام بتوفير وتهيئه الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبليه فيها.

2-8 المعالجات الاحصائية : استخدمت الباحثه الحقيبه الاحصائيه في معالجه النتائج والتي اشتملت على (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار ت للعينات المترابطه).

3- عرض نتائج المجموعتين التجريبيه والظابطه وتحليلها ومناقشتها

بعد اكمال الباحثه الوسائل الاحصائيه قامت بعرض نتائج متغيرات البحث للمجموعه التجريبيه والظابطه ، حيث يبين الجدول ادناه متغيرات البحث.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبه	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س		
مهارة الدرجه الاماميه المكور	درجه	0.66	0.427	5.5	1.00	16.234	معنوي
مهارة النهوض الفردي على ساق واحده	درجه	0.859	0.509	5.540	1.1	19.069	معنوي

3-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعه الظابطه

جدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبه	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س		
مهارة الدرجه الاماميه المكور	درجه	1.4	0.40	4.120	1.055	17.060	معنوي
النهوض الفردي على ساق واحده	درجه	0.63	0.614	5.472	1.065	19.090	معنوي

يتبين من الجدول (1,2) هناك تعلم افضل في متغيرات البحث في الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبيه والظابطه وتعزو الباحثه ذلك الى المنهاج التعليمي الذي استخدمته

مدرسه المادة بالنسبة للمجموعه الطابغه اما بالنسبه للمجموعه التجريبيه فان المنهج المتبع باستخدام ادوات امن الاداء قد اضاف عامل التشويق والمتعه وابتعدت عن عامل الخوف وزادت من دافعية الطالبات ومثابرتهن في التدريب والعمل الجاد بما يضمن اكتساب واتقان المهارات وتعزو الباحثه ايضا اعطاء الوقت اللازم لتعلم المهارات المتعلمه قيد البحث وكيفية التدريب عليها من خلال التمرينات الخاصه بامن الاداء المستخدمه والتي زادت من دافعيه الطالبات والتغير والتدرج في صعوبه الاداء وتامينه والتكرارات الاضافيه قد ساعد كثيرا في تعلم المهارات للمجموعه التجريبيه وهذا ما يؤكده (محمد محمود العبيدي: 1993) اذ ذكر ان تنوع التمارين وتصعيب متطلبات التمرين بزيادة تكرار الاداء ، ان التنوع في اداء المهارات خلال الوحده التعليميه واتباع مبداء التدرج في تعليم المهارات من السهل الى الصعب ساعد الطالبات على تعلم المهارات وتفوقهن اذ ان مستوى المارسين للعبه يمكن ان يتحسن من خلال تحديد ماهو مناسب لقدراتهن .

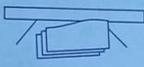
الخاتمه

ان تطبيق المنهج المتبع باستخدام ادوات امن الاداء وملائمته للعينه اسهم في تطبيق المهارات بشكل صحيح ومناسب وساهم بالتعلم الايجابي لدى افراد عينه البحث التجريبيه واثبتت التمارين باستخدام الادوات فاعليتها العاليه بسبب مغنوبه الفرق التي اظهرتها النتائج للاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك من خلال توفير بيئه امنه للاداء واتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات واستخدام الادوات المناسبه في الوحده التعليميه ومراعاتها لطبيعه وخصائص اللعبه ومتطلباتها والمرحله العمريه ومراعاة مبداء الفروق الفرديه بالتعليم والتدريب لذا توصي الباحثه بضروره استخدام ادوات امن الاداء المستخدمه من قبل الباحثه في تعليم المهارات الاساسيه لما لها من دور فاعل في رفع مستوى الاداء المهاري للمتعلمين وضروره زياده دافعيه المتعلمات الطالبات بدروس الجمناستك الفني من خلال تامين الاداء على الاجهزه والتي تتحقق من خلال توفر بيئه امنه للاداء تشجعها على الحصول على التحصيل الدراسي الجيد للاداء المهاري .

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- شيروان صالح : تاثير استخدام الوسائل التعليميه المختلفه في اكتساب بعض المهارات على عارضة التوازن : رسالة ماجستير كلية التربيه الرياضيه ، جامعه صلاح الدين 2000.
- فردوس مجيد : الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم والتدريب، 2015.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، مصر، دار المعارف 1990.
- محمد محمود العبيدي : منهج التدريب مقترح لتطوير سرعه ودقة التصويب من الخط الخلفي بكره اليد ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة بغداد 1999.

ملحق (4) جامعة ديالى كلية التربية البدنية و علم الرياضة نموذج وحدة تعليمية المجموعة التجريبية الهدف التعليمي / تعلم مهارة الدرجة الامامية المكونة الهدف التربوية المثابرة والتعاون واحترام الوقت والدرس التاريخ الادوات المستخدمة اليوم / المرحلة / الثانية

الملاحظات	اقسام الرسوم البيانية	المهارات والفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية	
التأكيد على احترام نظام الدرس تكوين شكل رتل والتأكيد على الاحماء الشامل التأكيد على احماء اهم الجامعات العضلية المشتركة في الاداء الحركي	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X	اخذغيات واعطاء بعض الارشادات تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم بالتدرج تهيئة خاصة للجسم التي تخدم القسم الرئيسي للحركة	30 10 15	القسم الاعدادي تسجيل الحضور اعداد عام اعداد خاص	اولا
التأكيد على اوصول المعلومات من حيث النواحي الفنية التأكيد على اوصول المعلومات من حيث النواحي الفنية حث الطالبات على التركيز على اقسام الحركة ومساها	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X 	تعلم المهارة قيد المنهج تعلم مهارة النهوض الفردي على العارضة التوافقية باستخدام مجموعة من الابططة موضوعة اسفل العارضة بارتفاع اسفل سطح العارضة شرح النواحي الفنية للحركة اداء المهارة على وينكرارات متشابهة	55 25 30 10 20	القسم الرئيسي اعلم مهارة الدرجة الامامية المكونة على بساط الحركات الارضية بتعلم المهارة على عارضة التوازن	ثانيا
التذكير ببعض النقاط المهمة	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X	اعطاء تمارين الاسترخاء وتحية الانصراف	5	القسم الختامي	ثالثا

معلق (3)
 الوحدة
 الوحدة التعليمية

جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 أهداف العملية التعليمية: تنمية مهارات التحرك الأساسية المتكورة
 الهدف التربوي المتكورة والمعلمين والطلاب الوقت والموسم

الاربع
 الملاحظات المستندة

الملاحظات	اسماء الرسوم البيانية	المهارات والتفاعلات	الوقت	اسماء الوحدة التعليمية	الاسماء
التأكيد على احترام نظام الترس التكوين بشكل ركن والتأكيد على الإحماء الشامل التأكيد على أسماء أهم الممارس المتعلقة المشاركة في الأداء الحركي	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X	التأهيلات وانعقاد بعض الارتدادات هيئة عامة لمنع انعقاد الجسم بالترج هيئة خاصة للجسم التي تدعم الجسم الرئيسي الحركة	30- 30- 30-	قسم الاحادي اسجل الحضور اعداد عام اعداد خاص	اولا
التأكيد على إيصال المعلومات حيث تكونس اقلية	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X	تعلم المهارة قبل المنهج الدراسي تعلم مهارة المتحركة على العارضة ذات عرض ثلاث مترين مع تليل عرض العارضة كلما زاد الطولت كلما تصبح عارضة واحدة	30- 30- 30-	قسم الرئيسي تعلم مهارة التحركة الاسمية المتكورة على نطاق الحركات الارضية تعلم المهارة على عارضة التوازن	ثانيا
التأكيد على إيصال المعلومات من حيث التوازي اقلية حيث القادرات على التركيز على اسام الحركة وسرعاتها	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X	شرح التوازي اقلية لاسم الحركة تطبيق المهارة وتكرارات مثاليه	30- 30-	التشغيل التعليمي التشغيل التطبيقي	
التكرار بعض القاطع المهمة	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X	انعقاد نمازين الاحترام ونوعية الانعقاد	30-	قسم الثاني	ثالثا

