

أثر تمرينات خاصة مشابهة للاداء في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات

أ.م. د بسمه توفيق صالح

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Basma.saleh@qu.edu.iq

استلام البحث: ٢٠٢٥/٥/٥

قبول البحث: ٢٠٢٥/٦/٣

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على اثر تمرينات بدنية خاصة مشابهة للاداء في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات . وهي مهارة القفز فتحا الامامي ومهارة الوقوف على اليدين ومهارة الميزان الامامي، حيث مثلت عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، إذ اشتملت عينة البحث (٣٢ طالبة) في الجمناستك تم تقسيمهم الى مجموعتين ونفذت التجربة الرئيسية بتطبيق تمرينات خاصة ولمدة ٨ أسابيع بواقع وحدتين تعليمية أسبوعيا على القسم الرئيسي فقط وتم عرض النتائج ومناقشتها طبقا للمصادر العلمية. بعدها استنتجت الباحثة ان التمارين الخاصة لها تأثير إيجابي وأكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات وأوصت الباحثة بضرورة التنوع في استعمال التمارين لجعل عملية التعلم محببة للأفراد المتعلمين.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مشابهة للاداء، ، جهاز عارضة التوازن، الجمناستك.

The effect of specific performance-like exercises on learning some skills on the balance beam in gymnastics for female

Assit.Prof. Dr. Basma Tawfiq Saleh

AL-Qadisiyah University / College of
Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to identify the effect of special physical exercises similar to performance in learning some skills on Balance beam apparatus in gymnastics for female students. It is an open jump skill and a handstand skill And the skill of the front balance, as the research sample represented third-stage students and the researcher used the method The experimental design was carried out using a single group, as the research sample included (32 female students) in gymnastics and implemented The main experiment was to apply special exercises for a period of 8 weeks, with two educational units per week in the department Only the main results are presented and discussed according to scientific sources The researcher then concluded that special exercises have a positive and more effective impact than the traditional method of learning Some skills on the balance beam in gymnastics for female students. The researcher recommended the necessity of diversity In using exercises to make the learning process attractive to learners In using exercises to make the learning process attractive to students.

Keywords: exercise similar to performance, balance beam, gymnastics.

١- المقدمة.

تأثر مجال الرياضة بالتقنيات الحديثة إذ اتخذت العملية التعليمية شكلا جديدا يتفق مع حالة التطور الجديد باستخدام الأساليب والوسائل الحديثة في عملية التعلم الحديثة بما يتلاءم مع المتعلمين والمبتدئين وتحسين مستواهم.

وان التمرينات المشابهة للاداء لها دور كبير في المساعدة وانااج العملية التعليمية وتعلم المهارات داخل الوحدات التعليمية بهدف تطوير الجانب البدني والمهاري للمهارات في الجمناستك. يشير العديد من الباحثين في دراساتهم الى أهمية التمرينات البدنية الخاصة في جميع الألعاب وعلاقتها بالأداء المهاري من خلال تأثيرها في العمل الخاص بكل مهارة من مهارات الجمناستك.

ورياضة الجمناستك واحدة من الألعاب الفردية التي تساعد على بناء الجسم و تحتاج الى مواصفات خاصة كالدقة والرشاقة والتوازن ومهارات بدنية عالية اثناء الاداء. وان استخدام هذه التمارين يساعد اللاعب او الطالبة على سرعة التعلم للمهارات عامة وللمهارتين خاصة ومن خلال التمرينات المشابهة للاداء يستطيع كل متعلم اختيار التمرين المناسب له وحسب إمكانياته والمهارات على جهاز عارضة التوازن مشابهة لمهارات جهاز الحركات الارضية لذلك فان التمارين سوف تسهل عملية التعلم

والاداء بشكل اسرع وعليه فإن أهمية البحث تكمن في وضع تمرينات مشابهة للأداء في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات.

اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحثة كونها أكاديمية ومدرسة لمادة الجمناستك لاحظت صعوبة في تعلم الطالبات للمهارات على جهاز عارضة التوازن كون قاعدة الارتكاز صغيرة والمهارات تحتاج توازن وفي ضوء أهمية البحث تكمن المشكلة بالإجابة على السؤال الآتي: هل ان التمرينات المشابهة للأداء لها اثر في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات.

٢- الغرض من الدراسة :- التعرف على اثر تمرينات خاصة مشابهة للأداء في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن .

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل:-

٣-١ العينة :- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثالثة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية البالغ عددهن (١٦) طالبة للمجموعة التجريبية و(١٦) طالبة للمجموعة الضابطة

٣-٢ تصميم الدراسة:- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة. (٢٢:٥). وقد أجري التجانس على أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المهمة التي لها علاقة بتجربة البحث والتي أشارت لها نتائج البحث بأنها متجانسة كون إن قيم معامل الالتواء للعينة محصورة بين ± 1 (وكما مبين في الجدول ١) **جدول (١) يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الطول، والكتلة، والعمر**

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الالتواء
الطول	سم	١٦٥,٠٤	١,٨٨	٠,٦٠
الكتلة	كغم	٥٧,٩٥	١,٥٥	٠,١٨
العمر	السنة	٢٠,٧٨	٠,٩١	٠,٢٢

واجري التكافؤ في مهارات عارضة التوازن بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي، وذلك عن طريق استخدام اختبار t بين المجموعتين التجريبية والضابطة وأظهرت النتائج وجود فروق عشوائية بين المجموعتين مما يؤكد التكافؤ بينهما، كما موضح في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات والقياسات للمتغيرات

المتغيرات	المجموع ة	س	ع	T	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
القفز الامامي	تجريبية	٢,٢٥	٠,٥٢	١,٤٥	١,٥٢	عشوائي
	ضابطة	١,٠٠٠	٠,٦٣			
الوقوف اليدين	تجريبية	١,٧٠	٠,٩٠	١,٤٩	١,٦١	عشوائي
	ضابطة	١,٢٢	٠,٤٥			
الميزان الامامي	تجريبية	٢,٧٥	٠,٨٥	١,٤٩	١,٦١	عشوائي
	ضابطة	١,٣٠	٠,٤٧			

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٢-٢)

٣-٣ المتغيرات المدروسة:- تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن (القفز فتحا الامامي -الوقوف على اليدين -الميزان الامامي)

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:- (٧: ٥٧)

١- القفز فتحا الامامي على الجهاز:

الغرض من الاختبار: اداء مهارة القفز فتحا على جهاز عارضة التوازن

الادوات: جهاز عارضة التوازن

اجراء الاختبار: تقوم الطالبة باداء المهارة على الجهاز ويتم تقييم الاداء من (١٠) درجة من قبل محكمين الجمناستك.

٢- الوقوف على اليدين:

الغرض من الاختبار: اداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن
الادوات: جهاز عارضة التوازن

اجراء الاختبار: تقوم الطالبة باداء المهارة على الجهاز ويتم تقييم الاداء من (١٠) درجة من قبل مقيمين الجمناستك .

٣- الميزان الامامي من الثبات: (٣:٧٧)

الغرض من الاختبار: اداء مهارة الميزان الامامي على جهاز عارضة التوازن
الادوات: جهاز عارضة التوازن

اجراء الاختبار: تقوم الطالبة باداء المهارة على الجهاز ويتم تقييم الاداء من (١٠) درجة من قبل محكمين الجمناستك .

٣-٥ التجربة الرئيسية:**٣-٥-١ الاختبارات القبليّة**

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٦ / ١٠ / ٢٠٢٤ للتعرف على الصعوبات التي تواجهها اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية من حيث الوقت والاجهزة وتم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٧ / ١٠ / ٢٠٢٤ في قاعة الجمناستك للطالبات وتم تصوير عينة البحث وارسل الصور الى المحكمين وكانت الدرجة للتقييم من (١٠) درجة

٣-٥-٢ تطبيق المنهج التعليمي بالتمرينات الخاصة : بتاريخ ٨/ ١٠ / ٢٠٢٤ بواقع (٨) اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وزمن الوحدة (٢٠ د) وحسب المفردات المقررة لمادة الجمناستك وتم تطبيق ثلاث مهارات من مهارات جهاز عارضة التوازن وهي مهارة القفز فتحاً وكانت عدد وحداتها التعليمية (٣) ومهارة الوقوف على اليدين وكانت أيضاً عدد وحداتها (٣) ومهارة الميزان الامامي وعدد وحداتها (٢) حيث اقتصر العمل فقط على القسم الرئيسي والذي تضمن الجزء التعليمي وهو شرح المهارة من قبل مدرسة المادة اما الجزء التطبيقي تضمن تطبيق المهارة مع تكرار الاداء واعطاء مجموعة من التمارين المشابهة للمهارة من اجل تسهيل تعلمها وتطبيقها (للمجموعة التجريبية) كما في ملحق (١) اما (المجموعة الضابطة) فاقترص التعلم على التطبيق المباشر بدون تمارين مشابهة للاداء.

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية : بعد اكمال المنهج الخاص بالتمرينات تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٧/ ١٢/ ٢٠٢٤ لعينة البحث بالمهارات قيد البحث وتم تصوير المجموعات وارسالها للمقيمين وبنفس ظروف الاختبارات القبليّة واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج النتائج *.

٤- عرض النتائج ومناقشتها:-**٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة****جدول (٢)****عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة**

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		العينة	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع				
القفز فتحاً الامامي	الدرجة	١,٠٠٠	٠,٦٣	٤,٩٨	١,٥٥	١٦	٢,٣٩	٠,٠٢	معنوي
الوقوف على اليدين	الدرجة	١,٢٢	٠,٤٥	٢,٤٩	١,١٦		٧٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الميزان الامامي	الدرجة	١,٣٠	٠,٤٧	٤,٨٦	٠,٤٣		٤,٤٠	٠,٠٢	معنوي

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

* اسماء المقيمين

١ - د. غصون عبد الامير - جمناستك - جامعة الكوفة - ٣ - م. افراح عبد القادر جمناستك - جامعة القادسية

٢ - م. د. علا سلام - جمناستك - جامعة القادسية - ٤ - د. حلا عبد الرزاق - جمناستك - جامعة الكوفة

جدول (٣)

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي	البعدي		العينة	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
			ع	س				
القفز فتحا	الدرجة	٢,٢٥	٠,٥٢	٦,٩٢	١,٧١	٤,٥٠	٠,٠٠	معنوي
الوقوف على اليدين	الدرجة	١,٧٠	٠,٩٠	٤,٢٠	٢,١٥	٢,٣٣	٠,٠٠	معنوي
الميزان الامامي	الدرجة	٢,٧٥	٠,٨٥	٦,٤١	٢,٠٠	٧,٦٦	٠,٠٠	معنوي

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة T ونسبة الخطأ

جدول (٤)

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة T ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		العينة	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
القفز فتحا	الدرجة	٤,٩٨	١,٥٥	٦,٩٢	١,٧١	١٦	٤,٨٤	٠,٠٠	معنوي
الوقوف على اليدين	الدرجة	٢,٤٩	١,١٦	٤,٢٠	٢,١٥		٢,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الميزان الامامي	الدرجة	٤,٨٦	٠,٤٣	٦,٤١	٢,٠٠		٤٧,٤٣	٠,٠٠	معنوي

قيمة (T) = (٢,٠٤) عند نسبة خطأ > (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٠)

من خلال الجدولين (٣) (٤) يظهر الفرق واضح بين الاختبارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة السبب اعطاء تمرينات مشابهة للأداء من خلال المنهج ساعد وسهل عملية التعلم ودافع لاداء المهارات بالاضافة الى انها قريبة من تمارين المنافسة مما ساعد على نقل اثر التعلم وترسيخ المهارة في الذاكرة كون التكرار يضيف عنصر الاثارة والتشويق وحب المنافسة بين الطالبات. حيث ان اي تعلم للمهارة بواسطة تمرينات مشابهة تعتبر كاداة مساعدة في التعلم ويشير (١٦٣:٨) ان الادوات والايهزة والادوات المساعدة لها اثر اساسي في مختلف الالعب الرياضية. كذلك ان التمرينات الخاصة لها دور ايجابي في التعلم من خلال التنوع في الحركات وطريقة وصعوبة كل مهارة حيث تحتاج الى التوازن والثبات (٦٨:٤) وترى الباحثة ان التمارين تبعد الطالبة عن جو الملل والتقليد وتعمل على استثارة وتفكير المتعلم وخلق فرص اكثر للتفكير وبذل الجهد للتعلم اكثر. وذكر (٢٢:١) بان التمرينات "انها مجموعة من الالعب والحركات البدنية ذات الغرض التربوي والتي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية مع استنادها على الاسس العالمية والتربوية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى للاداء الحركي. والتمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني ، كما انها تساعد على النمو المتزن لجميع اجزاء الجسم ، ووسيلة للراحة الايجابية والمحافظة على الصحة في جميع مجالات الحياة . ويذكر (٦٤:٩) ان التمرين يؤدي الى تطوير المهارة والوصول بها الى التكتيك الصحيح والأتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة بالاضافة إلى أن تمرينات ثبات الجذع على سطح غير مستقر مثل الكرات السويسرية (٦٨:٦) أدت إلى تغيير في وضع جسم أثناء أداء التدريبات مما أدى إلى تحسين مستوى التوازن والرشاقة لدى أفراد عينة البحث .

ونلاحظ كثيرا ما تفشل المهارة لان اللاعب لم تكتسب التوازن في مسار حركة ما وفي هذه الحالة يجب ان تساعد المدربة اللاعب او الطالبة ايجابيا بمعنى ان تتدخل بالوضع الخاطئ او للحركة المنفذة وان تقود الجزء الخاطئ الى المسار الصحيح. في الوقت المناسب. من خلال التعزيز والتشجيع لان اي تأخر في التصحيح يؤدي الى صعوبة الاداء والتكرار الخاطئ. كما اكد (٧٨:٢) "تنفيذ التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها للاداء الخاص بالمهارة وبأستخدام المجاميع العضلية نفسها في الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية نفسها وذلك للوصول الى المستوى العالي بالرغم من ان المنهج التعليمي مقنن الى ان وحداته التعليمية تشمل على جزء خاص بالاعداد البدني الخاص وكذلك جزء خاص بالاعداد المهاري لتعليم مهارات البحث .

٥- الاستنتاجات :-

١- ان التمرينات المشابهة الخاصة بالاداء ساعدت على تحسن وتطور الاداء للمهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات.

٦- المصادر :-

1- Ahmed Khater and others: Studies in motor learning in physical education, Cairo, Dar Al-Maaref, 1988.

2-Osama Riyad: Sports Medicine and Handball, Amman, Arab Thought House, 2000

3-Ibrahim Shahata: A Guide to Modern Gymnastics, Alexandria, Dar Al Maaref, 1999

4-Hassan, Hanaa Abdel Karim: The effect of training using the inclusion method in developing the high jump skill in handball, Journal of the Faculty of Physical Education, Volume 14, Issue 1, 2005.

5-Khairiya Al-Din Ali Awis: Scientific Research Guide, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999

6 -Ali Jassim Karim, et al.: The effect of special exercises in developing static strength and technical performance of the skills of balance support and handstand on the rings apparatus. Maysan Journal of Physical Education Sciences Volume 15, Issue 15, 2017..

7-Fardous Majeed Hamid: Artistic Gymnastics for Women in the Field of Learning and Training, Central Press, University of Diyala, 2015.

8-Muhammad Abd al-Nabi Muhammad, Suad Nahim Shat. The effect of special exercises using a device to develop the speed of motor response for basketballplayers under 17 years of age. Wasit Journal of Sports Sciences, Volume 7, Issue 1, 2022

9-Wajih Mahjoub: Learning and Scheduling Exercises, Amman, Al-Awael Publishing House, 2001.

ملحق (١) وحدة تعليمية

التمرينات المشابهة للاداء لمهارات القفز فتحا الامامي والوقوف على اليدين والميزان الامامي

- ١- وضع اطواق على الارض ومحاولة الطالبة القفز بداخل هذه الاطواق مع نشر الذراعين (قفز فتحا)
- ٢- استخدام عارضة التوازن التعليمية والمشي عليها بخطوات واسعة ثم محاولة القفز بفتح الرجلين ونشر الذراعين والتحكم بارتفاعات عارضة التوازن
- ٣- استخدام قفاز جهاز حصان المقابض والاستناد عليه وعمل قفزات مع فتح الرجلين والطيران على القفاز ثم النزول عليه والتأكيد على ان يكون القفز عامودي .
- ٤- استخدام عارضة التوازن لأداء وعمل المقصية مع الانتباه على حركة الذراعين اذا تكون مع حركة الرجلين على شكل مقص
- ٥- القفز فتحا ٤ عدات من المشي وفتح الرجلين والقفز مرة الى جهة اليمين ومرة الى جهة اليسار
- ٦- ضع اقمار بارتفاعات مختلفة في الارض ومحاولة القفز عليها بحركة تشبه المقص على البساط
- ٧- من وضع الوقوف ثني الجذع والذراعين امام حائط ورفع الساقين للأعلى تدريجيا(الوقوف على اليدين)
- ٨- نفس التمرين السابق والظهر باتجاه الجدار تبدا اللاعبة بفتح الساقين مع الانخفاض وعدم تقوس الجذع والنزول على البساط
- ٩- وضع رولة اسفنجية امام اللاعبة او الطالبة واداء مهارة الوقوف على اليدين والنزول الى الامام
- ١٠- من وضع الثبات مد الجسم والارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصل الركبة على بساط الحركات الارضية وفتح الذراعين (الميزان الامامي)
- ١١- من وضع الوقوف والتنشيت امام المرأة محاولة الطالبة مد الذراعين للجانب ومد الجسم للخلف للخصر الورك والرجل والارتكاز على القدم وعمل الميزان
- ١٢- وضع صندوق خشبي على الارض تقوم الطالبة بالمشي عليه وعمل الميزان الامامي.

ملحق (٢) نموذج لوحة تعليمية

المهارة/ القفز فتحا الامامي
المكان / قاعة الجمناسنك للطلالبات

عدد الطالبات / ١٦
الزمن / ١٢٠ د

اقسام الوحدة	التمرين	عدد التكرارات	زمن الاداء للتمرين
القسم الرئيسي ٩٠ د	وضع اطواق على الارض ومحاولة الطالبة القفز بداخل هذه الاطواق مع نشر الذراعين	٣-٢	١٢
	استخدام عارضة التوازن التعليمية والمشي عليها بخطوات واسعة ثم محاولة القفز بفتح الرجلين ونشر الذراعين والتحكم بارتفاعات عارضة التوازن	٤-٣	١٢
	استخدام قفاز جهاز حصان المقابض والاستناد علىية وعمل قفزات مع فتح الرجلين والطيران على القفاز ثم النزول علىية والتأكد على ان يكون القفز عامودي	٣-٢	١٢
	استخدام عارضة التوازن لأداء وعمل المقصية مع الانتباه على حركة الذراعين اذا تكون مع حركة الرجلين على شكل مقص	٣-٢	١٢
	القفز فتحا ٤ عدات من المشي وفتح الرجلين والقفز مرة الى جهة اليمين ومرة الى جهة اليسار	٣-٢	١٢
	ضع اقمار بارتفاعات مختلفة في الارض ومحاولة القفز عليها بحركة تشبه المقص على البساط	٤-٣	١٢