

أثر تمرينات خاصة مشابهة للأداء في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطلابات

استلام البحث: ٢٠٢٥/٥/٥

أ.م. د. بسمة توفيق صالح
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Basma.saleh@qu.edu.iq

قبول البحث: ٢٠٢٥/٦/٣

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على اثر تمرينات بدنية خاصة مشابهة للأداء في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطلابات . وهي مهارة الفوز فتحا الامامي ومهارة الوقوف على اليدين ومهارة الميزان الامامي، حيث مثلت عينة البحث طلابات المرحله 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 الواقع وحدتين تعليمية أسبوعيا على القسم الرئيسي فقط وتم عرض النتائج ومناقشتها طبقا للمصادر العلمية. بعدها استنتجت الباحثة ان التمارين الخاصة لها تأثير ايجابي وأكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطلابات وأوصت الباحثة بضرورة التنوع في استعمال التمارين لجعل عملية التعلم محببة للأفراد المتعلميين.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مشابهة للأداء ، 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.

تأثير مجال الرياضة بالتقنيات الحديثة إذ اتخذت العملية التعليمية شكلًا جديدا يتفق مع حالة التطور الجديد باستخدام الأساليب والوسائل الحديثة في عملية التعلم الحديثة بما يتلاءم مع المتعلمين والمبتدئين وتحسين مستواهم. وان التمرينات المشابهة للأداء لها دور كبير في المساعدة وانجاح 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 الخا ص بكل مهارة من مهارات الجمناستك. ورياضة الجمناستك واحدة من الألعاب الفردية التي تساعده على بناء الجسم وتحتاج الى مواصفات خاصة كالدقة والرشاقة والتوازن ومهارات بدنية عالية اثناء الاداء. وان استخدام هذه التمارين يساعد اللاعبة او الطالبة على سرعة التعلم للمهارات عامة وللمهارتين خاصة ومن خلال التمرينات المشابهة للأداء يستطيع كل متعلم اختيار التمرين المناسب له وحسب امكانياته 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 للطلاب.

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 للطلاب.

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

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل:-

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

٤-٣ تصميم الدراسة:- استخدمت الباحثة المنهج التجاري بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمتها 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 محسورة بين (١ ± ٠,٢٢) (وكما مبين في الجدول ١)

جدول (١) يبيّن تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الطول، والكتلة ، العمر

ال المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ال المتغير
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 χ^2 بين المجموعتين التجريبية والضابطة وأظهرت النتائج وجود فروق عشوائية بين المجموعتين مما يؤكّد التكافؤ بينهما، كما موضح في الجدول (٢) .

جدول (٢)
يبيّن تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات والقياسات للمتغيرات

ال المتغيرات	المجموع	س	ع	T	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
التفز فتحا الامامي	٢,٢٥	٠,٥٢	١,٤٥	١,٥٢	٠,٦١	عشوائي
	١,٠٠٠	٠,٦٣				
الوقف على اليدين	١,٧٠	٠,٩٠	١,٤٩	١,٦١	١,٦١	عشوائي
	١,٢٢	٠,٤٥				
الميزان الامامي	٢,٧٥	٠,٨٥	١,٤٩	١,٦١	١,٦١	عشوائي
	١,٣٠	٠,٤٧				

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرارة (٢٢-٣٢)

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

٤-٣ الاختبارات المستخدمة:- (٥٧: ٧)

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 ممكينين 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 الجناسن.

٣- الميزان الامامي من الثبات: (٣٧:٣)

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 ممكين الجناسن.

٤-٣ التجربة الرئيسية:

٤-٥-٣ ١ الاختبارات القبلية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٦ / ١٠ / ٢٠٢٤ للتعرف على الصعوبات التي تواجهها اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية من حيث الوقت والاجهزة وتم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٧ / ١٠ / ٢٠٢٤ في قاعة الجناسن للطلاب وتم تصوير عينة البحث وارسال الصور الى الممكين وكانت الدرجة للتقييم من (١٠) درجة

٤-٥-٣ ٢ تطبيق المنهج التعليمي بالتمرينات الخاصة : بتاريخ ١٠/٨/٢٠٢٤ بواقع (٨) اسابيع الواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وزمن الوحدة (١٢٠) وحسب المفردات المقررة لمادة الجناسن وتم تطبيق ثلاث مهارات من مهارات جهاز عارضة التوازن وهي مهارة القفز فتحاً وكانت عدد وحداتها التعليمية (٣) ومهارة الوقوف على اليدين وكانت أيضًا عدد وحداتها (٣) ومهارة الميزان الامامي وعدد وحداتها (٢) حيث اقتصر العمل فقط على القسم الرئيسي والذي تضمن الجزء التعليمي وهو شرح المهمة من قبل مدرسة الماده اما الجزء التطبيقي تضمن تطبيق المهمة مع تكرار الاداء واعطاء مجموعة من التمارين المشابهة للمهمة من اجل تسهيل تعلمها وتطبيقها (المجموعة التجريبية) كما في ملحق (١) اما (المجموعة الضابطة) فاقتصر التعلم على التطبيق المباشر بدون تمارين مشابهة للاداء.

٤-٥-٣ 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 القبلية واستخدمت الباحثه الحقيبه الاحصائيه (SPSS) في استخراج النتائج .*

٤- عرض النتائج ومناقشتها:-

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (٢)

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

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

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

* اسماء المقيمين

١- د. غصون عبد الامير جناسن جامعه الكوفه ٣- م. افراح عبد القادر جناسن جامعه القادسية

٢- م. علاء سلام جناسن جامعه القادسية ٤- د. حلا عبد الرزاق جناسن جامعه الكوفه

جدول (٣)

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة T	العينة	البعدي		القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س			
معنوي	٠,٠٠	٤,٥٠	١٦	١,٧١	٦,٩٢	٠,٥٢	٢,٢٥	الدقة فتحا
معنوي	٠,٠٠	٢,٣٣		٢,١٥	٤,٢٠	٠,٩٠	١,٧٠	الوقوف على اليدين
معنوي	٠,٠٠	٧,٦٦		٢,٠٠	٦,٤١	٠,٨٥	٢,٧٥	الميزان الامامي

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

جدول (٤)

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة T ونسبة الخطأ

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

قيمة (T) = (٤,٠٤) عند نسبة خطأ < (٠,٠٥) ودرجة حرارة (٣٠)

من خلال الجولتين (٣) (٤) يظهر الفرق واضح بين الاختبارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية وتعزز الباحثة السبب اعطاء تمرينات مشابهة للأداء من خلال المنهج ساعد وسهل عملية التعلم ودافع لادة المهارات بالإضافة 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 كادة مساعدة في التعلم ويشير (١٦٣:٨) ان الاوادع والاجهزة والأدوات المساعدة لها اثر اساسي في مختلف الالعاب الرياضية. كذلك ان التمرينات الخاصة لها دور ايجابي في التعلم من خلال التنويع 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 وتفكيك المتعلم وخلق فرص اكثر للتفكير وبذل الجهد للتعلم اكثر. وذكر (٢٢:١) بان التمرينات "انها مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية ذات الغرض التربوي والتي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية مع استنادها على الاسس العالمية والتربوية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى للاداء الحركي. والتمرینات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني ، كما انها تساعد على النمو المتنز لجميع اجزاء الجسم ، ووسيلة للراحة الایجابیة والمحافظة على الصحة في جميع مجالات الحياة .ويذكر (٦٤:٩) ان التمرینين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة بالإضافة إلى أن تمرينات ثبات الجذع على سطح غير مستقر مثل الكرات السويسرية (٦٨:٦) أدت إلى تغيير في وضع جسم أثناء أداء التمرينات مما أدى إلى تحسين مستوى التوازن والرشاقة لدى أفراد عينة البحث .

ونلاحظ كثيراً ما تفشل المهارة لأن اللاعبة لم تكتسب التوازن في مسار حركة ما وفي هذه الحالة يجب ان تساعد المدرنة اللاعب او الطالبة ايجابياً بمعنى ان تتدخل بالوضع الخاطئ او للحركة المنفذة وان تقود الجزء الخاطئ الى المسار الصحيح. في الوقت المناسب من خلال التعزيز والتشجيع لان اي تأخير في التصحيح يؤدي الى صعوبة الاداء والتكرار الخاطئ. كما اكدا (٧٨:٢) "تفيد التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها للأداء الخاص بالمهارة وباستخدام المجاميع العضلية نفسها في الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية نفسها وذلك للوصول الى المستوى العالمي بالرغم من ان المنهج التعليمي مقتن الى ان وحداته التعليمية تشتمل 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 للطلابات.

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-Awaal 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 (فتح 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 حسان المقابض والاستناد عليه وعمل قفزات مع فتح الرجلين والطيران على القفاز ثم النزول عليه والتأكد 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- وضع اقماع بارتفاعات مختلفة في الارض ومحاولة القفز عليها بحركة تشبه المقص على البساط

٧- من وضع الوقوف ثني الجذع والذراعين امام حائط ورفع الساقين للاعلى تدريجيا(الوقوف على اليدين)

٨- نفس التمرين السابق والظهور باتجاه الجدار تبدا اللعبه بفتح الساقين مع الانخفاض وعدم تقوس الجذع والنزول على البساط ووضع روله اسفنجية امام اللعبه او الطالبه واداء مهارة الوقوف على اليدين والنزول الى الامام

٩- من وضع الثبات مد الجسم والارتكاز على رجل واحدة و عدم ثني مفصل الركبة على بساط الحركات الارضية وفتح الذراعين (الميزان الامامي)

١٠- من وضع الوقوف والثبت امام المرأة محاولة الطالبة مد الذراعين للجانب ومد الجسم للخلف الخصر الورك و الرجل والارتكاز على القدم وعمل الميزان

١١- وضع صندوق خشبي على الارض تقوم الطالبة بالمشي عليه وعمل الميزان الامامي.

**ملحق (٢)
نموذج لوحدة تعليمية**

عدد الطالبات / ١٦

الزمن / ١٢٠

المهارة/ القفز فتحا الامامي
المكان / قاعة الجمناستك للطالبات

الزمن للتمرين	عدد التكرارات	التمرين	القسم الوحدة
٢٤	٣-٢	وضع اطواق على الارض ومحاولة الطالبة القفز بداخل هذه الاطواق مع نشر الذراعين	القسم الرئيسي ٩٠
٢٤	٤-٣	استخدام عارضة التوازن التعليمية والمشي عليها بخطوات واسعة ثم محاولة القفز بفتح الرجلين ونشر الذراعين والتحكم بارتفاعات عارضة التوازن	
٢٤	٣-٢	استخدام قفازجهاز حسان المقابض والاستناد عليه و عمل قفزات مع فتح الرجلين والطيران على القفاز ثم النزول عليه والتأكد على ان يكون القفز عامودي	
٢٤	٣-٢	استخدام عارضة التوازن لأداء وعمل المقصبة مع الانتباه على حركة الذراعين اذا تكون مع حركة الرجلين على شكل مقص	
٢٤	٣-٢	القفز فتحا ٤ عدات من المشي وفتح الرجلين والقفز مرة الى جهة اليمين ومرة الى جهة اليسار	
٢٤	٤-٣	ضع اقماع بارتفاعات مختلفة في الارض ومحاولة القفز عليها بحركة تشبه المقص على البساط	