

تأثير تمرينات باستخدام وسيلة مساعدة (Bungee Cord) لتطوير صفة التوازن واداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن للطالبات

م.د. فريال يونس نعمان

الملخص

اشتمل هذا البحث على مقدمة البحث واهميته والناثر المهم للوسائل التدريبية اذ تجلت أهمية البحث في الوسائل المساعدة ودورها في تطوير أداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن للطالبات مما يساعد في اختزال الوقت وتقليل الجهد المبذول وبناء قاعدة جيدة للمرحلة المقبلة وكذلك إيجاد انصب التمرينات وفق للوسيلة المساعدة المستخدمة وذلك لغرض تطوير المهارات الأساسية على عارضة التوازن في جمناسك الفني وحددت الباحثة مشكلة البحث بالافتقار في الاستعمال الوسائل الحديثة للطالبات والتي تعد من اهم مراحل التمرين الأساسية على عارضة التوازن هدف البحث الى اعداد تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة (bungee cord) وذلك لتطوير صفة التوازن واداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن للطالبات تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين والبالغ عددهم 20 طالبة تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية اذ شكلت عينة البحث نسب 22% حيث تم تقسيمهم الى عينتين تجريبية وضابطة قامت الباحثة بأجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة تضمنت اجراءات التمرينات بوسيلة المساعدة بواقع ست وحدات موزعة على ست أسابيع وبواقع وحدة تدريبية في الأسبوع ومن اهم توصيات البحث استخدام الوسيلة المساعدة لإضفاء عامل التشويق وزيادة الأمان وتطوير التوازن للاعبة وذلك لزيادة القدرة على أداء المهارات .

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، وسيلة مساعدة ، التوازن

The effect of exercises using an aid (Bungee Cord) to develop the equilibrium characteristic and the performance of the kinetic chain on the balance beam for female students

Dr. Feryal Younes Nouman

Summary

This research included the introduction to the research, its importance and the important impact of the training aids, as the importance of the research in the aids and their role in developing the performance of the kinetic chain on the balance beam for students, which helps in reducing time and reducing the effort and building a good base for the next stage, as well as finding the most appropriate exercises according to the aid used, For the purpose of developing basic skills on the balance beam in your artistic gymnastics, the researcher identified the research problem with the lack of use of modern means for students, which is one of the most important stages of basic exercise on the balance beam. The balance beam for the female students The experimental approach was used in a two-group style, totaling 20 students. The research sample was determined by the intentional method, as the research sample constituted 22%, where they were divided into two experimental and control samples. Six weeks and one training unit per week One of the most important recommendations of the research is to use the aid to add the suspense factor, increase safety and develop balance for the player in order to increase the ability to perform the skills.

Keywords: exercises, aid, balance

2_التعريف بالبحث

2_2المقدمة واهمية البحث

سيبقى المجال الرياضي بحاجة الى الجديد والمزيد من الابحاث العلمية في ايجاد وابتكار اساليب و وسائل علمية لغرض تطوير مجالات الرياضة كافة، اذ يشمل هذا التطور جميع الرياضات الفردية والجماعية التي حققت اعلى المستويات في الانجاز نتيجة الاستفادة من البحوث والدراسات العلمية، الامر الذي جعل العاملين في مجالات التربية الرياضية يتطلعون الى مستقبل مشرق عن طريق حل مشكلاتنا الرياضية بطرائق البحث العلمي والاستفادة من النظريات الحديثة في علوم التربية الرياضية، ولذلك تطورت الرياضة العالمية خلال العقدين الاخيرين تطور كبير وما يرتبط بها من علوم اخرى بتطوير كل ما يتصل بعملية تعليم وتدريب المهارات وفي جميع الالعاب الرياضية، وبما ان عملية التعليم والتعلم تعتمد على عوامل كثيرة ومتنوعة وبما يتعلق بطبيعة التعلم ومميزاته وصفاته وباساليب ووسائل التعلم ومنها صنف المهاره ونوعها فردية او جماعية واستخدام وسائل التكنولوجيا حديثة للتعلم من خلال تنظيم وجدولة اساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها (فان دالين 724)

وتعد رياضة الجمناستك الفني من الرياضات التي شهدت تطورا سريعا في السنوات الاخيرة وتزايد الاهتمام بها واصبحت تستأثر اهتمام الكثيرين مما جعلها من الالعاب ذات الشعبية في دول عديدة من العالم اذا اهتم الخب اراء والمختصون في مجال لعبة الجمناستك الفني اهتمام كبي ار في ايجاد الوسائل والاساليب التعليمية الكفيلة بتعليم الاداء المهاري للمتعلمين وتطوير مستواهم من خلال ابتكار تمارين مبنية على اسس علمية تساعد على اكتساب سرعة التعلم للمهارات الأساسية وان ممارسي رياضة الجمناستك الفني الهواة و المحترفين بدأوا بطريق واحد وهو تعلم المبادئ والمهارات الاساسية الاولية للجمناستك واتقانها وبهذا اصبح تعلم لعبة الجمناستك الفني شأنه شأن تعلم بقية

اللاعب الرياضية اذ لابد ان تمر عبر المؤثرات الخارجية كافة التي تحيط باللعبة فضلا عن توفر متطلبات تطورها من مصادر علمية وكادر تعليمي كفوء الى جانب تطوير القدرات المهارية من خلال استخدام اساليب وبرامج تعليمية وتهيئة الامكانات اللازمة التي تركز عليها اللعبة.

وتكمن اهمية البحث في الوسائل المساعدة ودورها في تطوير الأداء مما يساعد على اختزال الوقت وتقليل الجهد المبذول وبناء قاعدة جيدة للمرحلة المقبلة وكذلك ايجاد انسب التمرينات وفقا للوسيلة المساعدة المقترحة في اكتساب بعض المهارات الاساسية للجمناستك الفني.

2_1 مشكلة البحث :

حددت الباحثة المشكلة بالافتقار في استعمال الوسائل المساعدة الحديثة للطالبات ، والتي تعد من اهم مراحل التعليم الاساسية للعبة خاصة عند اداء المهارات على عارضة التوازن ، والتي بدورها تحتاج الى الحفاظ على التوازن اثناء اداء بعض المهارات فضلا عن كسر حاجز الخوف لدى المتعلمين واضفاء عامل التشويق لديهم

2_2 هدف البحث :

01 يهدف البحث الى اعداد تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة (bungee cord) لتعلم بعض المهارات الاساسية للجمناستك الفني للطالبات على عارضة التوازن ،
02 والتعرف على اثر التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة (bungee cord) في تطوير صفة التوازن واداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن للطالبات.

2_7 مجالات البحث:-

❖ المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

❖ المجال الزماني: من 2020/2/2 ولغاية 2020 /3/10

❖ المجال المكاني: قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم رياضة /الجامعة
مستتصرية

3_ منهجية البحث واجارءاته الميدانية:

1_3 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وأهدافها فرضت على الباحثة استعمال المنهج التجريبي ، كونه يتميز بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل الداخلة في البحث ، إذ " يبحث في المتغيرات الخاصة في السبب والأثر .

2_3مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستتصرية و البالغ عددهم (20) طالبات، وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية إذ شكلت عينة البحث نسبة (22 %) من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

ولغرض معرفة مدى تجانس افراد عينة البحث قامت الباحثة باستخدام معامل اللتواء على افراد العينة في متغيرات (الطول- العمر- الكتلة) ، وقد أظهرت النتائج أن معامل اللتواء لجميع افراد عينة البحث متجانسة و أن قيمة معامل اللتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن ($1 \pm$) مما يدل على تجانسها ،وتوزيعها ضمن المنحنى الطبيعي .كما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس العينة (العمر - كتلة الجسم - الطول)

ت	المتغير ارت	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	النح ارف المعياري	معامل اللتواء
1	الطول	السنتيمتر	26020222	2.22.222	2422.2.	22022

22002	2254.62	0022222	0222222	سنة	العمر	2
22664	4222222	642.222	6726222	كغم	كتلة الجسم	3

نلاحظ من الجدول (2) ان قيمة معامل الالتواء كانت بين $(1 \pm)$ فان هذا يدل على ان العينة متجانسة في الطول والعمر وكتلة الجسم والتوزيع ضمن المنحى الطبيعي.

2_2 الأجهزة والأدوات:

2_ عارضة التوازن

3_ كامرة نوع نيكون العدد (2)

4_ الوسيلة التعليمية bungee cord

3_3_1 وسائل جمع المعلومات

1_ المصادر العربية

2_ شبكة المعلومات الدولية

3_3_2 تحديد السلسلة الحركية على عارضة التوازن:

قامت الباحثة بوضع المهارات الخاصة بالسلسلة الحركية على عارضة التوازن والتي تعد ضمن منهج الجمناستيك الفني الخاص بالطالبات لعارضة التوازن للمرحلة الثالثة .

3_3_3 تحديد الاختبارات:

بعد الاطلاع على الدراسات و الأدبيات الخاصة بلعبة الجمناستيك الفني قامت الباحثة بتحديد بعض الاختبارات على ان يكون اختبارات العينة عن طريق اختبار الاداء

الفني لعينة البحث لذلك قامت الباحثة بتصوير بكامرا نوع (Nikon) طريقة اداء العينة وعرضها على مجموعة من الخبراء لغرض التقييم .

3_3_4 تحديد التمارين:

قامت الباحثة باختيار التمارين المناسبة وعرضت على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ، لاختيار التمارين المناسبة للمهارات الخاصة بهذا البحث ، إذ تم الاتفاق الخبراء على اختيار التمارين اللازمة من خلال استخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء عليها ، وتم أخذ نسبة (50 %) من نسبة اتفاق الخبراء.

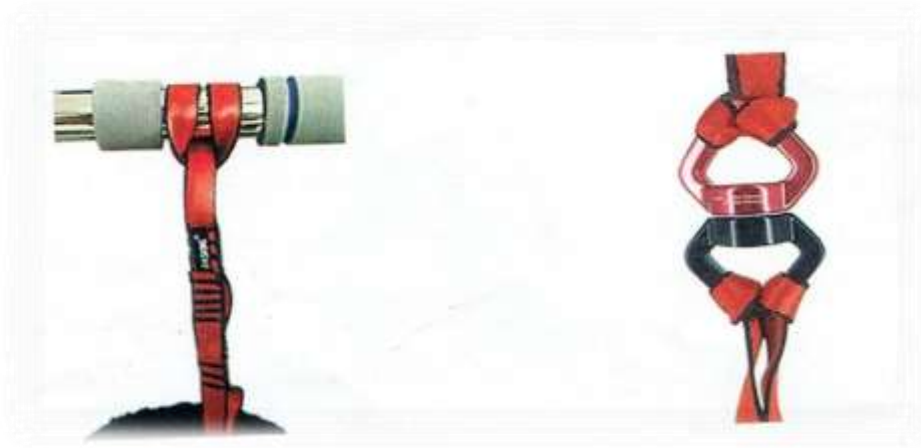
3_3_5 مواصفات الجهاز المقترح: (bungee cord)

يتكون حبل البونجي من مجموعة وصلات من مادة مرنة ، تكون مطاطية ، مربوطة معا بغطاء قماش . طوله 22. متر وقطر 22سم في نهايته كلاليب لتثبيتته مع الحزام مع أداة التثبيت في الأعلى وكما موضح في الشكل التالي



1- شريط من الكتان بعرض 10سم وبطول 22سم لغرض تثبيت الأداة المساعدة في أي مكان للتثبيت من الأعلى

2- حلقين مفصليتين تثبت حبل البونجي مع أداة التثبيت العليا وتكوت حركتهما 360 درجة لتسمح للاعب بالمناورة وأداء المهارات بصورة صحيحة من دون الإعاقة لمسارتها الحركية وكما موضح في الشكل التالي



3- حزام التثبيت ويتكون من مجموعتين

أ- حزام التثبيت على خصر اللاعب ويتكون من شريط من الكتان بعرض 6سم وبطول 2متر مكسو بطبقة من الاسفنج من الداخل مغلف بقماش قوي مانع للاحتكاك

ب- حزام ثاني للفخذين مثبت من الأعلى في الحزام يربط ويثبت من الجهة الأخرى على الفخذين لزيادة الأمان .

3_3_6 لتجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بعد تهيئة كافة المستلزمات، في 2 / 2 / 2020 كون التجربة الاستطلاعية هي " دراسة أولية مصغرة وتدريبية لتتقن الإجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات" (1) ، وعليه فقد تم اجراها على عينة مكونة

من طالبة واحدة وبمساعدة فريق العمل وذلك لمعرفة سلامة وسيلة المساعدة المستخدمة في الوحدات وكفايتها، معرفة الوقت اللازم لتنفيذ التمرينات.

3_3_7 الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بالاختبار القبلي لعينة البحث وذلك يوم الخميس بتمام الساعة الثالثة عصرا في 2/6 / 2020 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية وقد عمدت الباحثة على تثبيت الظروف المتعلقة بالبحث من حيث الزمان ، المكان ، الادوات المستعملة ، فريق العمل المساعد ، طريق اداء المهارات ، لضمان توافرها في الاختبارات البعدية.

3_3_8 التجربة الرئيسية (التمرينات بالوسائل المساعدة) :

تم اجراء التجربة الرئيسية يوم الاثنين المصادف 2020/2/10 وفي أدناه توضيح للخطوات التي تم استعمال التمرينات بالوسيلة المساعدة لتعليم مهارات الجمناستك الفني:

- ❖ هدف الوسائل المساعدة والتمرينات هو تعليم المهارات الأساسية وفق المسار الحركي الصحيح لكل مهاره في الجمناستك الفني.
- ❖ استمرت مدة التعليم (6) أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات (6) وحدة.
- ❖ عدد الوحدات في الأسبوع (1) وحدة
- ❖ أيام التعليم الأسبوعية (الاثنين ..) على وفق جدول الكلية .
- ❖ تنوع التمرينات انسجاما مع المهارات جمناستك الفني .
- ❖ يتم إعطاء الراحة بين التمرينات المعدة من قبل الباحثة .

(1) ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية ، (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2020) ، ص2)..

3_3_9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات بالوسيلة المساعدة على عينة البحث ، اجرت الباحثة الاختبارات البعدية وذلك بتمام الساعة العاشرة صباحا في يوم الثلاثاء الموافق 10/3/2020 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية ، إذ أتبعته في ذلك الاجراءات نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعية في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسيلة والأدوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الاختبارات القبلية نفسها.

3_3_11 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة وهي:

- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الوسيط .
- ❖ الإنح ارف المعياري .
- ❖ معامل الالتواء .
- ❖ قانون T (للعينات المستقلة).
- ❖ قانون T (للعينات غير المستقلة).

4_ عرض النتائج تحليلها مناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية لتحقيق أهداف البحث.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

جدول (2)

الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث (الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدى للسلسلة الحركية

مستوى الدلالة	Sig	نسبة الخطأ	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف -	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي			
						ع	س	ع	س		
22672	22240	2270267	-22702	2262222	22062	2257204	27222.	2222052	725222		

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (725222) بانحراف معياري مقداره (22272) بانحراف (2222052)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (22272) بانحراف معياري مقداره (2257204) على التوالي، وبلغ فرق الوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (22062) بانحراف معياري للفروق مقداره (2262222)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (22702)، في حين كان نسبة الخطأ (2270267)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى عند مستوى الدلالة (17172) أمام درجة حرية (18).

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (3)

الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث (التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدى للسلسلة الحركية

مستوى الدلالة	Sig	نسبة الخطأ	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف -	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس
						ع	س	ع	س	
22222	22624	2206664	20.2.	2272222	22022	2266664	622222	22.2672	726222	

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (726222) بانحراف معياري مقداره (2.22672)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (622222) بانحراف معياري مقداره (2266664) على التوالي، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (22022) بانحراف معياري للفروق مقداره (2272222)، وبلغت قيمة (T المحسوبة) (22702)، في حين كان نسبة الخطأ (2206664)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (17111) لصالح الاختبار البعدي أمام درجة حرية (18).

هذا مما يوضح مدى فائدة الوسيلة المستخدمة والتي سهلت أداء المهارات ودقتها إذ حققت اثر إيجابي وتطور كبير من خلال اختصار المدة زمنية للتعلم والمحافظة على توازن الطالبة أثناء أداء السلسلة على عارضة إذ تؤكد سناء عبد كاظم على ان الأدوات المساعدة دور كبير في عملية التعلم واتقان الكثير من مهارات الجمناستك إذ يعتمد عليها كثر في خطوات الأولى للتعلم في تعمل في تغلب على الكثير من عوامل التي تعيق الأداء مثل عاملي القلق والخوف كذلك تسهيل الحركات من خلال رفع جزء من العبء الواقع على اللاعب في عملية التعلم كما ساهمت الوسيلة المستخدمة في تنمية عامل التشويق لدى الطالبات من خلال الوصول الى الهدف المنشود وهو ادعاء السلسلة الحركية على عارضة التوازن بمهارة وهو الهدف المنشود قيد البحث . نستنتج من ذلك ان تطور الأكبر والاسرع للمجموعة التجريبية يؤكد فعالية التنوع في استعمال الوسائل والأجهزة المساعدة في العملية التعليمية إذ يعمل هذا التنوع على خلق حب التمرين من خلال تنمية التوازن لغرض أداء السلسلة الحركية على عارضة توازن) إذ يسهم استخدام الأدوات المساعدة في تحقيق العديد من اهداف التي تعمل على الأعداد الشامل والمتزن لناشئ الجمناستك وذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية والحركية والنافعالية والقيم الجمالية إذ ان الأداة المساعدة تولد اللفة بين اللاعب وأجهزة الجمناستك المختلفة

5_ الاستنتاجات والتوصيات:

5_1 توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية

1_ ان المجموعة التجريبية قد حصل لها تحسن في الجانب المهاري وبدرجات متفاوتة. والجانب الأكبر من التحسن كان لصالح الوسيلة المساعدة

2_ ان الوسيلة المساعدة (bungee cord) والتمرينات ساعدت في تطوير مهارات السلسلة الحركية على عارضة التوازن لدى المجموعة التجريبية
5-2 التوصيات

1_ اوصت الباحثة باستخدام الوسيلة المساعدة (bungee cord) لاضفاء عامل التشويق وزيادة الأمان والقدرة على أداء المهارة بتوازن وبدون خوف
2_ كذلك اوصت الباحثة بضرورة المام كل المختصين بأهمية تنوع الوسائل والأدوات المساعدة والتي تساهم في تعلم المهارة واثقانها

المصادر والمراجع

- 1_ فان دالين : منهاج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،(ترجمة محمد نبيل والآخرين) القاهرة ،الانجلو المصرية للطباعة، 225. (ص724
- 2_ محمد حسن علاوي ،أسامة امل ارتب :الباحث العلمي في تربية رياضية وعلم النفس الرياضي ،القاهرة دار الفكر العربي، 2222،ص024
- 3_ www.sportscien.freehost.com/sport.html

الملاحق



1_ يبين جهاز Bungee cord المستخدم في البحث

(ملحق رقم 2)
التمارين المستخدمة في البحث

	<p>التمرين رقم 1 يوضح التمرين الوضع الصحيح لوضع الجسم في الجزء الابتدائي للمهارة المستخدمة ويسمى (وضع الخطوة) وتكون الذراعين اعلى والارس بين الذراعين والصدر مضموم الى الداخل وشد الوركين واستقامة الرجلين.</p>
--	---



التمرين رقم 2 يوضح
التمرين الخطوة الاولى مع
بقاء الذراعين والجذع على
استقامة واحدة والحفاظ
على وضعية الارس
الصحيحة والارتكاز على
القدم اليمنى ومرجحة
الرجل الحرة باستقامة



التمرين رقم

3 يوضح بداية

الجزء الرئيس لوضع

الوقوف وهو يتكون

الذراعين والجذع

الحررة على استقامة

واحدة

والارتكاز على

الرجل الساندة

وهذا الوضع مهم جدا



التمرين رقم 4 يوضح

الوضع الصحيح

لكل اجزاء الجسم

للأيدين والارس

والورك

	<p>والرجلين كلها على استقامة واحدة في اداء مهارة الوقوف على اليدين والثبات بوضع شاقولي لكل مفاصل الجسم</p>
	<p>التمرين رقم 5 يوضح الوقفة الصحيحة لاداء مهارة الكارتويل الذارعين جانبا مع فتل الجذع بازوية صحيحة والارتكاز على الرجل الساندة بازوية صحيحة والوضع الصحيح للارس</p>

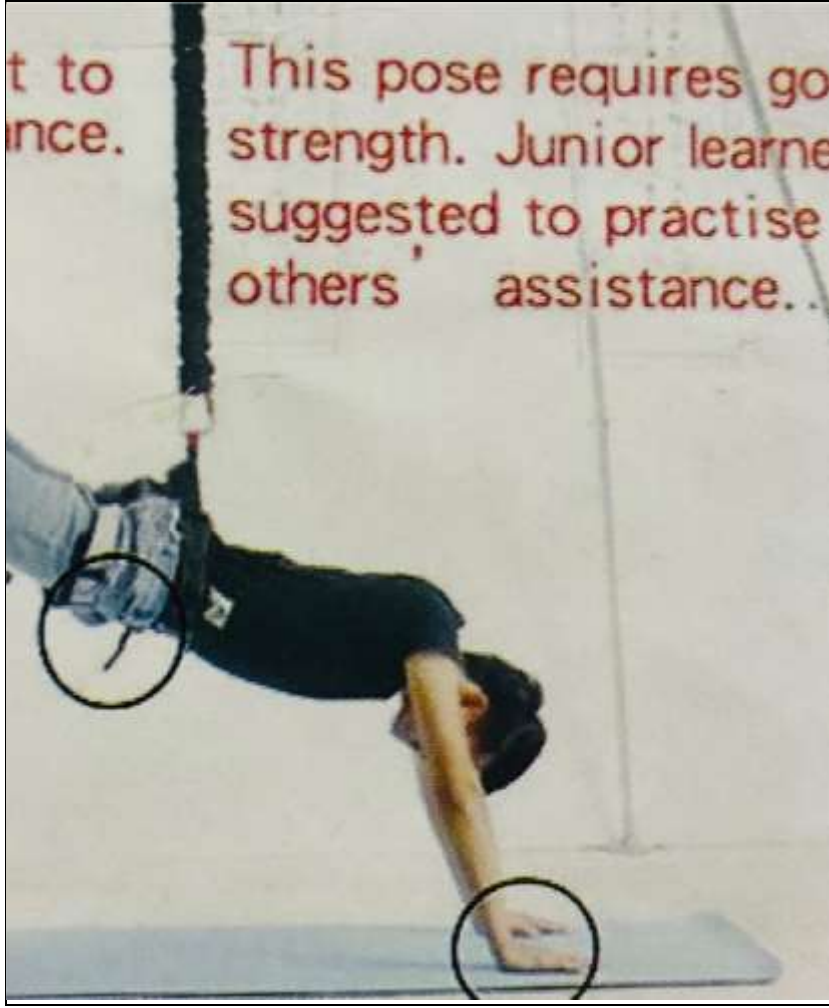
	<p>تمرين رقم 6 يوضح وضع مركز ثقل الجسم والمرجحة بالرجل الحرة والاستناد الصحيح للذراعين</p>
	<p>تمرين رقم 7 يوضح الوضع الصحيح للجسم من خلال الذراعين والرجل الحرة ورجل الاستناد من خلال بقاء الرجلين مفتوحة بازوية معينة حسب مسار المهارة الصحيحة</p>



تمرين رقم 8 يوضح الوضع
الابتدائي للمهارة من خلال
الوقفة الصحيحة لها من خلال
الاستناد على الرجل بازوية
معينة والمرجحة بالرجل الحرة
مبقاء الذراعين والجذع
والورك على استقامة واحدة.



تمرين 9 يوضح
بداية الجزء
الرئيس لمهارة العربية
من خلال وضع
الاستناد على اليدين
مع عمل قوس قليل
بالجذع
للخطف والمرجحة
بالرجلين الى الاسفل
على
وفق مسارها الصحيح



تمرين 11 يوضح نهاية

الجزء الرئيس

لمهارة العربية من

خلال وضع

الارس والاكثاف

والاستناد الصحيح

للذراعين والرجلين

وامشاط الاقدام في

وضع شد تام لها