

تأثير تمرينات مركبة بأسلوب اللعب في التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة

م. غفران محمد طعمه¹

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ malakaboody325@gmail.com)

المستخلص: أن تعدد طرائق التعلم وتنوع أساليب تداولها من قبل المدرس أصبح من أساسيات التدريس الفعال، فضلاً عن كونه أحد أهم الركائز التي توصل المتعلم للهدف ألا وهو التعلم والتعلم بأسلوب اللعب هو أحد أساليب التعلم التي اتجه إليها المعلمون والمدرسون لتحقيق أكبر ناتج تعليمي فضلاً عن كونه يساعد على تطوير التوافق الحركي من خلال الألعاب التنافسية للوصول الى الهدف، لذا اختارت الباحثة اختبار تأثير أسلوب التعلم باللعب على كل من التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الإيقاعي والتي تواجه الطالبات صعوبة كبيرة في تعلم أدائها المهاري أو في تحقيق أي انجاز بها، فضلاً عن ضعف أداء الطالبات في هذه الفعالية. وتتجلى أهمية البحث في محاولة إيجاد أسلوب يحسن أداء الطالبات للنهوض بالمستوى العلمي والعملية في الفعالية قيد البحث. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (34) طالبا إذ كانت (15) طالبة في كل مجموعة من المجموعتين الضابطة والتجريبية للطالبات. أما مجموعة التجربة الاستطلاعية فكانت (4). واستنتجت الباحثة لأسلوب اللعب أثراً واضحاً على تحسين التوافق الحركي وتحسن بالتعلم وفق هذا الأسلوب لدى الطالبات وأوصت الباحثة باستخدام أسلوب اللعب داخل القاعة لما له من تأثير على الأداء، كما أوصت الباحثة بضرورة اختبار أكثر من أسلوب للوصول الى التعلم المهاري الجيد وزيادة الانجاز في الفعالية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: التعلم باللعب - التوافق الحركي.

1- المقدمة:

إن الاهتمام بالتدريس وطرائقه وأساليبه كان ولا يزال الشغل الشاغل للمؤسسات التعليمية والتربوية وذلك في سبيل النهوض بمستوى الطلبة علمياً ومهارياً وإعدادهم إعداداً جيداً وان تعليم المهارات الرياضية اغلبها تعتمد في تعلمها على التكرار والتدريب وهذا ما يلقي على مدرس المادة العملية المسؤولية في محاولة إعطاء أقصى ما يستطيع من خلال هذه المحاضرة لإيصال المادة عملياً ، كل ما تقدم ينيط بالمدرس مهمة تتويع الطرائق والأساليب المستخدمة في التدريس من أجل الوصول إلى النتائج الأفضل في الجانب المهاري للطلّابات ولم تعد الطريقة التعليمية تعتمد على تلقين المدرس للطلّابة وإنما أصبح مفهومها يركز على الأسلوب والكيفية التي يوجه بها المدرس طلابه وبصورة فاعلة تمكنهم من التعلم بأنفسهم إذ يوفر لهم الجو التعليمي ويقوم بتوجيه نشاطاتهم نحو الهدف المخطط له ثم يقع على عاتقه تقييم نتائج ذلك التعلم. إذ تعرف طرائق التدريس بأنها سلسلة الفعاليات المنظمة التي يديرها المعلم داخل الشعبة الدراسية لتحقيق أهدافه، أي الكيفية التي ينظم بها المعلم المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة وعلى وفق خطوات المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة ووفقاً لخطوات منظمة لغرض مساعدة المتعلمين في اكتساب الأداء المهاري . وتعتقد الباحثة أن استخدام التعلم بأسلوب اللعب قد يزيد من تحسن التوافق الحركي وكذلك في تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري، وذلك من خلال متابعتهم وتنافسهم فيما بينهم إذ سيحاول كل منهم أن يتفوق على منافسيه (ملائه) من خلال الألعاب التي تجرى بينهم . ولذا تحاول الباحثة هنا إيجاد طريقة تعليمية فعالة تستخدم نوافع الطالّابات وتحفزهم على الأداء التنافسي من أجل تحسين مستواهم مهارياً.

مشكلة البحث:

تعد لعبة الجمناستيك الإيقاعي أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطلّابة التعبير عن قدراتها الذاتية من خلال الانسجام والتوافق بين حركة أجزاء الجسم المختلفة، فهي رياضة تتطلب واجبات ومهام

حركية معينة مما يحتم على القائمين بالعملية التعليمية استخدام الكثير من التمرينات المركبة بأسلوب اللعب في التعليم والتي عن طريقها يتم الوصول بالطلّابة إلى أفضل مستوى في الأداء المهاري. ومن خلال خبرة الباحثة بالتدريس ووجود الكثير من الاستراتيجيات التي تستخدم في الدروس لاحظت أن المهارات الأساسية لهذا الفعالية لا تتحسن بالشكل المناسب وذلك بسبب الأساليب المتبعة في الدرس لا تتناسب مع إمكانيات الطالّابة وكذلك بسبب انخفاض التوافق الحركي لديها خاص وان استخدام الطوق يحتاج الى توافق عضلي عصبي الذي يساهم في الأداء الجيد وعدم استخدام تمرينات على شكل العاب التي تساعد على خلق التفاعل بين الطالّابات وتطور التوافق لديها، وعليه ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية من خلال تمرينات مركبة بأسلوب اللعب تعطي الى الطالّابة من أجل تعلم أداء المهارة باستخدام الطوق في الجمناستيك الإيقاعي فضلاً عن تطوير الأداء المهاري وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء.

هدف البحث: يهدف البحث إلى

- 1-إعداد تمرينات مركبة بأسلوب اللعب في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة.
- 2-التعرف على التوافق الحركي ومهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة.
- 3-التعرف على تأثير التمرينات المركبة بأسلوب اللعب في التوافق الحركي وتعلم المهارة قيد الدراسة بالجمناستيك الإيقاعي.

فرض البحث:

- 1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كلمان الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للطلّابات ولصالح الاختبارات البعديّة .

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

المجال المكاني: قاعة الجمناستيك الإيقاعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

عدد العينة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
30	-0,56	5,50	169,12	سم	الطول
	-0,46	4,56	60,33	كغم	الكتلة
	-0,73	0,38	22,60	سنة	العمر

2-2 تجانس وتكافؤ العينة: قيمة معامل الالتواء تتحصر

بين +1 مما يدل على أن توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً.

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

الوسائل البحثية: (المصادر والمراجع العلمية، الاستبانة، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياس)

الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ميزان طبي، شريط قياس، كرة تنس، أطواق جمناسك، لابتوب، كاميرا شريط لاصق)

2-5 الاختبارات المستخدمة:

أولاً: اختبار (رمي واستقبال الكرة) (علي سلمان عبد الظرفي: 2013، ص176):

• الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

• الأدوات: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.

• مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض إذ يتم الاختبار وفقاً للتسلسل التالي:

رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل

المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل

المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل

المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليد اليسرى.

• التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، أي أن الدرجة النهائية هي (15) درجة

2-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء تجربة

المجال الزمني: الفترة الزمنية من 2/10/2022 ولغاية 8/7/2023

مصطلحات البحث:

التوافق الحركي: هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية والوضوح وحسن الأداء (محمد صبحي: 1997، ص391).

أسلوب اللعب: التعلم من خلال اللعب هو مصطلح يستخدم في التربية وعلم النفس ويصف إمكانية تعلم الطفل وفهمه للعالم من حوله، ومن خلال اللعب فإنه يمكن للطفل أن يكتسب مهارات اجتماعية ومعرفية ونضجاً عاطفياً وثقة لازم بالنفس تساعده في خوض التجارب والبيئات الجديدة (قاسم حسن حسين: 1998، ص82).

2-2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وأهدافه، إذ يعرف هذا المنهج بأنه محالة الباحث لضبط جميع العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في تجربته ماعداً عامل واحد وهو المتغير المستقل يتحكم به الباحث على نحو معين بغرض قياس وتحديد تأثيره على المتغيرات التابعة (وري إبراهيم الشوك، رافع الكبيسي: 2004، ص59).

2-2 مجتمع البحث وعينة: يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد 2023/2022 والبالغ عددهم (75) طالبة. تم تحديد عينة البحث (34) طالبة وبصورة عشوائية من طالبات المرحلة الثالثة شعبة (ج) وتم تقسيم الطالبات إلى (15) طالبة مجموعة تجريبية (15) مجموعة ضابطة (4) مجموعة تجربة استطلاعية وتمثلت النسبة المئوية 40% من مجتمع البحث .

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي	
		ع	س	ع	س
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	درجة	0.77	2.90	0.82	7.00
التوافق الحركي	درجة	0.82	7.30	1.06	12.70

جدول (3) يبين اختبار الفروق للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	ف ⁻	ف ⁺	قيمة t	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	-4.10	0.32	-12.69	0.00	معنوي
التوافق الحركي	-5.40	0.31	-17.68	0.00	معنوي

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لمتغيرات الدراسة.

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي	
		ع	س	ع	س
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	درجة	0.67	2.80	0.79	5.20
التوافق الحركي	درجة	0.88	6.10	1.07	7.40

جدول (5) يبين اختبار الفروق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	ف ⁻	ف ⁺	قيمة t	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	-2.40	0.23	-10.29	0.00	معنوي
التوافق الحركي	-1.30	0.54	-2.41	0.04	عشوائي

جدول (6) يبين الفروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	وسط حسابي المجموعة التجريبية	وسط حسابي المجموعة الضابطة	قيمة T	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	7.00	5.20	5.014	0.000	معنوي
التوافق الحركي	12.70	7.40	11.105	0.000	معنوي

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج تبين هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام التمرينات المركبة بأسلوب اللعب التي ساعدت الطالبات على تحسن وتطور التوافق الحركي لديها عند استخدام الطوق أثناء تأدية دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس إذ هذا

استطلاعية لمتغيرات الدراسة على عينة خارج عينة البحث في يوم الأحد المصادف 2022/10/2 الساعة التاسعة صباحاً إذ كان عددها (4) طالبات للوقوف على السلبيات والايجابيات كافة.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبار القبلي: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية (للمجموعتين) يوم الثلاثاء المصادف 2022/10/4 الساعة التاسعة صباحاً على قاعة الجمناستك الإيقاعي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

2-7-2 التجربة الرئيسية: تم تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب اللعب على المجموعة التجريبية إذ استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة سبعة أسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء 2022/10/11 لغاية يوم الثلاثاء 2022/12-27 وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع ليكون عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية واستغرق زمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة، إذ تم تنفيذ التمرينات فقط في القسم الرئيس والذي مدته (50) دقيقة مقسم الى الجانب التطبيقي 20 دقيقة والجانب التعليمي 30 دقيقة، علماً أن تنفيذ التمرينات قد تم من قبل مدرسة المادة وبإشراف الباحثة

2-7-3 الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب اللعب على عينة البحث أجرت الباحثة الاختبار البعدي للمهارات قيد الدراسة في يوم 2023/1/3 وقد حرصت الباحثة أن تكون الاختبارات البعديّة مشابهة ظروف الاختبار القبلي للحصول على نتائج دقيقة علماً انه قد تم الاعتماد على نفس استمارة التقييم.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS).

4- الخاتمة:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بالتالي:

1-ساهمت التمرينات المركبة بأسلوب اللعب برفع مستوى الأداء المهاري للطلّبات .

2-التمرينات المشابهة للعب أظهرت تأثير إيجابي في التوافق الحركي لدى الطالبات

على ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بالتالي:

1-حثّ التدرّسين على ضرورة تنوع طرائقهم أساليبهم التدريسية وتوظيف كل ما هو جديد في تدريس مادة الجمناستك الإيقاعي.

2-أمكانية إشراك التدريسيات بدورات توعوية وتطويرية هدفها الاطلاع على الطرائق والنماذج التدريسية الحديثة.

المصادر:

- [1] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] وري إبراهيم الشوك و رافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).
- [3] قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1: (مصر، دار الكتب بالطباعة والنشر، 1998).
- [4] نجلاء عباس وآخرون؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1: (جامعة بغداد، دار الكتاب والوثائق، 2011).
- [5] حاتم فليح حافظ حسين؛ التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتهما بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط: (رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005/2004).
- [6] علي محمد ياسين؛ التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهاري المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة: (مجلة جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010).

المهارة تحتاج الى توافق حركي عالي متمثل بالتوافق العصبي العضلي وهذا ما تؤكده (نجلاء عباس نصيف وآخرون: 2013) " كل المهارات عبارة عن حركات متتالية مترابطة لها هدف نهائي ولكن مقدار نجاح النقل الحركي بين هذا الحركات يتوافق على مقدار التوافق بين أجزاء هذا الحركات وجهازين العضلي والعصبي هو المسؤول عنها "(نجلاء عباس نصيف وآخرون: 2013، ص102)، وهذا ما أشارت إليه الباحثة أن التوافق الحركي العصبي على انه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة وبانسيابية ذات بعد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي (محمد صبحي: 1997، ص391)، ويشير (حاتم فليح، 2005) " أن الفريق الذي يحصل على المرتبة الأولى في الترتيب الفرق يمتلك توافق عالي جدا وان عمليات التحكم والتوجيه التي يصدرها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة في توجيه حركات اللاعب مما يؤدي الى تكييف وسرعة استجابة عالية في الأداء المهاري وبالتالي ستولد توافق في المستوى الأداء المهاري بينما نجد الفريق الذي يحتل المركز الاخير يكون ذات توافق ضعيف جدا "(حاتم فليح، 2005، ص 36). ويؤكد الباحث على ضرورة الاهتمام بتدريبات التوافق الحركي أثناء الوحدات التعليمية والميدانية إذ تنعكس هذا التدريبات ايجابيا على الطالبة ويكون التوافق لديها عالي، وهذا ما يتفق مع (علي محمد ياسين: 2010، ص4) "أن التوافق بين العين واليد أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي، إذ انه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي لذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي وان التطور الذي حصل لمهارة الدوران بالطوق هي نتيجة الوحدات التعليمية التي اتبعتها الباحثة من خلال أساليب اللعب المبتكرة بطريقة تستهدف تطور المهارة وأدائها بصورة سلسلة .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أنموذج من الوحدة التعليمية لتطبيق التمرينات المركبة بأسلوب التعلم باللعب

شرح المهارة أمام الطالبات وتوضيح التمرينات التي تؤدي وعرضها أمام الطالبات من قبل الأستاذة أو نموذج من الطالبات	القسم الرئيس	50 د
	الجانب التعليمي	20 د
التمارين 1- دوران الطوق أمام الخصر بشكل أفقي. 2- دوران الطوق فوق الرأس بشكل أفقي. 3- دوران الطوق أمام الجسم بشكل أفقي ثم دوران الطوق فوق الرأس بشكل أفقي . 4- دوران الطوق أمام الجسم مرة واحدة بشكل أفقي ثم دورانه فوق الرأس مرة واحدة. 5- نصف دورة بالرفع على مشطي القدمين. 6- مع نصف دورة بالرفع على مشطي القدمين دوران الطوق فوق الرأس بشكل أفقي. 7- مع دوران الطوق بشكل رقم 8 أمام الجسم دوران الطوق فوق الرأس. 8- مع دوران الطوق بشكل 8 تمام الجسم دوران الطوق فوق الرأس مع نصف دورة.	الجانب التطبيقي	30 د

الملحق (2) يوضح اختبار التوافق الحركي



www.Sport.Ta4a.Net
المكتبة الرياضية الشاملة