

## أخطاء الأداء على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات "دراسة تقويمية"

أ.د/ طلحة حسين حسام الدين

أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ حاتم ابوحمد هليل

أستاذ تدريب الجمباز بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث / وليد أحمد محمد

باحث بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi:10.21608/jsbsh.2023.229141.2510

### مقدمة ومشكلة البحث :

لقد دخلت التربية الرياضية في معظم نواحي الحياة وأثبتت دورها الفاعل والتميز في المجالات التعليمية والتربوية والتدريبية والنفسية والعلاجية والاجتماعية ، لذلك نجد أن التطور الهائل في المجال الرياضي في المجتمعات المتقدمة أكسب العلوم المرتبطة بالرياضة أهمية كبيرة في مسيرة هذا التطور، كما تلعب التمرينات التصحيحية دوراً هاماً ورئيسياً في الوقاية من الإصابات المختلفة ، بسبب مزاياها الفريدة من حيث عدم وجود مضاعفات جانبية لأي من وسائله سواء كانت مائية أو كهربائية أو حركية.

لقد حظيت الرياضة في عالمنا الحديث باهتمام متزايد يعتبر امتداداً لحلقات متصلة من تاريخها الحافل مما جعل منها ميداناً للبحث العلمي الذي يعتبر من أهم الضروريات لتطوير المستويات الرياضية إلى قمة إنجازاتها بمحاولة التعرف على قدرات وطاقت الإنسان والاستفادة إلى حد كبير من النظريات العلمية وتطويعها لبناء وإعداد الإنسان في جميع النواحي على أسس عملية سليمة . والجمباز هو احد الفنون الرياضية الأساسية ، يختص الجمباز كغيره من الرياضات بمفهوم خاص ، حيث ينصب تركيز لاعب الجمباز على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة ، وهو لعبة فردية ، تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها. وتتمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة للسيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء دون استعمال أية أداة ، ولرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية سواء في المدرسة أو في المؤسسات التربوية مثل الأندية ومراكز الشباب (٩ : ٤٥).

وترجع أهمية رياضة الجباز في أنها تساعد الفرد الممارس لأنشطتها على إشباع حاجاته المباشرة للنشاط كما يسهل للممارسين باختلاف سنهم وجنسهم اختيار ما يلائم مع كل مرحلة سنوية فتجد جباز الألعاب لسن الابتدائية وللمبتدئين على حد سواء وجمباز البطولات لمن تفوق في أداء مهارات ذات مستوى عال ، ورياضة الجباز يمكن ممارستها في المراحل السنوية الأولى ، وبالتالي يستطيع الفرد أن يجد فيها ما يسهم في تنمية أوجه عديدة من الصفات البدنية والنفسية (٤ : ٢١) .

تعتبر رياضة الجباز أحد الأنشطة التي وصلت إلى مستوى من التقدم نتيجة لتطرق الخبراء والمهتمين بها لدراسة ومعالجة مشاكلها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية ، كما أنها تعد من أهم أنواع الأنشطة الرياضية التي يمكن أن تنمي كافة أنواع المكونات البدنية والمهارية وذلك لأنها لا تؤدي على جهاز واحد فقط ولكنها تؤدي على عدد من الأجهزة ( ١ : ١ )

وررياضة الجباز من الرياضات ذات الطابع الخاص حيث تتضمن مجموعة من الحركات والمهارات الجبازية ثم يتم الربط بينهما لعمل جملة حركية بما يتناسب مع الجهاز التي ستؤدي عليه هذه الجملة ولكل جهاز مهاراته الخاصة بما يتناسب مع طبيعة هذا الجهاز أو شكله ( ٢ : ٧ )

وررياضة الجباز هي أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي تتطلب من اللاعبه مواصفات بدنية ومهارية ونفسية معينة ، حيث أن أكثر ما يميز رياضة الجباز في العصر الحديث هي الصعوبة العالية في أداء المهارات على الأجهزة المختلفة بالإضافة إلى الأداء الفائق ، ولذلك فإن الدول المتقدمة في رياضة الجباز وكذلك العلماء والباحثين في دول العالم يتجهون إلى وضع الأسس والمعايير العلمية لإختيار أفضل العناصر الصالحة من الصغار لممارسة رياضة الجباز للوصول بهم لأعلى مستوى ممكن وكذلك للفوز في البطولات العالمية والأولمبية. ( ١ : ٢ )

ويشير جون وشانون Shannon & Joan (2005) إلى أن تقييم المهارات الأساسية في مرحلة الناشئين يجب أن ينال اهتمام كبيراً ، فالتقويم في رياضة الجباز يتضمن تقريراً لاداء واصدار أحكام على هذا الاداء في ضوء مواصفات أداء الحركات الأساسية التي يمكن ان تكون اساسا لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة. (١٤ : ٥٢)

أن التقويم يعد من اهم العمليات الضرورية في مختلف المجالات فهو وسيلة الكشف والتشخيص عن مواضع القوة والضعف في كل عمل يتم تقديمه ، كما أنه المرشد الذي يوجه الى معرفة مدى نجاحه في تحقيق الاهداف التي تسعى اليها المؤسسة. (٣ : ١٠)

ويعد جهاز عارضة التوازن من اكثر أجهزة الجباز الفني لانسات صعوبة حيث أن اللاعبه تلتزم بأداء جملة حركية ذات صعوبات محددة طبقاً للقانون الدولي للجباز ، كما تتأثر درجة اللاعبه عند اهتزاز بسيط او سقوط في اثناء الاداء الخصومات من درجة الاداء. (٨:٨)

كما أن لعارضة التوازن سمات تخصها دون الاجهزة الاخرى وتكمن طبيعة الاداء على جهاز عارضة التوازن انه تؤدي الحركات في تنسيق منظم ومترايط وبشكل انسيابي أى بدون توقف مفاجئ او توقف لفترات طويلة نسبيا ،كذلك يشمل التمرين على مهارات حركية تعتمد على قدرات حركية كالمرونة والتوازن والتوافق العضلى العصبى ،كما يشكل ارتفاع الجهاز صعوبة فى حرية الانطلاق بالحركة وانسيابها فلا بد للاعبة أن تتحكم بدرجة كبيرة فى السيطرة على أجزاء جسمها وأن تلتزم بالهدوء والتركيز وأن يكون لديها القدرة على اتخاذ الاوضاع السليمة للاحتفاظ بالتوازن خلال مدة الاداء على عارضة التوازن ٩٠ ث (١٢:١٧)

كما يحتوى على سلسلة أكروباتية من عنصرى طيران أو أكثر ، ويحتوى على سلسلة جمبازية من عنصرين أو أكثر ، ويحتوى على سلسلة مختلطة من عنصرين أو أكثر ( جمبازية - أكروباتية ) أو العكس ، ويحتوى على مهارات اللف على الأقل ٣٦٠° على رجل واحدة ، وحركات ذات مدى واسع ، وحركات قريبة من العارضة ، وحركات النهاية (٥: ١٩٨)

ومن خلال عمل الباحثون كمدرب جمباز الفني أنسات لاحظ قصور فى أداء اللاعبات أثناء أداء جملة عارضة التوازن للناشئات تحت ٨ سنوات ، ومن خلال الإطلاع على إجباريات الجمباز الفني للموسم الرياضي ٢٠١٩ إتضح أنها تحتوي على العديد من المهارات الأكروباتية والجمبازية والتي تتطلب توافر عنصر المرونة لمفصل الكتف والفخذ والعمود الفقري ، فمنها ما يؤدي فى الإتجاه الخلفي مثل ( الشقلبة الخلفية البطيئة) ومنها ما يؤدي فى الإتجاه الأمامي (الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين طولاً والثبات ٢ ث ) ، ومهارات جمبازية تحتاج القدرة على الثبات فى الأوضاع مثل (الميزان الأمامي) ، ومنها ما يتطلب الدوران على قدم واحدة بعد أداء نصف دوران على قدم واحدة والرجل الأخرى حرة ، واداء وثبة الفجوة بزاوية بين الرجلين ١٨٠ ، ثم أداء عجلة جانبية والقفز المفرد والهبوط على المراتب .

وبطبيعة عمل الباحثون كمدرب جمباز ومن خلال نتائج البطولة فقد لاحظ الباحثون وجود قصور فى الاداء على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات مما يؤدي الى ضعف مستوى الدرجة التى تحصل عليها اللاعبة من خلال الجملة الحركية وحيث يأتى جهاز عارضة التوازن فى المستوى الرابع فى ترتيب الاجهزة بالرجوع الى نتائج بطولة الجمهورية مما دفع الباحثون لعمل دراسة تقويمية لاختفاء الاداء على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات .

#### أهمية البحث :

- احد المحاولات العلمية لتحديد اخطاء الاداء وايجاد الحلول لها فى هذه المرحلة قيد البحث .
- قد يمثل هذا البحث خطوة نحو المزيد من الابحاث المماثلة على المراحل السنوية المختلفة وبذلك يتم اتباع الاسلوب العلمى فى الارتقاء بمستوى لاعبي الجمباز .

## أهداف البحث :

يهدف البحث الى تشجيع القائمين على العملية التدريبية فى مجال رياضة الجمباز الى استخدام وسائل التدريب الحديثة بصفة عامة والتدريبات التى تساعد على تلافي الاخطاء بصفة خاصة بهدف رفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبى الجمباز من خلال :

- ١- التعرف على اخطاء أداء المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفنى تحت ٨ سنوات فى جمهورية مصر العربية .
- ٢- تحليل اخطاء الاداء لجملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن .

## - تساؤل البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون التساؤلات التالية :

- ١- ما هى الإجراءات المتبعة بعد عملية التحليل لأخطاء الأداء لجملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن .

## المصطلحات الواردة فى البحث :

## التقويم :

بأنه عملية التحقق أو الحكم على قيمة الشئ أو مقدارة عن طريق التجربة و الاختبار وذلك باستخدام أداة ومقياس ويتضمن عملية التقويم الاحكام المعتمدة على أدلة داخلية او معايير خارجية. (١٥ : ٢٢٠)

## الجمباز :

هو أحد الأنشطة البدنية الفردية ، حيث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته فى إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز ( أرضى ، متوازى ، حسان قفز ، حلق ، حسان حلق ، عقلة ) للرجال ، وأجهزة ( المتوازنين المختلف الإرتفاع ، العارضة ، حسان القفز، أرضى ) للأنسات . (١١ : ١٧)

## إجراءات البحث

## منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفى " الأسلوب المسحي لتقويم الأداء ومعرفة الأخطاء الفنية والتدريبات المناسبة للعينة قيد البحث وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته بوصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه

## مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبات الجمناز الفني تحت ٨ سنوات حيث تم اختيار العينة من (٣٠) ناشئة من مجتمع البحث لتحديد أخطاء الأداء لناشئات الجمناز الفني على جهاز عارضة التوازن في جمهورية مصر العربية وذلك من خلال تحكيم الفيديوهات التي تم تصويرها اثناء بطولات تلك اللاعبات لتحديد الاخطاء لوضع التمرينات المقترحة لتصحيح تلك الاخطاء وتم الاستعانه بها من قبل الإتحاد المصري للجمناز.

## توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

لضمان الاعتدالية في توزيع أفراد عينة البحث تم إجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث من ناشئات الجمناز، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء للمتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن قبل بدء تطبيق مجموعة التدريبات الخاصة للحد من أخطاء الاداء لجملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن المقترحة، والجدول رقم (١) يبين ذلك:

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن) ومستوى الأداء المهاري لجملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
السن	سنة	7.6	7.2	.971١	٦.٠٩.٠
الطول	سم	٤.١١٤	.0١١٤	1.589	0.755
الوزن	كجم	.3٢٠	.0٢٠	1.171	0.769
العمر التدريبي	سنة	.6٣	.0٣	.234١	1.459
مستوى أداء جملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن					
عارضة التوازن	درجة	٦,٣	6.0	1.303	0.691

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن ومستوى أداء جملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

## وسائل جمع البيانات:

إشتملت أدوات البحث على ما يلي:

١- المراجع العربية والأجنبية

٢- الإستمارات قيد البحث

١- المراجع العربية والأجنبية :

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال البحث في مهارات الجمباز وخاصة عارضة التوازن والشبكة الدولية لتدريبات عارضة التوازن للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث .

## ٢- الاستمارات قيد البحث:

### أ- استمارة لتحديد أخطاء الأداء على عارضة التوازن

لتحديد مدى تكرار أخطاء الأداء على جهاز عارضة التوازن لدى عينة البحث من الناشئات تحت ٨ سنوات و عددن (٣٠) ناشئة، تم الاستعانة بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للجمباز لتقييم أداء الناشئات، وقد تم تصميم الاستمارة بحيث يحدد كل حكم أخطاء كل ناشئة أثناء الأداء على الجهاز ومن ثم تم جمع آراء الحكام وتحديد التكرارات والنسب المئوية للوقوف على أهم أخطاء الأداء على عارضة التوازن ونسب تكرارها والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢) أخطاء الأداء على عارضة التوازن وفقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ١١)

الدلالات الإحصائية		الأخطاء	المهارات
%	ك		
100%	11	لمس الجهاز في دخول الزاوية.	من وضع الزاوية برس بالنس والوصول لوضع الوقوف على اليدين
91%	10	ثنى الركبتين.	
91%	10	ثنى الكوع.	
82%	9	عدم الوصول لوضع الوقوف على اليدين.	
91%	10	انحراف في شكل الجسم عن الوضع الطبيعي في الوقوف على اليدين.	
91%	10	ثنى الركبتين	TIC - TOC
91%	10	ثنى الكوع	
82%	9	عدم الحفاظ على وضع الكتف الطبيعي فوق عارضة التوازن	
100%	11	عدم النزول الصحيح لرجل الارتكاز على جهاز عارضة التوازن	
91%	10	ثنى الركبتين	ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بعد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث
82%	9	ميل الجذع للأسفل عن الوضع الطبيعي	
82%	9	عدم الوصول الى ١٨٠	
100%	11	عدم الثبات ٢ ثانية	
100%	11	ثنى رجل الارتكاز	الوقوف في وضع الاستعداد ثم الوقوف ثبات ٢ ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة
100%	11	عدم الثبات ٢ ثانية	
91%	10	الاهتزاز في أداء المهارة	
100%	11	عدم وضع رجل الحرة عند ركبة رجل الارتكاز	

يتضح من جدول (٢):

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى أخطاء الأداء على عارضة التوازن ما بين

(٨٢ % : ١٠٠ %) ، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على تلك التدريبات المقترحة قيد البحث.

### خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها، قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بالتطبيق على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم ٢٠٢٣/٢/٢١ م الي يوم ٢٠٢٣/٢/٢٣ م واشتملت علي استمارة تقييم مستوى الأداء على عارضة التوازن للعينة قيد البحث. الأسلوب الإحصائي المستخدم :

قام الباحثون بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) لدلالة الفروق ، النسبة التحسن ، واستخدم الباحثون برنامج SPSS الاحصائي حيث ارتضى الباحثون مستوى الدلالة (٠,٠٥) في جميع المعالجات الإحصائية . عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

### أولاً: عرض النتائج:

من خلال أهداف وتساؤلات البحث، وفي حدود عينة البحث، وواقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها، والتي تمت معالجتها إحصائياً، سوف يستعرض الباحثون نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

٢- مدى تكرار أخطاء أداء ناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن. جدول (٣) التكرارات والنسب المئوية لأخطاء الأداء في مهارة من وضع الزاوية برس بالنس والوصول لوضع الوقوف على اليدين (ن = ٣٠)

درجة الخطأ						أخطاء أداء المهارة
فادح (0.5)		متوسط (0.3)		بسيط (0.1)		
%	ك	%	ك	%	ك	
--	--	10	15	90	135	لمس الجهاز في دخول الزاوية
--	--	20	30	80	120	ثنى الركبتين في الزاوية
--	--	30	45	70	105	ثنى الكوع
--	--	70	105	30	45	عدم الوصول لوضع الوقوف على اليدين
--	--	30	45	70	105	انحراف في شكل الجسم عن الوضع الطبيعي في الوقوف على اليدين
--	--	32	240	68	510	المجموع

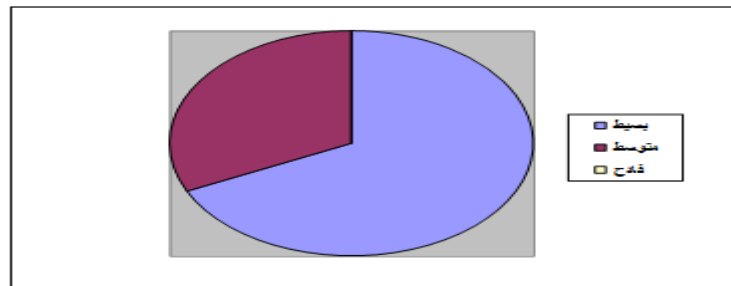
\* مجموع التكرارات لكل خطأ (١٥٠) تكرارا " ٣٠ لاعبة \* ٥ خبراء يتضح من جدول (٣):

تمثلت معظم أخطاء الأداء في الأخطاء البسيطة عدا خطأ (عدم الوصول لوضع الوقوف على اليدين) فكان خطأ متوسطاً يستوجب خصم (0.3) درجة، لم ترتكب الناشئات أفراد العينة أي أخطاء

فادحة أثناء أداء هذه المهارة.

جدول (4) أخطاء الأداء في مهارة من وضع الزاوية برس بالنس والوصول لوضع الوقوف على اليدين (ن = 30)

النسبة المئوية	التكرارات	درجة الأخطاء	المهارة
68 %	510	بسيط (0.1)	من وضع الزاوية برس بالنس والوصول لوضع الوقوف على اليدين
32 %	240	متوسط (0.3)	
---	---	فادح (0.5)	



شكل (١) أخطاء الأداء في مهارة من وضع الزاوية برس بالنس والوصول لوضع الوقوف على اليدين

ينضح من نتائج جدول (٣) (٤) والشكل (١) أنه تمثلت معظم أخطاء الأداء في الأخطاء البسيطة عدا خطأ (عدم الوصول لوضع الوقوف على اليدين) فكان خطأ متوسطاً يستوجب خصم (0.3) درجة، لم ترتكب الناشئات أفراد العينة أي أخطاء فادحة أثناء أداء هذه المهارة. ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى أن أخطاء الأداء تمثلت في لمس الجهاز في دخول الزاوية ، ثنى الركبتين ، ثنى الكوع ، عدم الوصول لوضع الوقوف على اليدين ، انحراف في شكل الجسم عن الوضع الطبيعي في الوقوف على اليدين وجاءت تلك النسبة تحت تقييم بسيط بدرجة تكرار (٥١٠) من آراء السادة الخبراء وبنسبة (٦٨%) مما يدل على أن تلك الأخطاء تعتبر من الأخطاء التي تؤثر على الأداء على عارضة التوازن.

كما يرجع الباحثون تلك النتيجة ايضا الى قلة التدريبات التي يتلاقها الناشئات اثناء الفترة التدريبية مما يؤدي الى الوقوع في تلك الأخطاء وهذا يتفق مع ما ذكره " مهاب عبد الرازق " (٢٠٠٢) أن لعارضة التوازن لها سمات تخصصها دون الاجهزة الاخرى وتكمن طبيعة الاداء على جهاز عارضة التوازن انه تؤدي الحركات في تنسيق منظم ومترابط وبشكل انسيابي أى بدون توقف مفاجئ او توقف لفترات طويلة نسبيا ،كذلك يشمل التمرين على مهارات حركية تعتمد على قدرات حركية كالمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي (١٣ : ١٧)



جدول (٥) التكرارات والنسب المئوية لأخطاء الأداء في مهارة TIC - TOC (ن = ٣٠)

أخطاء أداء المهارة						درجة الخطأ					
						بسيط (0.1)		متوسط (0.3)		فادح (0.5)	
						%	ك	%	ك	%	ك
ثنى الركبتين						80	120	20	30	--	--
ثنى الكوع						90	135	10	15	--	--
عدم الحفاظ على وضع الكتف الطبيعي فوق العارضة						80	120	20	30	--	--
عدم النزول الصحيح لرجل الارتكاز على العارضة						--	--	30	45	70	105
المجموع						62.5	375	20	120	17.5	105

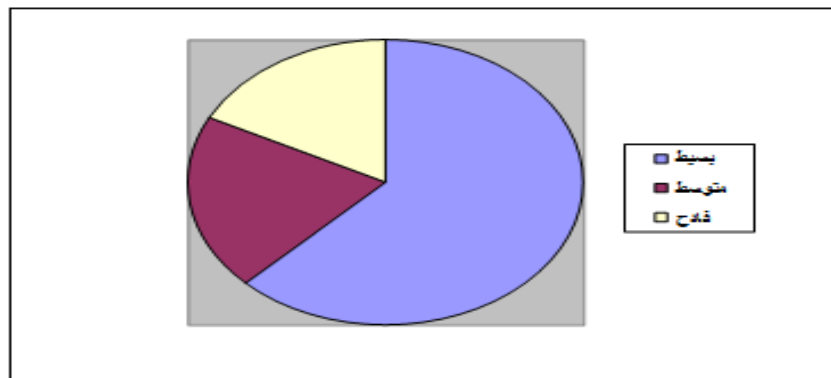
\* مجموع التكرارات لكل خطأ (١٥٠) تكرارا

يتضح من جدول (٥):

تمثلت معظم أخطاء الأداء في الأخطاء البسيطة عدا خطأ (عدم النزول الصحيح لرجل الارتكاز على العارضة) فكان خطأ فادحاً يستوجب خصم (0.5) درجة

جدول (6) أخطاء الأداء في مهارة TIC - TOC (ن = ٣٠)

المهارة	درجة الأخطاء	التكرارات	النسبة المئوية
TIC - TOC	بسيط (0.1)	375	62.5 %
	متوسط (0.3)	120	20 %
	فادح (0.5)	105	17.5 %



شكل (2) أخطاء الأداء في مهارة TIC - TOC

يتضح من نتائج جدول (٥) (٦) والشكل (٢) أنه تمثلت معظم أخطاء الأداء في الأخطاء البسيطة عدا خطأ (عدم النزول الصحيح لرجل الارتكاز على العارضة) فكان خطأ فادحاً يستوجب خصم (0.5) درجة

ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى أن أخطاء الأداء للعينة قيد البحث تمثلت في " ثنى الركبتين ، ثنى الكوع عدم الحفاظ على وضع الكتف الطبيعي فوق العارضة " جاءت كلها بنسب اعلي بسيطاً بتكرار (٣٧٥) بنسبة مئوية بلغت (٦٢,٥%) الا أن هناك خطأ فادحاً يستوجب خصم (0.5) درجة الا وهو عدم النزول الصحيح لرجل الارتكاز على العارضة كما يعزو الباحثون تلك النتيجة الى ان جهاز عارضة التوازن يعد من أكثر أجهزة الجمباز الفني للأنسات صعوبة حيث أن اللاعبه تلتزم بأداء جملة حركية ذات صعوبات محددة طبقاً للقانون الدولي للجمباز ، كما تتأثر درجة اللاعبه عند اهتزاز بسيط أو سقوط في أثناء الأداء لخصومات من درجة الأداء.

جدول (٧) التكرارات والنسب المئوية لأخطاء الأداء في مهارة ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بعد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث (ن = ٣٠)

درجة الخطأ						أخطاء أداء المهارة
فادح (0.5)		متوسط (0.3)		بسيط (0.1)		
%	ك	%	ك	%	ك	
--	--	20	30	80	120	ثنى الركبتين
--	--	10	15	90	135	ميل الجذع للأسفل عن الوضع الطبيعي له
--	--	70	105	30	45	عدم الوصول ل ١٨٠
50	٧٥	٣٠	٤٥	٢٠	٣٠	عدم الثبات ٢ ث
12.5	75	32.5	195	55	330	المجموع

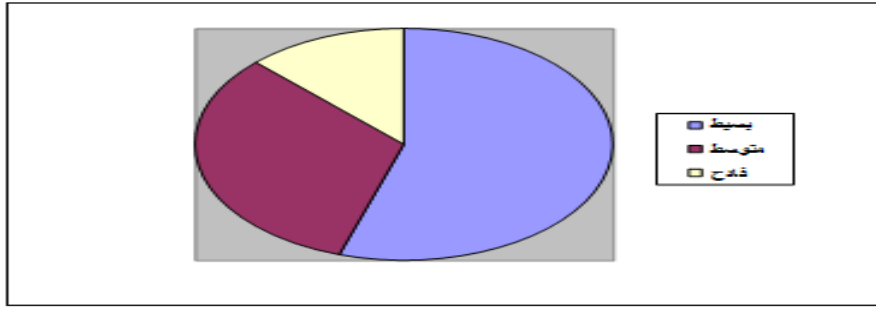
\* مجموع التكرارات لكل خطأ (١٥٠) تكرارا

يتضح من جدول (٧):

تمثلت أخطاء الأداء البسيطة نصف الأخطاء في مهارة (ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بعد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث) وجاءت في المرتبة الثانية الأخطاء المتوسطة ثم الفادحة.

جدول (8) أخطاء الأداء في مهارة ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بعد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث (ن = ٣٠)

النسبة المئوية	التكرارات	درجة الأخطاء	المهارة
% ٥٥	٣٣٠	بسيط (0.1)	ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بعد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث
% 32.5	195	متوسط (0.3)	
% 12.5	75	فادح (0.5)	



شكل (٣) أخطاء الأداء في مهارة ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بحد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث  
يتضح من نتائج جدول (٧) (٨) والشكل (٣) أنه تمثلت تمثلت أخطاء الأداء البسيطة نصف الأخطاء في مهارة (ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بحد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث) وجاءت في المرتبة الثانية الأخطاء المتوسطة ثم الفادحة.

ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى أن أخطاء تمثلت في ثنى الركبتين ، ميل الجذع للأسفل عن الوضع الطبيعي له ، عدم الوصول ل ١٨٠ ، عدم الثبات ٢ ث حيث جاءت اعلي نسبة تكرارات لتقييم بسيط بدرجة تكرار (٣٣٠) بنسبة ( ٥٥ %) وهي الأعلى تقييماً ، كما جاء نسبة خطأ فادحا وهو عدم الثبات بدرجة تكرار (٧٥) تكرارا بنسبة مئوية (١٢,٥%) ويرجع الباحثون تلك النتيجة الى ان التدريبات التي يقوم عليها الوحدة التدريبية لا تكن بالقدر الكافي الذي يتيح للناشئات تجنب الاخطاء على عارضة التوازن حيث أن لعارضة التوازن سمات تخصها دون الأجهزة الأخرى ويتفق ذلك مع ما ذكره " مهاب عبد الرازق " (٢٠٠٢) حيث ان طبيعة الأداء على جهاز عارضة التوازن انه تؤدي الحركات في تنسيق منظم ومتراط وبشكل انسيابي أي بدون توقف مفاجئ أو توقف لفترات طويلة نسبياً ، كذلك يشمل التمرين على مهارات حركية تعتمد على قدرات حركية كالمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي ، كما يشكل ارتفاع الجهاز صعوبة في حرية الانطلاق بالحركة وإنسيابها فلا بد للاعبة أن تتحكم بدرجة كبيرة في السيطرة على أجزاء جسمها وأن تلتزم بالهدوء و التركيز وأن يكون لديها القدرة على اتخاذ الأوضاع السليمة للإحتفاظ بالتوازن خلال مدة الاداء على عارضة التوازن (١٣ : ٢٢)

جدول (٩) التكرارات والنسب المئوية لأخطاء الأداء في مهارة الوقوف في وضع الاستعداد ثم الوقوف ثبات ٢ ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة (ن = ٣٠)

درجة الخطأ						أخطاء أداء المهارة
فادح (0.5)		متوسط (0.3)		بسيط (0.1)		
%	ك	%	ك	%	ك	
--	--	10	15	90	135	ثنى رجل الارتكاز
60	90	20	30	20	30	عدم الثبات ٢ ث
--	--	20	30	80	120	الاهتزاز في أداء المهارة

--	--	10	15	90	135	عدم وضع مشط الرجل الحرة عند ركبة رجل الارتكاز
15	90	15	90	70	420	المجموع

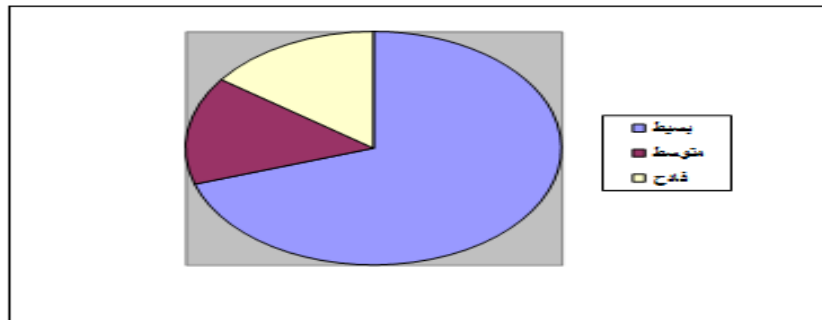
\* مجموع التكرارات لكل خطأ (١٥٠) تكرارا

يتضح من جدول (٩):

مثلت أخطاء الأداء البسيطة النسبة الأكبر من الأخطاء في المهارة تلتها الأخطاء المتوسطة والفادحة بنسبة ١٥% لكل منهما.

جدول (10) أخطاء الأداء في مهارة الوقوف في وضع الاستعداد ثم الوقوف ثبات ٢ ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة (ن = ٣٠)

النسبة المئوية	التكرارات	درجة الأخطاء	المهارة
70%	٤٢٠	بسيط (0.1)	الوقوف في وضع الاستعداد ثم الوقوف ثبات ٢ ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة
15%	٩٠	متوسط (0.3)	
15%	٩٠	فادح (0.5)	



شكل (4) أخطاء الأداء في مهارة الوقوف في وضع الاستعداد ثم الوقوف ثبات ٢ ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة

يتضح من نتائج جدول (٩) (١٠) والشكل (٤) أنه مثلت أخطاء الأداء البسيطة النسبة الأكبر

من الأخطاء في المهارة تلتها الأخطاء المتوسطة والفادحة بنسبة ١٥% لكل منهما

ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى ان الاخطاء التي جاءت اعلي تكرارا تحت تقييم بسيطا بعدد تكرارات (٤٢٠) تكرارا بنسبة مئوية (٧٠%) الى ان الوقوع في تلك الأخطاء قد يرجع الى ضعف في بعض الصفات البدنية حيث ان جهاز عارضة التوازن من الأجهزة التي تتطلب قدرا كبيرا من الصفات البدنية الخاصة وتنفق كل من "عزيزة سالم" (د. ت) و "فضيلة سري" (٢٠٠٢) على أن جهاز عارضة التوازن هو أحد أجهزة الجمباز الذي يعمل على تنمية الصفات البدنية لدي الناشئات ، فالاعبه التي تؤدي مهارات علي درجة عالية من الصعوبة لابد أن تفكر في طريقة وكيفية أدائها، كما أن

التمرينات التي تؤدي على عارضة التوازن تعمل على تنمية القدرات الإدراكية إلى جانب تنمية الشجاعة والثقة بالنفس (٦ : ١٠) (٧ : ١٨٥) .

### الاستنتاجات و التوصيات

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية :

١. تكرار أخطاء الأداء في مهارة من وضع الزاوية برس بالنس والوصول لوضع الوقوف على اليدين
  ٢. تكرار أخطاء الأداء في مهارة TIC - TOC
  ٣. تكرار أخطاء الأداء في مهارة ميزان أمامي للوصول الى ١٨٠ (بحد أدنى ١٣٥) والثبات ٢ ث
  ٤. تكرار أخطاء الأداء في مهارة الوقوف في وضع الاستعداد ثم الوقوف ثبات ٢ ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة
- التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث ، وفي حدود العينة التي أجريت عليها ، ووفقاً للاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثون بما يلي :

١. دعوة وتشجيع القائمين على العملية التدريبية في مجال الجمباز إلى استخدام وسائل التدريب الحديثة بصفة عامة والتدريبات التي تساعد على تلافى الأخطاء بصفة خاصة بهدف رفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبين الجمباز .
٢. استخدام التدريبات المقترحة قيد البحث لما لها من تأثير واضح على مستوى الأداء البدني للعينة قيد البحث ويجب تعميمها في نفس المراحل العمرية المختلفة .
٣. القيام بدراسات مشابهة للبحث الحالي لمعرفة التأثير علي بعض المتغيرات المختلفة في المراحل السنوية الأخرى وفي الأنشطة الرياضية المختلفة.
٤. ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في الجمباز للإرتقاء بالمستوى الأداء بمختلف مراحلهم السنوية
٥. عدم إغفال الإعداد النفسي والمهاري والخططي والعقلي وكذلك الاهتمام بالتغذية للناشئ وللاعبين الجمباز .
٦. صقل تدريبي الجمباز بالمهارات التدريبية المتعلقة باستخدام التدريبات المختلفة التي تساعد على تلافى الأخطاء.

## قائمة المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد سعيد إبراهيم :تقويم المحتوى المهارى لناشئى الجباز للمرحلة السنية من ٧-١٠ سنوات ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٧م
٢. المجلس الأعلى للشباب والرياضة إنتقاء ناشئى الجباز بنين، بنات ، ٢٠٠٠ م.
٣. رمزية محمد الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوى ، ط ٤ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٠ م
٤. ريم محمد الدسوقي : أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين للناشئات علي حضان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م
٥. زينب جمال بشير: دراسة تحليلية للجمل الحركية الإجبارية لناشئات الجباز بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠١٤ م .
٦. عزيزة سالم وعزيزة عبد الرحمن وهدايات حسنين : "رياضة الجباز بين النظرية والتطبيق" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د . ت .
٧. فضيلة سري : جباز البنات ، ط ١٢ ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية ، القاهرة ، ٢٠٠٢م
٨. قانون التحكيم الدولي: للجباز الفني أنسات ، 2016 م.
٩. ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، ط ٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .
١٠. ماجدة عبدالمجيد ومهاب عبدالرازق : قانون التحكيم الدولي (٢٠١٣ - ٢٠١٦) للجباز الفني سيدات ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٦ م .
١١. محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجباز الحديث ، ط ٥، دار المعارف ، ٢٠١٢ .
١٢. مها عبد الرازق: تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين الاسكندرية، ٢٠٠٢ م .
١٣. مهاب عبد الرازق : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين الاسكندرية ٢٠٠٢

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

14. Joan,Shannon m Young gymnast,DK,publishing Usa,2005

15. Good c.v: Dictionary of education.3 rd ed ,mc,Grow Hill,New York ,2003

## ملخص البحث

## أخطاء الأداء على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني

تحت ٨ سنوات "دراسة تقويمية"

أ.د/ طلحة حسين حسام الدين

أ.د/ حاتم ابوحمده هليل

الباحث / وليد أحمد محمد

يهدف البحث الى التعرف على اخطاء أداء المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات فى جمهورية مصر العربية ، تحليل اخطاء الاداء لجملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن واستخدم الباحثون المنهج الوصفي " الأسلوب المسحي "لتقويم الأداء ومعرفة الأخطاء الفنية والتدريبات المناسبة للعينة قيد البحث وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته بوصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه ، كما استخدم الباحثون المنهج التجريبي فى دراسة تأثير التدريبات الخاصة على مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، بإتباع القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة ، وتمثل مجتمع البحث في لاعبات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات حيث تم اختيار العينة من (٣٠) ناشئة من مجتمع البحث لتحديد أخطاء الأداء لناشئات الجمباز الفني على جهاز عارضة التوازن فى جمهورية مصر العربية وذلك من خلال تحكيم الفيديوهات التى تم تصويرها اثناء بطولات تلك اللاعبات لتحديد الاخطاء لوضع التمرينات المقترحة لتصحيح تلك الاخطاء وتم الاستعانة بها من قبل الإتحاد المصري للجمباز واشارت اهم النتائج الى تأثير مجموعة التدريبات الخاصة على الحد من أخطاء الاداء لجملة تحت ٨ سنوات على جهاز عارضة التوازن ويوصى الباحثون بضرورة صقل مدربي الجمباز بالمهارات التدريبية المتعلقة باستخدام التدريبات المختلفة التى تساعد على تلافي الاخطاء.

الكلمات الدالة : اخطاء ، الأداء ، عارضة ، التوازن ، الناشئات

**Abstract****Performance errors on balance beam for artistic gymnastics female juniors under (8 ) years " an evaluative study "****Prof. Talaha Hussien Hossam El Din****Prof. Hatem Abou Hamda Hallil****Researcher. Walid Ahmed Mohammed**

The research aims at recognizing the errors of performing the movement skills on balance beam for artistic gymnastics female juniors " under 8 years " at Arab Republic of Egypt , analyzing the performance errors for a sentence under " 8 " years on balance beam . The researchers used the descriptive method " the surveying method for evaluating performance , knowing the technical errors and the suitable exercises for the sample " under research " for it's appropriateness for achieving the research goal and it's appropriateness of it's procedures nature by describing what is object , analyzing and drawing facts from it . The researchers also the experimental method in studying the effect of special exercises on the level of the skilful performance on balance beam for it's appropriateness for the research nature by using the experimental design for a single experimental group by following the pre – post measurement for this group . The research community is represented in artistic gymnastics female athletes under (8 ) years , where the sample was selected from (30 ) female juniors of the research community for determining the performance errors for the artistic gymnastics female juniors on balance beam at Arab Republic Of Egypt through refereeing the videos that were photographed during championships of these female athletes for determining the suggested exercises for correcting these errors and used them from Egyptian Gymnastics federation . The most important findings indicated to the effect of special exercises for restricting the performance errors of the sentence under ( 8 ) years on balance beam . The researchers recommend the necessity of cultivating gymnastics trainers with the training skills specific with using different exercises that help on avoiding errors .

**Keywords : errors , performance , beam , balance , female juniors**