

## تأثير التمرينات الخاصة في تطوير ( التوازن الثابت و المتحرك ) و تعليم مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن

ā . ā محاسن حسين فاضل

### الملخص العربي

تعد الفعاليات التي تؤدي على الأجهزة من الفعاليات الصعبة والتي لها قوانينها وشروطها على اللاعب أو اللاعب أن يتبعها ويتقنها حتى الوصول إلى المستوى المطلوب والمقصود به هو أقتناع هيئة المحكمين بجودة وجمالية الأداء للحصول على العلامات العالية التي تؤهله أو تؤهلها للتنافس أو الفوز ، ومن هنا تأتي أهمية البحث في العمل على تنمية التوازن الحركي كي يسمح في اختصار زمن عملية تعلم مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن . اما مشكلة البحث فهي عدم قدرة الطالبات على أداء الحركة بسبب صعوبتها ، وتعزوا الباحثة هذا السبب إلى صفة التوازن فهي مكون مهم في أداء المهارات الأساسية على هذا الجهاز ، من هنا تكونت لدى الباحثة الرؤيا الواضحة بالمشكلة مما حدا بها إلى أعداد تمرينات خاصة بالتوازن الحركي تعمل على تنمية هذه الصفة لدى طالبات المرحلة الثانية والتي تعد من أهم الركائز التي تبنى عليها اكتساب وإتقان المهارات لأي المهارات التي تؤدي على حيز ضيق كما في عارضة التوازن . اما أهداف البحث فقد كانت :

- 1- التعرف على أداء مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن
  - 2- التعرف على مستوى تطور مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن
  - 3- عدد تمرينات خاصة لتنمية صفة التوازن الحركي والتعرف على تأثيرها في تطوير التوازن الثابت والمتحرك و تعليم الدرجة الأمامية بالطلوع على العارضة .
  - 4- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك والدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن (القبلية والبعديّة) للمجموعتين التجريبية والضابطة .
  - 5- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك و الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن البعديّة .
- اما فروض البحث فقد كانت :
- 1- أن للتمرينات الخاصة تأثير في تنمية التوازن الثابت والمتحرك و تعليم الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن .

2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك و الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ( القبلية والبعديّة ) للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك و الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

واشتملت إجراءات البحث على استخدام الطريقة العمدية في اختيار الطالبات وهم طالبات المرحلة الثانية وقد اختيرت الشعب بالطريقة العشوائية ، وقد اشتمل البحث على برنامج تعليمي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (2) في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة . ومن خلال معالجة النتائج توصلت الباحثة إلى

1- أظهرت نتائج اختبارات التوازن مستوى أداء المجموعة التجريبية التي استخدمت لتمارين التوازن تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية .

2- أظهرت نتائج اختبارات التوازن ومستوى الأداء للمجموعة الضابطة تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية .

وقد أوصت التوصيات الباحثة :

1- الاهتمام ببعض المهارات وتمارين التوازن لأهميتها في تعليم وتطوير بعض مهارات لعبة الجمناستيك ولاسيما جهاز عارضة التوازن .

2- ضرورة إجراء الاختبارات المستمرة للوقوف على مستوى التوازن بأنواعه بهدف تحديد درجة تأثير المنهج المتبع في تطور التوازن .

## الملخص الانكليزي

Impact exercises especially in the development (balance of fixed and mobile) and Teaching Dawning roll-on/roll-off front on a balance beam

M. M MAHASIN Hussein Fadel

Are activities that are performed on the hardware of events difficult and have laws and conditions of the player or the player to follow and is spoken until they reach the required level and is intended to convince the jury the quality and aesthetic performance for high marks that qualify or qualify to compete or win, and here comes the importance of Find work on the development of locomotor balance to allow the process to shorten the time to learn a skill, then he does roll-on/roll-off front on the balance beam. The research problem is the inability of students to perform the movement because of its difficulty, and Tazzoa researcher for this reason to the status of balance is an important component in the performance of basic skills on this machine, here formed by the researcher clear vision of the problem, prompting a number of exercises especially balanced motor running on the development of this capacity to the students of the second phase, which is one of the most important pillars upon which to build skills acquisition and mastery of any skills that lead to a narrow space as in the balance beam. The aims of the research were:

- 1 - Identifying the performance of skill Dawning roll-on/roll-off front on the balance beam
- 2 - Identify the level of development of skill Dawning roll-on/roll-off front on the balance beam
- 3 - the number of special exercises for the development of dynamic

equilibrium status and to identify the impact on the development of balance, fixed and mobile education and rolling front Baltalua on the bar.

4 - Identifying the differences between the results of tests of balance, fixed and mobile and rolling front Baltalua on the balance beam (before and after) for the two experimental and control group.

5 - Identifying the differences between the experimental and control groups in the results of tests of balance, fixed and mobile front-end and rolling on the balance beam Baltalua dimensional.

The research hypotheses were:

1 - that the exercise of influence in the development of balance, fixed and mobile education and rolling front Baltalua on the balance beam.

2 - There are significant differences between the results of tests of balance, fixed and mobile and rolling front Baltalua on the balance beam (before and after) for the two experimental and control groups in favor of the post tests.

3 - There are important differences between the experimental and control groups in the results of tests of balance, fixed and mobile front-end and rolling on the balance beam Baltalua dimensional for the experimental group.

The research procedures included the use of intentional way to choose students who are students of the second phase were randomly chosen people, has included research on the educational program continued for a period of (8) weeks, (2) in the week and time of the module (60) minutes. By processing the results reached by the researcher

1 - The results of balance tests the performance of the experimental group used to provide balance exercises a posteriori tests on the pretest.

2 - The results of tests of balance and level of performance of the control group provides a posteriori tests on the pretest.

The researcher recommended the recommendations:

1 - some of the skills and attention to exercises balance of their importance in the education and skills to develop some of the gymnastic apparatus, particularly the balance beam.

2 - the need for ongoing testing to determine the equilibrium level of different types to determine the degree of the impact of the approach in the development of balance.

## الباب الأول

### 1 - التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

الجمناستك هو احد أجمل الألعاب الرياضية التي بدا نجمها يلمع في سماء البطولات والمهرجانات الرياضية بل وحتى زيادة نسبة المشجعين والمتابعين والمشاهدين لهذه اللعبة وذلك لما يتمتع به من مميزات كثيرة يأتي في مقدمتها التنوع في فعالياتها .... فهناك فعاليات على الأجهزة وهناك فعاليات التي تؤدي على بساط الحركات الأرضية وهناك فعاليات تؤدي على الموسيقى والتي تسمى الحركات الإيقاعية .... ولكل من هذه الفعاليات جمالية وروعة . فضلا عن صعوبة المتطلبات الأساسية في أداء كل فعالية من الفعاليات وهذا أيضا يضيف جمالية أخرى على اللعبة لذلك تعد لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تتطلب مجهودا بدنيا ومهاريا وعقليا عالي جدا ... تعد الفعاليات التي تؤدي على الأجهزة من الفعاليات الصعبة والتي لها قوانينها وشروطها على اللاعب أو اللاعبة أن يتبعها ويتقنها حتى الوصول إلى المستوى المطلوب والمقصود به هو أقتناع هيئة المحكمين بجودة وجمالية الأداء للحصول على العلامات العالية التي تؤهله أو تؤهلها للتنافس أو الفوز .

وجهاز عارضة التوازن احد أهم الأجهزة في جمناستك النساء وذلك لصعوبة الأداء عليه لأسباب عديدة يأتي في مقدمتها علو وضيق مساحة الأداء فضلا عن شرط التعامل الصحيح مع القوانين الفيزيائية التي يتطلبها الأداء على ذلك الجهاز وأول تلك القوانين الجذب الأرضي هذا بإضافة إلى القوى المتولدة من الأداء منها قوة الاحتكاك بين الجسم والجهاز وقوة الاحتكاك الداخلي في الجسم أي أن هناك صراعا فيزيائيا حركيا يجب على اللاعبة أن تتخطاه ... كما يأتي الجانب البدني والذي لا يقل أهمية عن كل ما ذكر فأذا لم يكن هناك استعدادا بدنيا عاليا

لا يمكن أن تنجح اللاعب في الأداء لان الأعداد البدني العالي هو القاعدة الأساسية التي يستند عليها باقي المتطلبات الأساسية في الأداء ....

فحركة الطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز العارضة من الحركات الصعبة والتي تتطلب من اللاعب المقدرة البدنية والفنية العالية للنجاح في الأداء وبالحدوث عن المقدرة البدنية التي يأتي في مقدمتها صفة التوازن الحركي الصفة البدنية الأولى التي يجب أن تمتلكها اللاعب عند أداء أي حركة على جهاز العارضة لذلك يجب أن تمتلك اللاعب توازنا عاليا حتى ننجح في أداء أي حركة وخصوصا حركة الطلوع بالدرجة الأمامية التي تعد من الحركات الإجبارية على جهاز العارضة ومن هنا تأتي أهمية البحث في العمل على تنمية التوازن الحركي كي يسمح في اختصار زمن عملية تعلم مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن .

## 2-1 مشكلة البحث

يعد جهاز عارضة التوازن من ضمن مفردات المنهج المقرر في مادة الجمناستيك ولكون هذا الجهاز يحتاج إلى مستوى بدني وفني حتى يتم الأداء عليه بدءاً من ابسط الحركات وهي حركة الطلوع على جهاز العارضة وحتى السلسلة الحركية التي تؤدي على الجهاز .... ومن خلال اطلاع الباحثة على مستوى أداء الطالبات في المرحلة الثانية على هذا الجهاز ( ولكونها مدرسة لهذه المادة ) عدم قدرة الطالبات على أداء الحركة بسبب صعوبتها ، وتعزوا الباحثة هذا السبب إلى صفة التوازن فهي مكون مهم في أداء المهارات الأساسية على هذا الجهاز . من هنا تكونت لدى الباحثة الرؤيا الواضحة بالمشكلة مما حدا بها إلى أعداد تمارين خاصة بالتوازن الحركي تعمل على تنمية هذه الصفة إضافة إلى زيادة تنمية وتعليم الحركة قيد البحث لدى طالبات المرحلة الثانية والتي تعد من أهم الركائز التي تبنى عليها اكتساب وإتقان لأي من المهارات التي تؤدي على حيز ضيق كما في عارضة التوازن .

## 3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على أداء مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن .
- 2- التعرف على مستوى تطور مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على عارضة التوازن .
- 3- أعداد تمارين خاصة لتنمية صفة التوازن الحركي والتعرف على تأثيرها في تطوير التوازن الثابت والمتحرك و تعلم الدرجة الأمامية بالطلوع على العارضة .
- 4- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك والدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن (القبليّة والبعدية) للمجموعتين التجريبيّة والضابطة .

5- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك و الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن في الاختبارات البعدية .

6- التعرف على نسبة تطور أفراد عينة البحث ( الضابطة والتجريبية ) في الاختبارات البعدية .  
1-4 فروض البحث

1- أن للتمرينات الخاصة تأثير في تنمية التوازن الثابت والمتحرك و تعليم الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن .

2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك و الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ( القبليّة والبعدية ) للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات التوازن الثابت والمتحرك و الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي (2010 - 2011) .

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من (2010/11/15) ولغاية (2011/2/17)

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الجمناستيك للبنات في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

### الباب الثاني

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 التوازن

وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية الثابتة<sup>(1)</sup>، ومعنى التوازن أيضاً هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة وهذا يتم من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الأمر الذي يتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية<sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup><http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php> .

<sup>(2)</sup> نفس المصدر السابق. <http://forum.iraqacad.org>

كما يشير سيد عبد المقصود (ā1989) (( أن التوازن هو قدرة توافقية خاصة تظهر آياً  
أمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهدافية عند الارتكاز على مساحة قصيرة  
جداً))<sup>(3)</sup>.

وتكمن أهمية التوازن في انه مكون أو صفة هامة في أداء المهارات أو الحركات  
الأساسية كالوقوف أو المشي وكذلك الفعاليات أو المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب  
CāāY āāāC لحركة فوق حيز ضيق ، كما يتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم  
وقوة الجاذبية الأرضية ويتم التوازن بواسطة الجهاز العصبي ، آذ تستقبل القنوات النصف دائري  
في الأذن المستقبلات الحسية في العضلات تجعل الفرد دائماً على علم بخصوص  
وضعه فضلاً عن ذلك فأن المخيخ الموجود في الدماغ يقوم بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ  
الحركات وإدامة التوازن أثناء الحركة<sup>(4)</sup>.

### 2-1-2 العوامل التي تحدد التوازن<sup>(5)</sup>

توجد ثلاث عوامل تحدد درجة التوازن وهي :-

1- مركز ثقل الجسم

2- خط الجاذبية الأرضية

3- قاعدة الارتكاز

### 2-1-3 أشكال التوازن

يوجد شكلين للتوازن وهما :-

1- التوازن الثابت :وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ على التوازن والسيطرة على جسمه في حالة  
الثبات مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان).

2- التوازن الحركي :- وهو قدرة الفرد على التوازن والسيطرة على جسمه أثناء أداء حركي معين  
مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة).

### 2-1-4 أنواع التوازن<sup>(1)</sup>

للتوازن أنواع عدة وهي :-

1- التوازن المستقر :-هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر أو اتساع قاعدة الارتكاز  
واقتراب مركز ثقل الجسم من الأرض .

<sup>(3)</sup> السيد عبد المقصود (ā1989) : نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر . 1992 . 2700

<sup>(4)</sup><http://www.ecole-nemamcha.com/moutada> .

<sup>(5)</sup><http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php>

<sup>(1)</sup><http://forum.iraqacad.org> نفس المصدر السابق



2- التوازن القلق :- وهو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز والابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض .

3- التوازن المستمر :- وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم في الحركة .

- توازن جسم الإنسان من ناحيتين هما :-

الناحية الميكانيكية وتتمثل في القوة الخارجية مثل (الجاذبية الأرضية والرياح والاحتكاك  $\vec{F}_A$ ).  
والناحية الفسلجية وتتمثل في سلامة الحواس أو المستقبلات الحسية (كالبصر والسمع والذوق والشعور العضلي).

## 2-1-5 التوازن الحركي الديناميكي<sup>(2)</sup>

يقسم هذا النوع إلى قسمين وهما :-

التوازن الحركي الديناميكي بالارتكاز :- وهو المحافظة على توازن الجسم خلال تغير حركي من نقطة إلى أخرى وباستمرار وجود احتكاك مع السطح المؤدي عليه  $\vec{N}$  -متوازي  $\vec{a}$  - عارضة توازي  $\vec{a}$  . ويمثل هذه الحالة في أبسط صورها أثناء المشي والذي يعتبر عملية فقدان واستعادة توازن ويتأثر بـ

$\vec{A}$  - سطح الاحتكاك

$\vec{E}$  - القوى الداخلية والخارجية والمؤثرة على الجسم .

ج -المقاومة الخارجية

التوازن الحركي الديناميكي بالفراغ :- وهو المحافظة على توازن الجسم خلال حركة في الفراغ وهنا لا يتصل الجسم بأي سطح ارتكاز ويقع مباشرة تحت تأثير الجاذبية الأرضية .

المناطق التي يقع عليها مسؤولية الاحتفاظ بالتوازن الجسم .<sup>(1)</sup>

$\vec{A}$ -القدمان :- فحدوث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء أحذية غير مناسبة يضعف من توازن الفرد

$\vec{E}$ -حاسة النظر :- أثبتت البحوث انه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا ركز على أشياء ثابتة أكثر من تركيزه تجاه أشياء متحركة ،وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرون قدم أي ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل وهذا ينطبق على عارضة التوازن إذ يقال للاعب ركز نظرك على نهاية العارضة للاحتفاظ بالتوازن .

ج- النهايات العصبية الحسية والأوتار الموجودة في العضلات

<sup>(2)</sup> عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ،1992،ص 115

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص 384.

أ- الأذن الداخلية :- والتي تقع حاسة التوازن فيها داخل القنوات الشبه الدائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته .

## 2-1-6 عارضة التوازن

عارضة التوازن واحدة من الأجهزة الأربعة للنساء ، أصبحت معروفة وسائدة من قبل (50) عاما ومرت بمراحل تطويرية من حيث الشكل والقياسات ، فكانت عبارة مجرد خشبة مغطاة بقماش مساحتها (15) سم في حين أن مساحتها حاليا (15) سم .<sup>(2)</sup> وكذلك مرت التمارين على العارضة بمراحل تطويرية تاريخية حيث كانت الحركات الثابتة تشكل أكبر نسبة من مجموعة التمارين عليها كالموازنة ، والوقوف على الجبهة ، لكن في فترة (1950-1955) م استخدمت القلبات الهوائية . Y. í Ā (1953) لأول مرة أدت اللاعبة السوفيتية ( داينولوا ) هبوطا بقلبه هوائية أمامية ولف الجسم على المحور الطولي .<sup>(3)</sup> ā (1975) م أدت اللاعبة السوفيتية ( كوربوت ) قلبه هوائية مكورة ، وبعد عام (1975) ā ( تطورت الحركات على العارضة حيث ارتبطت معها حركات اكروباتيكة على شكل سلسلة وأصبحت مضمنة في موسكو عام (1980) ā .

## 2-1-7 الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن<sup>(4)</sup>

تعتبر هذه الحركة من المهارات الأساسية وهي من الحركات الطلوع ( أي بداية السلسلة ) والتي يفترض أن تتقنها اللاعبة على الأرض وهي من مجموعة حركات (8) ذات القيمة أو درجة تؤدي الحركة بركضة تقريبية ثم القفز من جهاز القفاز أو أداء الدرجة مع ميلان الجسم للأمام وثني الرأس إلى الصدر والتدريج على الوسط الكتفين ثم الجذع ثم الورك إلى أن يعود النقل فوق القدمين حيث يسمح للاعبة لحظتها بالوقوف أو أداء أي حركة ثابتة حسب مكونات السلسلة الحركية .

## الباب الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

#### 3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبات المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي 2010 / 2011 والبالغ عددهم (48) طالبة ، وقد تم

<sup>(2)</sup> عبد الستار التميمي، عابدة علي حسين: الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة ، والنشر، بغداد، 1991. 2250.

<sup>(3)</sup> نيكولاي ها جيف ، صوفيا ، الجمناستك ( الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية 2006 ) 1978، ص93

<sup>(4)</sup> عبد الستار التميمي، عابدة علي حسين: مصدر سبق ذكره ، ص 227

اعتماد الطريقة العشوائية في اختيار شعبة ( أ ) مجموعة تجريبية والبالغ عددها (22) طالبة وبنسبة (50%)، من أصل (24) بسبب الغياب طالبات وكذلك تم اختيار شعبة ( أ ) كمجموعة ضابطة والبالغ عددها (21) طالبة من أصل (24) طالبة وبنسبة (50%) . ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثة معامل الاختلاف في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) للمجموعتين ( التجريبية والضابطة )، إذ ظهر أن قيم معامل الاختلاف للمجموعة التجريبية تتراوح بين (3.204 - 16.477) كما مبين في الجدول (1) أما قيم معامل الاختلاف للمجموعة الضابطة تتراوح بين (2.842 - 12.099) وكما مبين في الجدول (2) وهذا يعني حسن توزيع العينة وتجانسها وذلك لأن قيم معامل الاختلاف انحصرت بين (2.842 - 16.477) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وهي مقبولة ، إذ أن قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن (30) يعني أن العينة غير متجانسة .<sup>(1)</sup>

#### الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمجموعة التجريبية في المتغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر )

ع	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	160.681	5.213	3.204
2	( $\bar{a}$ ) $\sigma$	60.318	9.939	16.477
3	العمر (سنة)	20.409	1.0538	5.163

#### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمجموعة الضابطة في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر )

ع	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	165.00	4.6904	2.842
2	( $\bar{a}$ ) $\sigma$	56.571	6.845	12.099
3	العمر (سنة)	20.0952	1.3002	6.470

(1) - وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 م ، ص 160 - 161 .

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (?) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وعند مقارنة (?) المحسوبة مع نظيرتها (?) الجدولية عند درجة حرية (41) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (684، 1)، وجد أن القيم المحسوبة جمعها اصغر من قيمة (?) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجدول (3)

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (?) المحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث كافة

الإحصائية	قيم T المحسوبة (*)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	E
		الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية		
غير معنوية	1.530	4.690	165.00	5.213	162.681	الطول ( سم )	1
	1.433	6.845	56.571	9.939	60.318	( αβ) αβ	2
	0.872	1.3002	20.095	1.053	20.409	العمر ( سنه )	3
	1.506	0.3810	1.7214	0.5493	1.9395	التوازن الثابت ( بالدقيقة )	4
	0.879	0.5396	1.6257	0.6042	1.7795	التوازن المتحرك ( بالدقيقة )	5
	1.071	0.7400	1.952	0.6645	2.1818	الدرجة الأمامية من الطلوع على عارضة التوازن ( درجة )	6

قيمة (?) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (41) تساوي (684.1)

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- الميزان الطبي
- شريط قياس .
- أبسطه جمناستك .
- حاسبة الكترونية .
- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .
- جهاز حاسوب نوع (Pentium 1111) مع ملحقاته .
- جهاز عارضة توازن قانونية .

- ٢٥٥ .

- ساعة توقيت الكترونية .

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 قياسات الطول والوزن والعمر

عند إجراء القياسات الخاصة بالبحث تم مراعاة الشروط الأساسية للتنفيذ وهي :

1- أداء القياس بطريقة واحدة .

2- استخدام أدوات القياس نفسها .

1- طول الجسم : يؤخذ القياس من وضع الوقوف ، حيث يكون العقبان متلاصقين والذراعين معلقتين على جانبي الجسم ويتم القياس بواسطة حائط مدرج بحيث يلامس العقبان ولوحا الكتف ومؤخرة الرأس الحائط المدرج يؤخذ القياس لأقرب نصف سنتمتر .

2- تقف الطالبة فوق الميزان في المنتصف تماما ويكون وزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين ثم يؤخذ الوزن لأقرب نصف كيلو غرام ، كما تم تدوين العمر لكل طالبة .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-2-2 اختبار التوازن الثابت<sup>(1)</sup>

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، لوحة من الخشب في منتصفها عارضة

ارتفاعها ( 20 ) سم وطولها (60) سم ، وسمكها ثلاثة سنتمترات

- مواصفات الأداء : تقف المختبرة فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بشكل طولي على العارضة ، والقدم الثابتة على اللوحة أو على الأرض عند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة برفع الرجل التي على اللوحة أو على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة لأطول وقت ممكن .

- التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذي استطاعت خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم .

3-4-2-3 اختبار التوازن المتحرك<sup>(2)</sup>

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن المتحرك .

<sup>(1)</sup> محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج2 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 1996م ، ص253-254

<sup>(2)</sup> محمد صبحي حسنين : نفس المصدر السابق . 257 - 255

- مواصفات الأداء : تقف الطالبة على مسطبة قريبة من عارضة التوازن للبنات وعنده سماعه إشارة البدء يركض على عارضة التوازن ذهابا وإيابا (4) أربع مرات .  
-الشروط :

-لا تحسب المحاولة إذا سقطت الطالبة في الذهاب أو الإياب .  
- في نهاية المحاولة يجب إن يكمل الإياب ولا يحاول الهبوط فقبل نهاية العارضة .  
- التسجيل :

- تسجل لكل طالبة محاولتان يسجل أفضل زمن لهما .  
- اختبار الدرجة الأمامية من الطلوع على عارضة التوازن :-  
الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قابلية الطالبة على أداء الدرجة الأمامية من الطلوع على عارضة التوازن .

الأدوات المستخدمة : جهاز عارضة التوازن ، قفاز ، أبسطة جمناسيكية .  
مواصفات الأداء : تتخذ الطالبة وضع الوقوف فوق القفاز ثم تقوم بأداء الدرجة الأمامية  
التسجيل : لقد تم تقويم المهارة باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية(\*) وذلك بان تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .  
3-7 التجربة الاستطلاعية :-

من اجل أتباع الخطوات الخاصة بالبحث والوقوف على دقة العمل وعن صلاحيته ، وكان لابد من من إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المجتمع ، الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع ، لذا أجرت الباحثة التجريتين استطلاعتين على النحو التالي :-

3-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات :-  
أجريت هذه التجربة على الطالبات من أفراد عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق ( 2010/11/10 )  
في قاعة جمناستك الطالبات التابعة لكلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، وكان الهدف من إجراء التجربة

- 1- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات .
- 2- التأكد من مكان الاختبار وملائمته لتنفيذ الاختبار .
- 3- معرفة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات .

\* - أ.آ. فراس حسن عبد الحسين

2- د.آ. ليث محمد حسين

3 - د.آ. م. زكي ناصر

### 3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالمنهاج :-

أجريت هذه التجربة على طالبات من أفراد العينة في يوم الخميس الموافق (2010/11/11) في قاعة الجمناستك طالبات ، التابعة لكلية التربية الرياضية ، وتم تطبيق وحدة تعليمية ولتجربتها وكان الهدف من إجراء التجربة :-

1- عدد تكرارات أداء الطالبات والزمن الذي يستغرقه أداء التمرين .

2- مدى ملائمة التمرينات لمستوى أفراد العينة .

### 3-8-2 التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية يوم الاثنين الموافق (2010/11/15) على مدى (8) أسابيع وبمعدل (2) وحدة تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة إذ تم تطبيق تمرينات التوازن في القسم الرئيسي ( الجزء التطبيقي ) والتي تتناسب مع نوع المهارة المراد تعلمها على المجموعة التجريبية فقط ، في حين اتبع مع المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية .

### 3-8-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) يوم الأحد الموافق ( 2011/2/17 ) وذلك بعد إكمال المدة المقررة للتجربة الرئيسية والبالغة (8) أسابيع ، وقد التزمت الباحثة قدر الإمكان بتهيئة الظروف التي أجريت بها الاختبار القبلي من حيث الزمن والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة بمساعدة الكوادر التعليمية ذاتها .

### 3-9 تقويم مهارة الدرجة الأمامية من الطلوع على عارضة التوازن

لقد قومت المهارة من (10) درجات ، وقد استعانت الباحثة بخمسة محكمين (\*) معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك كلجنة لتقويم المهارة على جهاز عارضة التوازن للمجموعتين (التجريبية والضابطة ) من خلال المشاهدة الحية ، وقد استخدمت استمارة التقويم الخاصة ببطولات الجمناستك (ملحق 3) التي ضمت درجة القضاة الأربعة ودرجة حكم الفصل ، ثم حكم الفصل بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسّم على (2) ، لاستخراج درجة اللاعب النهائية .

### 3-10 الوسائل الإحصائية

\* المقومون

1. ā.ā. فراس حسن عبد الحسين : حكم درجة الثانية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة (حكم فصل) .

2. ā.ā. ليث محمد حسين : حكم درجة الثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ( ) .

3. ā.ā. غازي لفته حسين : حكم درجة ثانية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ( ) .

4. ā.ā. زكي ناصر شعبان : حكم درجة الثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ( ) .

5. ā.ā. علي جبار حسن : حكم درجة الثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ( ) .

لغرض معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة فقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1- الوسط الحسابي (M) .
  - 2- الانحراف المعياري ( St.D) .
  - 3- معامل الاختلاف (C.V).<sup>(1)</sup>
  - 4- اختبار (T) للعينات المستقلة والمرتبطة .
  - 5- معامل نسبة التطور .
- وقد عولجت البيانات بجهاز الحاسوب على وفق البرامج الإحصائي spss ver 11 ، عدا معامل الاختلاف ومعامل نسبة التطور فقد استخرج من المصدر المذكور أدناه
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 4-1 عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين ( التجريبية والضابطة )

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات التوازن ومستوى الأداء القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

É	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	Ȳ Ó	Ȳ Ú	قيم (T) المحسوبة	الإحصائية
1	التوازن الثابت	دقيقة	التجريبية	0.720	0.878	3.855	معنوي
			الضابطة	0.383	0.661	2.663	معنوي
2	التوازن المتحرك	دقيقة	التجريبية	0.897	1.089	3.865	معنوي
			الضابطة	0.4192	0.8900	2.159	معنوي
3	الدرجة الأمامية من الطلوع المتكورة	درجة	التجريبية	4.3600	0.7175	28.503	معنوي
			الضابطة	2.547	1.189	9.815	معنوي

\* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20) تساوي (1.725)

يبين الجدول (4) نتائج اختبارات المتغيرات المهارية ، فبالنسبة لمتغير التوازن الثابت فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (720%) æ (878%) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (3,855) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (21) وبالبالغة (1,721) مما يدل على وجود فروق معنوية

<sup>(1)</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000م ، ص



بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في حين بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة  $\alpha(0,383)$  (0,661) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.663) وهى اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى  $\alpha(0,05)$  ودرجة حرية (20) والبالغة (1.725) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . وفيما يتعلق بمتغير التوازن المتحرك فقد بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية  $\alpha(0,897)$  (0,089) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.865) وهى اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (21) والبالغة (1.721) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، الى حين بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة  $\alpha(0,4192)$  (0,8900) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.159) وهى اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20) والبالغة (1.725) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . وبالنسبة لمتغير مهارة الدرجة الأمامية من وضع الطلوع المنكور فقد بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية  $\alpha(4,3600)$  (0,7175) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (28.503) وهى اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (21) والبالغة (1.721) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، في حين بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة  $\alpha(2,547)$  (1,189) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.815) وهى اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05) درجة حرية (20) والبالغة (1.725) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

#### 4-1-1 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج في الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ويرجع سبب ذلك الى تأثير تمرينات التوازن التى يتم استخدامها من المجموعة ، وهذا يعنى بلامكان تطوير المهارة الحركية ينبغى

اكتساب الفرد الرياضي لصفة التوازن ، فالتوازن قدرة حركية عامة تبرز أهميتها في أداء المهارات أو الحركات الأساسية كالوقوف والمشي وكذلك في الفعاليات أو المهارات التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق ، وفي هذا الخصوص ، تشير (ناهدة عبد زيد ، 2008م كما يتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة ... )<sup>(1)</sup> ، ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العصبي الذي يستقبل المعلومات بوضعية اللاعب أو المتعلم في المكان ، إذ تستقبل القنوات نصف هلالية في الأذن والمستقبلات الحسية معلومات تجعل اللاعب أو المتعلم على علم الخصوص وضعه فضلا عن ذلك فان المخيخ الموجود في الدماغ يقوم بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات أو إدامة التوازن في أثناء القيام بالحركة<sup>(2)</sup> ، أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك الاختبارات ويعود ذلك الى تأثير المنهج المتبع من قبل مدرسة المادة .

#### 2-4 عرض نتائج اختبارات (التوازن ومستوى الأداء) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين الوسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج

اختبارات التوازن ومستوى الأداء البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

E	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة
			U-+	Q	U-+	Q		
1	التوازن الثابت	دقيقة	0.9276	2.6595	0.6425	2.104	معنوي	2.265
2	التوازن المتحرك	دقيقة	0.1634	0.882	0.3779	1.206	معنوي	3.686
3	الدرجة الأمامية من الطلوع المتكور	درجة	0.726	5.636	1.0713	4.047	معنوي	5.715

\* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (41) تساوي (1.684)

يبين من الجدول (5) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير التوازن الثابت في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (2.6595)  $\approx$  (0.9276) ، وللمجموعة الضابطة (2.104)  $\approx$  (0.6425) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.265) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (41) والبالغة (1.684) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية . أما

(1) ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعليم الحركي ، ط1، النجف، دار الطباعة للنشر ، 2008، ص79.

(2) ناهدة عبد زيد : نفس المصدر السابق ، ص80.

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير التوازن المتحرك في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغ  $(0.882) \pm (0.1634)$  والمجموعة الضابطة  $(1.206) \pm (0.3779)$  ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.686) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (41) والبالغة (1.684) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية . كما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الدرجة الأمامية من وضع الطلوع المتكور في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية  $(5.636) \pm (0.726)$  ، والمجموعة الضابطة  $(4.47) \pm (1.0713)$  ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.715) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (41) والبالغة (1.684) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ولصالح المجموعة التجريبية . كما تم احتساب نسب التطور بين النتائج اختبارات التوازن ومستوى الأداء للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وكما هو مبين في الجدول (6) .

#### جدول (6)

يبين نسب التطور بين نتائج اختبارات التوازن ومستوى الأداء للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

(

نسب التطور	الوسط الحسابي (الاختبارات البعدية)	الأوساط الحسابية الاختبارات القبلية	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات	Ê
27.076	2.6595	1.9395	التجريبية	دقيقة	التوازن الثابت	1
18.184	2.104	1.7214	الضابطة			
50.435	1.882	1.7795	التجريبية	دقيقة	التوازن المتحرك	2
25.816	1.206	1.6257	الضابطة			
61.288	5.636	2.1818	التجريبية	درجة	الدرجة الأمامية من الطلوع المتكور	3
51.766	4.047	1.952	الضابطة			

#### 1-2-4 مناقشة النتائج

ويعزو سبب هذا التطور الفروق المعنوية ومستوى التطور المجموعة التجريبية في قيمة هذه المتغيرات لفعالية استخدام تمرينات التوازن ضمن المنهاج الحركي التعليمي ، حيث تعمل تمرينات التوازن عند تعليم المهارات الحركية المختلفة على تحقيق واجبات هامة ، فهي تعمل

على إرسال أشارات الى المخ عند تغيرات وضع الجسم الحادثة ، عن اتجاهه وسرعته أثناء تنفيذ ، فأحساس وتميز المتعلم لوضع جسمه بالنسبة لمحور الجهاز هو أساسي هام لتعلم المهارات الجمناسيتيكية بشكل خاص كما هو الحال في مهارة الدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن (قيد البحث) فعندما يتمكن المتعلم من تحديد وضع جسمه واتجاه حركته بطريقة صحيحة عندئذ تتوفر لديه أهم شروط الاحتفاظ بتوازنه الحركي والتي تمكنه من أداء الواجبات الحركية بشكل عال ودقيق وتشير هنا مها فكري (( تهدف تمارينات التوازن إلى تدريب الجهاز الخاص يحفظ التوازن (( الموجود في الأذن الوسطى )) حتى يمكن بذلك اكتساب القدرة على التحكم في الجسم وتنمية التوافق العضلي العصبي ))<sup>(1)</sup>، كما سادت التمارين الخاصة بالدرجة أيضا على تفوق المجموعة التجريبية في أداء أذا أصبحت لدى عينة القدرة على التحكم بمسار حركة الجسم بما يخدم الأداء الفني للحركة وهذا يعود إلى طبيعة التمارين المقترحة التي تدرت عليها المجموعة فالتمارين المقترحة ساعدت العينة على التحكم في عضلات الجسم وتركيز العمل فقط على العضلات العاملة وبالتالي فان معظم الطاقة توجهت إلى الأجزاء العاملة في الحركة وهذا ما يساعد على نجاح الأداء الفني للحركة مهما كانت صعوبتها لذلك فالتمارين المقترحة كانت تعليمية تدريبية بنفس الوقت هذا ما رفع نسبة تطور الأداء المجموعة التجريبية وتشير هنا بورمان borrmann (( أن الغرض من التمارين التعليمية والتدريبية هو التنمية العامة لأداء الأنواع الحركية الأساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في الجهد مع مجال ورشاقة الأداء مما يشكل الأساس الناجح لأداء الحركي ))<sup>(2)</sup> من كل ما تقدم فان التمارين المقترحة في البرنامج كانت وراء تقدم المجموعة التجريبية في نسب التطور على المجموعة الضابطة .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة من خلال التجربة الميدانية جراء استخدامها للوسائل الإحصائية فقد تم التوصيل إلى الاستنتاجات التالية :-
- 1- أظهرت نتائج اختبارات التوازن مستوى أداء المجموعة التجريبية التي استخدمت لتمارين التوازن تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبليية .
  - 2- أظهرت نتائج اختبارات التوازن ومستوى الأداء للمجموعة الضابطة تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبليية .
  - 3- تقدمت المجموعة التجريبية التي استخدمت لتمارين التوازن الحركي على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لتمارين التوازن ومستوى أداء مهارة الدرجة الأمامية من وضع الطلوع التكور على عارضة التوازن .

<sup>(1)</sup> مها محمد فكري :- دراسة عن التمارينات الإيقاعية ، بحث غير منشور ، 2003،ص11.

<sup>(2)</sup> borrmann , g.u . scoring, l . ; auswertungd . sportschau , th .u. pr .d. kr . , 1986 , pp11 ,

4- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التطور لنتائج التوازن لنتائج اختبارات التوازن ومستوى الأداء حيث ظهرت أعلى نسبة تطور في مستوى أداء الدرجة الأمامية وضع الطلوع المتكور بلغت ( 288 . 61 ) % وأوطأ نسبة تطور في التوازن المتحرك بنسبة بلغ ( 25 816 ) %.

#### 5- 2 التوصيات

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة يوصي بمايلي :-

- 1- الاهتمام ببعض المهارات وتمارين التوازن لأهميتها في تعليم وتطوير بعض مهارات لعبة الجمناستك ولاسيما جهاز عارضة التوازن .
- 3- ضرورة إجراء الاختبارات المستمرة للوقوف على مستوى التوازن بأنواعه بهدف تحديد درجة تأثير المنهج المتبع في تطور التوازن .
- 4- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تخص جهاز عارضة التوازن .

#### المصادر

- 1- السيد عبد المقصود (ā1989) : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر . 1992 .
- 2- جاسم محمد عباس : نسبة مساهمة الصفات البدنية والحركية بالانجاز الجمناستك الفني للرجال، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ā.
- 3- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، 1992.
- 4- عبد الستار التميمي، عايدة علي حسين: الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة ، والنشر، بغداد، 1991.
- 5- محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، 1989 .
- 6- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 2 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، 1996 ā .
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ā .
- 8- مها محمد فكري : دراسة عن التمرينات الإيقاعية ، بحث غير منشور ، 2003 .
- 9- ناهده عبد زيد : أساسيات في التعليم الحركي ، ط 1، النجف، دار الطباعة للنشر ، 2008 .
- 10- نيكولاي ها جيف ، صوفيا ، الجمناستك ( الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية (2006) 1978 .

11- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

12- Borrmann , g.u . scoring, l.; auswertungd . sportschau , th .u. pr .d. kr, 1986. ppll

13 - [http: // forum . Iraq cad . org / view topic . php .](http://forum.Iraqcad.org/viewtopic.php)

14 - [http: // www.ecole-nemamcha . com /mounted .](http://www.ecole-nemamcha.com/mounted)