

تأثير تمرينات توافقية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني م. زينب صباح إبراهيم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

معلومات البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث:

الكلمات المفتاحية :

بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن
بالجمناستك الفني.٢- ضرورة التأكيد على التوازن لأنه من
الصفات الضرورية لتحقيق الأداء المهاري على جهاز
عارضة التوازن بالجمناستك الفني

**Consensual exercises have been .
developed in the development of some
types of balance on the balancing device
in the technical gymnastics**

INT: Zainab Sabah Ibrahim

That the problem of research centered on
the existence of a fluctuation in the
progress of achievement by this
effectiveness by students because of the
lack of pre-performance consensual
exercises, which is the catalyst for them in
the development and achievement of
results. **The aim of the research is to:** ١ -
To identify the effect of harmonized

أن مشكلة البحث تتمحور حول وجد تذبذب في تقدم
الانجاز بهذه الفعالية من قبل الطالبات نتيجة عدم وجود
تمرينات توافقية تسبق الأداء والتي تعد العامل المساعد
لهم في التنمية وتحقيق النتائج. **وهدف البحث إلى: ١-**
التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في تنمية بعض
أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك
الفني. ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين القياسات القبلية
والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض
أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك
الفني. ٣- التعرف على نتائج الفروقات في القياسات
البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية
بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن
بالجمناستك الفني. **وكانت أهم الاستنتاجات هي: ١-**
التمرينات التوافقية مهمة وضرورية في تنمية بعض أنواع
التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني. ٢-
التوازن من الصفات الضرورية لتحقيق الأداء المهاري
على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني. **وأوصت**
الباحثة: ١- اعتماد التمرينات التوافقية لأهميتها في تنمية

types of balance on the device balance
balance Baljmnastic technical. ٢ - the need
to emphasize the balance because it is
necessary qualities to achieve the
performance of the skill on the device
balance balance technical Gemnastic.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يشهد العلم تطورات بكافة مجالات الحياة بسبب
النهضة العلمية والفكرية والبحثية ناتجة عن الاهتمام بإيجاد
أفضل السبل والطرق والسوائل التي نسعى من خلالها
التطور والتقدم منها التجارية والصناعية والاجتماعية
والتربوية وحتى الرياضية.

وبخصوص الجانب الرياضي نسعى في بناء القاعدة
الصحيحة في تعلم وتنمية وتطوير الجوانب المهمة لأي لعبة
رياضية منها الفردية والجماعية بالجوانب البدنية والمهارية
والخطئية والنفسية .

وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية الفردية
المتميزة بالأداء الفني الراقى والتي تحتاج إلى قاعدة بدنية
صحيحة ومتخصصة لنوعية فعاليات هذه اللعبة وكلما كان
تنمية الصفات البدنية والحركية الضرورية لهذه اللعبة تمكن
المتعلم والممارس في تحقيق النتائج الصحيحة.

وبخصوص فعالية جهاز عارضة التوازن بالجمناستك
الفني وهو خاص بالنساء يتطلب عمل حركات على الجهاز
بتوازن مستمر من الحركة أو أداء حركات من الثبات
ولا يمكن الارتقاء بهذه الحركات والتوازن إلا من خلال امتلاك

exercises in the development of some types
of balance on the equilibrium balance
device in the technical financier. ٢ - To
identify the results of the differences
between the tribal and remote
measurements and the control and
experimental groups in the development of
some types of balance on the balancing
device in the technical gemastic .٣ -
Identification of the results of differences in
the dimension measurements between the
control and experimental groups in the
development of some types of balance on
the device balance balance in technical
Gemnastic.

The most important conclusions are: ١ -

Harmonic exercises are important and
necessary in the development of some
types of balance on the device balance
balance in the technical consensus. ٢ -
Balance of the qualities necessary to
achieve the performance of the skill on the
balance device Baljmnstck technical. **The
researcher recommended:** ١ - the
adoption of harmonized exercises for their
importance in the development of some

٢- التعرف على نتائج الفروقات بين القياسات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

٣- التعرف على نتائج الفروقات في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

١-٤ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.
- ٢- وجود فروقات معنوية بين القياسات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياسات البعدية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.
- ٣- وجود فروقات معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة.
- ١-٥-٢ المجال المكاني: قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة
- ١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من ٢٠١٨/١/٥ ولغاية

٢٠١٨/٤/٢٦

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

- ١-٢ الدراسات النظرية :
- ١-٢-١ التمارين التوافقية:

اللاعبة الصفات الحركية المطلوبة ومن التوافق، إذ يعد التوافق الصفة المهمة والمكملة للارتقاء بالتوازن وهذا ما سوف نلاحظه بنتائج هذا البحث .

ومنه تتجلى أهمية البحث بمعرفة دور التوافق الحركية للارتقاء بمستوى تقدم الطالبات بأنواع التوازن الحركي على جهاز عارضة التوازن، وبذلك سوف نحقق قفزة علمية بتقدم الطالبات لهذه الفعالية.

١-٢ مشكلة البحث

تعد عملية التعلم في مرحلتها الثانية وهي التوافق الدقيقة مرحلة مهمة للارتقاء بمستوى التعلم والتنمية، وخصوصا في بعض الفعاليات الرياضية ومنها الجمناستك.

لذا لابد من عملية وضع التمرينات المناسبة والمهمة والدقيقة التي تعمل في هذه المرحلة للارتقاء بمستوى متطلبات اللعبة والفعالية ومنها جهاز عارضة التوازن بالجمناستك. إذ يعد التوازن أساس اللعبة ولا يمكن تنمية في حالة افتقار إلى صفة التوافق الحركي .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة كونها مارست هذه اللعبة وجدت تذبذب في تقدم الانجاز بهذه الفعالية من قبل الطالبات نتيجة عدم وجود تمرينات توافقية تسبق الأداء والتي تعد العامل المساعد لهم في التنمية وتحقيق النتائج.

لذا ارتأت الباحثة في معالجة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات توافقية لرفع مستوى التوازن الحركي للطالبات بجهاز عارض التوازن.

١-٣ أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

٢-١-٢ مهارات الجمناستك الفنية:

يذكر كل من محمد فواد وغانم مرسى (١٩٩٧)^(١) "تتميز رياضة الجمناستك بأنها وسيلة فعالة من وسائل التربية والتسلية وتنمية الثقة بالنفس ، لذا فأنها تعد إحدى الرياضيات الأساسية في مناهج التربية الرياضية لما لها من أهمية وفوائد كثيرة ، فهي تتميز بتدرج المهارات من السهل البسيط إلى الصعب المعقد وعلى ضوء مستوى قدرات الممارسين يمكن تحديد ما هو انصب لهم في قدرات "

ويرى معروف ذنون وآخرون (١٩٨٥)^(٢) "إن تعدد الأجهزة في رياضة الجمناستك الفني واختلاف مهاراتها عن بقية الرياضة يفرض على الطلبة التمتع ببعض الصفات البدنية والمهارية والتي يمكن الحصول عليها من خلال الممارسة والتدريب لغرض تنمية القدرات بشكل يساهم في رقي مستوى التعلم". ويقسم عبد الستار جاسم ، وعائدة علي حسين (١٩٩١)^(٣) الجمناستك الفني للنساء أربعة أجهزة وهي :

١-جهاز الحركات الأرضية.

٢-جهاز منصة القفز.

٣-جهاز المتوازي مختلف الارتفاع.

٤-جهاز عارضة التوازن.

وفي بحثنا هذا تم استخدام جهاز عارضة التوازن.

وهي تمارينات مهمة وأساسية تعطي للمتعلم لغرض رفع مستوى متطلبات الأداء ومنها التوازن ، ويرى هاشم ياسر حسن (٢٠٠٨)^(١) "تستخدم التمارين التوافقية في عملية تطوير التوافق العصبي العضلي عند اللاعبين والتي تظهر أكثر تأثيرا عند تطوير الرشاقة أو تحسين إمكانية التناسق الحركي، وان هذه التمارين تكون ملائمة عند استخدامها في الفترة التحضيرية وفي المراحل الأخيرة للوحدة التدريبية، ويمكن تنفيذ هذه التمارينات بشكل شخصي عبر استخدام مثيرات خارجية وخاصة عند تطوير الناحية البدنية في التطبيقات العملية اليومية".

تحتل التمارينات التوافقية مكانة كبيرة في مجتمعنا الحاضر لكونها أساس الأعداد البدنية لكافة المراحل العمرية نظرا لعدم خطورتها وعدم احتياجها إلى إمكانيات وأدوات خاصة أو ملاعب معينة وإمكانية ممارستها لعدد كبير من الأفراد في وقت واحد إذ لا تتطلب قدرات عالية من القدرات الخاصة^(٢). ويعرف التوافق الحركي "عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين أجزاء معينة من الجسم كتوافق الذراع-عين ، كما في حركة رمي السهم على هدف معين، أو يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمباز إحدى الحركات المعقدة ، على احد الأجهزة^(٣).

(١) هاشم ياسر حسن . الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة: ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٨، ص ٣٧.

(٢) محمد إبراهيم شحاته وآخرون . أساسيات التمارينات البدنية : الإسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة ، ١٩٩٨، ص ٦٥.

(٣) وديع ياسين، ياسين طه محمد. الإعداد البدني للنساء : جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٦م، ص ٧٦.

(١) محمد فواد حبيب وغانم مرسى غانم . معوقات تنفيذ منهاج الجمباز على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة : مجلة المؤتمر

العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧، ص ١٥.

(٢) معروف ذنون حنتوش وآخرون . المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية : الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥، ص ٣٥.

(٣) عبد الستار جاسم ، عايد علي حسين . الجمباز المعاصر للبنات : بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١، ص ٥١-٥٢.

٢-١-٣ جهاز عارضة التوازن^(٤):

٢-١-٣-١ مواصفات جهاز عارضة التوازن:

يعد جهاز عارضة التوازن من الأجهزة الصعبة ويكون طول الجهاز (٥) أمتار وعرضه (١٠) سم إما سمك الجهاز (١٥) سم بينما ارتفاع الجهاز (١.٢٥) سم .
لذا تكون الحركات التي تؤدي على الهاز من المهارات الصعبة جدا وذات قيمة عالية بالصعوبات عن بقية الأجهزة بالنسبة للنساء إذ تتطلب دقة في الأداء والحذر والشجاعة كما إن للمهارات تكنيك خاص من ناحية الهبوط باستخدام اليدين في حركات الدايف والطيران والقفزات والوثبات فضلا عن الحركات الاكروباتيكية وفي الهبوط على الجهاز يكون بقدم واحدة أو بقدمين حسب نوعية المهارة وصعوبتها، وان وقت الأداء لا يقل عن دقيقة وعشرة ثواني ولا يزيد عن دقيقة وثلاثين ثانية أي من (٧٠-٩٠ ثا).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة : م.م. حميدة عبيد عبد الأمير ، ماجدة عباس محمد علي^(١)

عنوان الدراسة : علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك
وهدف البحث إلى: ١- التعرف على واقع القدرات الحركية والقدرات البدنية للطلّبات .

٢- التعرف على أداء الطّالّبات لبعض مهارات الجمناستك (القفزة العربية والميزان الأمامي) .

(٤) فردوس مجيد البياتي . الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم : ط١، المطبعة المركزي ،ديالى ،٢٠١٥، ص٦٥-١٠٥ .

(١) حميدة عبيد عبد الأمير ، ماجدة عباس محمد علي . علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك: مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد السادس، ٢٠١٣، ص٤٢ .

وشملت عينة البحث: من الطالّبات المرحلة الثانية /قسم التربية الرياضية /كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) والبالغ عددهن (٢٩) طالبة . وكانت أهم الاستنتاجات: وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض مهارات الجمناستك (القفزة العربية والميزان الأمامي) وبعض القدرات الحركية والبدنية (الرشاقة ، المرونة ، التوافق، والقوة الانفجارية للذراعين ، والقوة الانفجارية للساقين ، وسرعة رد الفعل) وأهم التوصيات : ضرورة التركيز على تمارين الرشاقة والمرونة والتوافق والقوة الانفجارية للذراعين والساقين وسرعة رد الفعل عند تدريب الطالّبات لمهارات الجمناستك.

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته ، إذ (التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحثة متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع)^(٢) .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

(٢) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط١ ، ٢٠١٥، ص٨٢ .

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠.٠٥) ودرجة

حرية (٣٨) = ١.٦٨٤

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر والمراجع. ٢- استمارة استبيان تقويم التمرينات .

(ملحق ١). ٣- الملاحظة العلمية.

٣-٣-٢ الأجهزة والوسائل التدريبية:

١- قاعة جمناستك نظامية. ٢- جهاز عارضة التوازن. ٣-

ساعة توقيت. ٤- شريط قياس.

٥- ميزان طبي. ٦- صفارة. ٧- مصطبة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد المهارات :

قام الباحثة بالاعتماد على المصادر والمراجع بتحديد

مهارة التوازن كونها مهمة وأساسية في لعبة الجمناستك وهي

المتغير التابع الذي سوف يعمل الباحثة على تطويره.

٣-٤-٢ اختبارات التوازن المستخدمة^(١):

١- اسم الاختبار :المشي على العارضة.

-الهدف من الاختبار:التوازن

-الأدوات: عارضة توازن بعرض (١٠)سم وطول (٤)م

وسمك (٣-٥)سم ،ترض مستوية ،ساعة توقيت.

- إجراء الاختبار :عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر

بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة

أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس إي جزء

من الجسم الأرض خارج العارضة.

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (٤٠ طالبة) وذلك كونهم يدرسون مادة الجمناستك وبالأخص فاعلية جهاز عارضة التوازن ،وتم تقسيم المجتمع إلى مجموعتين من العينة وهم (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وأصبح عدد كل مجموعة (٢٠) طالبة .وتم تجانس العينيتين داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (١).

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة
		م	ع	معدل الاختلاف	م	ع	معدل الاختلاف		
الطول	سم	١٥٨.٣	٢.٣٣	١.٤٧١	١٥٨.٢	٢.٣٤	١.٤٧٩	٠.١٣٣	غير معنوي
الوزن	كغم	٤٥.٢	٢.١	٤.٦٤	٤٥.٣٣	٢.٤	٥.٢٩	٠.١٧٨	غير معنوي
اختبار المشي على العارضة	ثانية	٥.٢٢	٠.٤١	٧.٨٥٤	٥.٢٣	٠.٤٢	٨.٠٣	٠.٠٠٧	غير معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	١.٣٤	٠.١	٧.٤٦	١.٣٥	٠.١٢	٨.٨٨	٠.٢٨٥	غير معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	٤.٢٣	٠.١١	٢.٦	٤.٢٥	٠.٠٦	١.٤١	٠.٨٣٣	غير معنوي

(١) علي سلمان عبد الطرقي. الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية

(بدنية -حركية-مهارة): مطبعة النبراس ،بغداد، ٢٠١٣، ص١٨٥-١٨٩.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحثة تجربة استطلاعية في يوم الأحد ٢٠١٨/٢/١٢ وعلى قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على نفس أفراد عينة لغض تقنين التمرينات المستخدمة ومعرفة مكونات الحمل ومدى قدرة الطالبات على أداء التمرينات والصعوبات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق التجربة.

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠١٨/٢/٢٠

٣-٥-٢ تطبيق التمرينات: بعد إن تم إعداد تمرينات التوافق الحركي تم تطبيقها في القسم التطبيقي من درس مادة الجمناستك للطالبات وخلال فترة التعلم الثانية وهي التوافق الدقيق إذ هنا يتم تثبيت المهارات وقبل وصولها للمرحلة الثالثة وهي الإلية، وتم الاعتماد على الشدد المتوسطة وبطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة (٦٠-٧٥٪) من قدرة الطالبة وباعتماد النبض كمؤشر للراحة إما تكرار التمرينات فاعتمد على تقنين شدة الحمل، وبدأ تطبيق التمرينات خلال شهر ونصف أي (٦) أسابيع وبمعدل (وحدتين تدريبيتين) خلال الأسبوع والبالغ (١٢) وحدة بزمان تراوح من (١٥-٣٠) دقيقة. علما إن عدد المحاضرات بالأسبوع الواحد وتم اخذ وقت اضافي للوحدة التدريبية الثانية، وتم عرض التمرينات بالشكل النهائي على السيد الخبير لغرض تقنينها بالشكل النهائي وبدأ تطبيقها بتاريخ ٢٠١٨/٢/٢٧ وانتهت بتاريخ ٢٠١٨/٤/٤.

-التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل (١/١٠ ثانية) عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

٢-اسم الاختبار: من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم.

-الغرض من الاختبار: قياس التحكم الحركي، الإيقاع، التوازن، تصور الجسم

-الأداء: يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى له ثلاث محاولات.

٣-اسم الاختبار: الميزان الأمامي.

-الغرض من الاختبار: السيطرة على التوازن الثابت إنشاء الأداء.

-الأداء: رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام والرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا إلى أقصى مدى ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس والذراعين إماما عاليا أو إماما جانبا والنظر إماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة.

-التقويم: يكون التقويم من (١-١٠) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس البيئة وتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار المشي على العارضة القبلي (٥.٢٢) وبانحراف معياري (٠.٤١) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٤.٢١) وبانحراف معياري (٠.٤٢) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٤.٢٠٨) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم القبلي (١.٣٤) وبانحراف معياري (٠.١) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٢.٨٦) وبانحراف معياري (٠.٣٦) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٤.٢٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار الميزان الأمامي القبلي (٤.٢٣) وبانحراف معياري (٠.١١) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٥.٨٤) وبانحراف معياري (٠.٠٨) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣.٦٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (٣)

يبين نتائج اختبارات (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

٣-٥-٣ الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠١٨/٤/٥.

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثة نظام (ssps) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات واستخرجها.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٤ عرض النتائج وتحليلها القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٢)

يبين نتائج اختبارات (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

اختبارات التوازن	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	٥.٢	٠.٢	٤.٢	٠.٤	٠.٢٤	٤.٢٠٨	معنوي
اختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	١.٣	٠.١	٢.٨	٠.٦	٠.٣٦	٤.٢٢	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	٤.٢	٠.١	٥.٨	٠.٨	٠.٤٤	٣.٦٥	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١.٧٢٩

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا نتائج اختبارات التوازن للمجموعة الضابطة وكما يلي :

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار الميزان الأمامي القبلي (٤.٢٥) وبانحراف معياري (٠.٠٦) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٧.٢٢) وبانحراف معياري (٠.٥١) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٥.٣٠٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ عرض النتائج وتحليلها البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٤)

يبين نتائج اختبارات (ت) للعينات المترابطة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبارات التوازن	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
اختبار المشي على العارضة	ثانية	٤.٢١	٠.٤٢	٣.٥٥	٠.٣٢	٥.٥	معنوي
اختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	٢.٨٦	٠.٦	٣.٤١	٠.٥٢	٣.٠٢١	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	٥.٨٤	٠.٨	٧.٢٢	٠.٥١	٦.٢٢	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠.٠٥) ودرجة

حرية (٣٨) = ١.٦٨٤

من خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا نتائج اختبارات التوازن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما يلي :بلغ الوسط الحسابي للاختبار المشي على العارضة البعدي للمجموعة الضابطة (٤.٢١) وبانحراف معياري (٠.٤٢) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (٣.٥٥) وبانحراف معياري (٠.٣٢) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣.٩٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

اختبارات التوازن	القياس	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	٥.٢٣	٠.٤٢	٣.٥٥	٠.٣٢	٠.٤٥	٣.٧٣٣	معنوي
اختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	١.٣٥	٠.١٢	٣.٤١	٠.٥٢	٠.٥٢	٣.٩٦	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	٤.٢٥	٠.٠٦	٧.٢٢	٠.٥١	٠.٥٦	٥.٣٠٣	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (٠.٠٥) ودرجة

حرية (١٩) = ١.٧٢٩

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا نتائج اختبارات

التوازن للمجموعة التجريبية وكما يلي :

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار المشي على العارضة القبلي (٥.٢٣) وبانحراف معياري (٠.٤٢) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٣.٥٥) وبانحراف معياري (٠.٣٢) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣.٧٣٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم القبلي (١.٣٥) وبانحراف معياري (٠.١٢) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٣.٤١) وبانحراف معياري (٠.٥٢) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣.٩٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و (٣) و (٤) تبين لنا هناك فروقات معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية باختبارات التوازن إذ كانت قيم (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية .

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى الاهتمام بتحقيق الانجاز المطلوب على جهاز عارضة التوازن من خلال التدريب المستمر وباستخدام التمرينات المطلوبة وهذا ما يؤكد كل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (٢٠١٠)^(١) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

إما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها وتفوقها على المجموعة الضابطة لاستخدامها تمرينات التوافق العضلي الذي لعب دورا كبيرا في تقدمها باختبارات التوازن. ولهذا يرى عبد الستار جاسم النعيمي، وعائدة علي حسين (١٩٩١)^(١) ان "التوافق العضلي والعصبي هو الذي يتحكم بالحركات لان الجهاز العصبي المركزي هو الذي يسيطر على جميع الحركات"

كما إن تمرينات التوافق تعطي العمل المنظم والمشارك للعضلات باتجاه القوة الصحيحة وهذا ما يراه كل من عبد علي نصيف، وقاسم حسن حسين (١٩٨٧)^(٢) وكذلك العمل الميكانيكي للعضلات المشتركة في الأداء تقريبا متشابهة إلى حد ما إذ إن الانقباض العضلي السريع

تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٥.٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٣٨) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٦٨٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم البعدي للمجموعة الضابطة (٢.٨٦) وبانحراف معياري (٠.٦) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (٣.٤١) وبانحراف معياري (٠.٥٢) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣.٠٢١) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٣٨) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٦٨٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

-بلغ الوسط الحسابي للاختبار الميزان الأمامي البعدي للمجموعة الضابطة (٥.٨٤) وبانحراف معياري (٠.٨) بينما بلغ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (٧.٢٢) وبانحراف معياري (٠.٥١) وعند المقارنة بين الوسطين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة تبين لنا إن قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٦.٢٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٣٨) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة (١.٦٨٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣ مناقشة النتائج.

(٢) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. تدريب القوة : بغداد، دار العربية للطباعة، ١٩٧٨، ص ٢٥٧.

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص ٢٢.

(١) عبد الستار جاسم النعيمي، عائدة علي حسين . مصدر سبق ذكره، ١٩٩١، ص ٩٩.

٢-التوازن من الصفات الضرورية لتحقيق الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.
٣-ضرورة التدرج بالتمارين التوافقية واستخدام التكرارات المناسبة لما لها من دور في رفع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

٢-٥ التوصيات

وعلى ضوء الاستنتاجات قام الباحثة بمجموعة من

التوصيات والمقترحات وهي :

- ١- اعتماد التمرينات التوافقية لأهميتها في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.
- ٢- ضرورة التأكيد على التوازن لأنه من الصفات الضرورية لتحقيق الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.
- ٣- التأكيد على التدرج بالتمارين التوافقية واستخدام التكرارات المناسبة لما لها من دور في رفع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على التمرينات التوافقية على بقية أجهزة الجمناستك الفني وبيان دورها وأهميتها على رفع مستوى الأداء المهاري.

المراجع والمصادر العربية:

❖ إبراهيم المفتي . اللياقة البدنية، الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية : ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٤ .

والمنتظم وباتجاه الحركة المطلوب أداؤها والقوة والزمن المطلوب (يجب إن يناسب الخط البياني للقوة والزمن تمارين القوة مبدئيا مع حركة اللاعب الأساسية عند أداء التدريبات البدنية).

كما إن تنوع التمرينات التوافقية وتكرارها بصورة علمية ساعد على رفع مستوى التوازن الضروري للأداء المهاري وهذا ما تؤكد به بسم نعيم (٢٠١٠)^(٣) " إن مبدأ التنوع في التمارين المهارية مع اختلاف إشكالها فضلا عن استخدام عدد مناسب من التكرارات مما أسهم في زيادة مقدار التعلم".

ولأن تمرينات التوافق لها علاقة بمهارة التوازن والاثنتين معا مكملتا للأداء المهاري لذا تم استخدام التمرينات التخصصية والمناسبة وهذا ما أشار إليه إبراهيم المفتي(٢٠٠٤)^(٤) " التمرينات المستخدمة بهدف اكتساب الصفات البدنية الخاصة سوف تتضمن نفس مسار الحركات التي يتسم بها أداء الواجبات البدنية الحركية في الرياضة التخصصية"

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج ومعالجة إحصائيا توصل الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي :

- ١- التمرينات التوافقية مهمة وضرورية في تنمية بعض أنواع التوازن على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

(٤) إبراهيم المفتي . اللياقة البدنية، الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية : ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٤ ، ص٣٠ .

(٣) بسمة نعيم . تأثير التعليم وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية لذوي المجازفين مقابل الحذرين في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة : أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٠، ص١٧٢ .

- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان. الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- ❖ معروف ذنون حنتوش وآخرون. المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمارين البدنية: الموصلي، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥.
- ❖ هاشم ياسر حسن. الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة: ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٨.
- ❖ وديع ياسين، ياسين طه محمد. الإعداد البدني للنساء: جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٦.

ملحق (١)

التمرينات التوافقية المستخدمة

- ١- رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى جانباً وللأسفل مع تغيير وضع اليدين.
- ٢- رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى مثنية من المرفق وموضوعة فوق الرأس مع تغيير وضع اليدين.
- ٣- رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى للجانب مع تغيير وضع اليدين.
- ٤- الاستلقاء - بوقت واحد يتم عمل حركة دائرية لليدين وحركة الرجلين للداخل.
- ٥- الجلوس ومن وضع الارتكاز على كلتا اليدين من الخلف - عمل حركة للرجلين بمختلف الاتجاهات.
- ٦- الوقوف فتحتا واليد اليمنى مثنية من المرفق ومرفوعة فوق الرأس واليد اليسرى للأسفل مع تغيير وضع اليدين.
- ٧- الجري مع حركة اليد اليمنى للخلف واليسرى تكون للأمام - مد اليدين من المرفقين للخلف - الحركة للأمام وللخلف - اليد اليسرى تكون مثنية من المرفق للخلف واليمنى تكون مستقيمة للأمام - ثني اليدين من المرفقين للخلف وللأمام.

❖ بسمة نعيم. تأثير التعليم وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية لذوي المجازفين مقابل الحذرين في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٠.

❖ حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، العراق، البصرة، ط١، ٢٠١٥.

❖ حميدة عبيد عبد الأمير، ماجدة عباس محمد علي. علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس، ٢٠١٣.

❖ علي سلمان عبد الطرقي. الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية): مطبعة النبراس، بغداد، ٢٠١٣.

❖ عبد الستار جاسم، عايد علي حسين. الجمناز المعاصر للبنات: بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١.

❖ عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. تدريب القوة: بغداد، دار العربية للطباعة، ١٩٧٨.

❖ فردوس مجيد البياتي. الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم: ط١، المطبعة المركزية، ديالى، ٢٠١٥.

❖ محمد فواد حبيب وغانم مرسي غانم. معوقات تنفيذ منهاج الجمناز على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة: مجلة المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧.

❖ محمد إبراهيم شحاته وآخرون. أساسيات التمرينات البدنية: الإسكندرية، مطبعة الانتصار للطباعة، ١٩٩٨.

- ٨-التناوب بالوثب على رجل واحدة - لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة.
- ٩-الوقوف فتحا مع تدوير الساعد الأيسر للخارج إما الساعد الأيمن يكون للداخل.
- ١٠-الوقوف فتحا مع عمل حركة دائرية لليدين.
- ١١-الوقوف ضمًا - الوثب فتحا للجانبين مع الدوران لليمين ولليسار.
- ١٢-الوقوف مع حركة الرجل اليسرى للجانب وللأعلى- عمل تصفيق باليدين إنشاء الحركة- عمل نفس الشيء للجهة الأخرى.

نموذج من الوحدات التدريبية

الأسبوع: الأول

الشدة: ٦٠٪

الوحدة التدريبية : ١-٢

الزمن الكلي: ١٥-١٧ دقيقة

هدف الوحدة : تمارين توافقية لتطوير التوازن

القسم	زمن التمرينات	رقم التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
التطبيقي	٤٠ ثا	١-تمرين	٢×٥	رجوع النبض من -١٢٠ ١٣٠ض/دقيقة	رجوع النبض من -١١٠ ١٢٠ض/دقيقة
	٥٠ ثا	٢-تمرين	٣×٥		
	٥٥ ثا	٤-تمرين	٢×٦		
	٥٠ ثا	١٠-تمرين	٢×٤		
	٤٠ ثا	١١-تمرين	٢×٤		
	٥٣ ثا	١٢-تمرين	٢×٤		