



**أثر تمارينات باستخدام لوح التوازن (البلنص بورد) لتحسين
التوازن الثابت وتعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي
للاعبي منتخب تربية كركوك للأشبال
بالجمناستك**

بحث تقدم به

م.د. ثامر تركي مناع

mr.thamer2017@tu.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

الكلمات المفتاحية: لوح التوازن (البلنص بورد) - التوازن الثابت - الميزان الجانبي.

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على أثر تمارين للتوازن باستخدام البلنص بورد في تحسين التوازن الثابت، وعلى أثر تمارين للتوازن في تعلم مهارة الميزان الجانبي، واستخدام الباحث المنهج التجريبي لتحقيق هدف البحث. وتمثلت العينة بلاعبين منتخب تربية كركوك (5-7) سنوات للموسم 2019 - 2020 والبالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث اختبار التوازن الثابت واختبار مستوى أداء مهارة وقوف الميزان الجانبي وتم تقييم الاختبارين من قبل أربعة مقومين معتمدين لدى اتحاد اللعبة.

وعولجت النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss)، واستنتج الباحث إلى أن للتمارين المستخدمة أثر في تحسين التوازن لدى أفراد العينة وتعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي، مع تطور قدرة أفراد العينة في التوازن الثابت من خلال نتائج اختبار التوازن الثابت التي ساعدت اللاعبين على تعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي، وفاعلية جهاز لوح التوازن (البلنص بورد) في تحسين التوازن الثابت وتعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي، وأوصى بضرورة الاهتمام بالتمارين التي من شأنها تحسين التوازن وتعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي، مع إجراء دراسات مشابهة لتحسين التوازن لأهميته البالغة في أغلب مهارات الجمناستك، والتأكيد على انخراط المدربين في دورات تدريبية لمواكبة التطور الحاصل في مجال اللعبة.



Impact of Practices By Using Balance Board for Improving The Constant Balance And Learning The Skill of Standing The Later Balance For The players of Kirkuk Education Team For cadets

Researcher

Inst.Dr. Thamer Turkey Mannaa

mr.thamer2017@tu.edu.iq

**College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit
University**

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of balance exercises using the Balance Board on improving static balance, and the effect of balance exercises on learning the skill of lateral balance. The researcher used the experimental method to achieve the research objective. The sample was represented by the players of the Kirkuk education team (5-7) years for the 2019-2020 season, and their number is (10) players who were chosen in the intentional way. The researcher used the static balance test and the performance level of the side balance skill test. The two tests were evaluated by four assessors accredited by the Game Federation.

The results were treated statistically using the statistical bag (spss), and the researcher concluded that the exercises used have an impact on improving the balance of the sample members and learning the skill of standing side balance, with the development of the sample members' ability in fixed balance through the results of the fixed balance test that helped the players learn the skill Standing the side scale, and the effectiveness of the Balance Board device in improving static balance and learning the skill of standing side balance, and he recommended the importance of paying attention to exercises that improve balance and learning the skill of standing the balance 'Lateral, with conducting similar studies to improve balance for its paramount importance in most gymnastics skills, and emphasizing the involvement of trainers in training courses to keep pace with the development in the field of the game.

Keywords: Balance board - Fixed balance - Lateral balance.

الفصل الأول

1 – التعريف بالبحث :

1 – 1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة الجمناستك من الرياضات التي مارسها الإنسان منذ فترة طويلة بعد أن مرت بمراحل تقدم هائلة سواء على مستوى الأجهزة أو الأداء ، وتتطلب من ممارسها أن يمتلك الكثير من الصفات البدنية والقدرات الحركية ومن أهمها التوازن بشرط سلامة الجهاز العصبي والعضلي. وهذا ما أكده (خاطر، 1979) حيث يشير إلى أن المستوى المتقدم في نمو التوازن يتيح للفرد إمكانية سرعة اتقان النواحي الفنية لأنواع الحركات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى مستوى عالي من الأداء الفني⁽¹⁾. لذا فمن الأهمية بمكان التركيز على تمارين الاتزان من الأيام الأولى للأعداد لأهميته في سرعة تعلم واتقان مهارات الجمناستك . وبناءً على ما سبق تحددت أهمية البحث في التعرف على أثر تمارين التوازن باستخدام لوح التوازن (البلنص بورد) في تحسين أداء مهارة الميزان الجانبي ، كي يتسنى للعاملين في مجال التعلم والتدريب إيجاد السبل التي من خلالها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من تمارين التوازن لتحسين مستوى أداء اللاعبين .

1 – 2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على التمارين التي تعطى للاعبين وبالأخص المبتدئين لاحظ عدم اهتمام المعلمين والمدربين بالتمارين التي من شأنها تحسين التوازن والتأكيد على تنمية عناصر و قدرات بدنية أخرى ، وهذا ما ظهر واضحاً من خلال ضعف التوازن لديهم أثناء الأداء. ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء على التوازن وأثره في تعلم مهارة الميزان الجانبي.

1 – 3 هدفاً للبحث :

1. التعرف على أثر تمارين التوازن باستخدام البلنص بورد في تحسين التوازن الثابت .
2. التعرف على أثر تمارين التوازن باستخدام البلنص بورد في تعلم مهارة الميزان الجانبي .

1 – 4 فرضيتا البحث :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تمارين التوازن باستخدام البلنص بورد و التوازن .
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تمارين التوازن باستخدام البلنص بورد وتعلم مهارة الميزان الجانبي .

1 – 5 مجالات البحث :

- 1 – 5 – 1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية كركوك للأشبال للموسم 2019 – 2020 .
- 1 – 5 – 2 المجال المكاني : المركز التدريبي للجمناستك في النشاط الرياضي والكشفي – المديرية العامة لتربية كركوك .
- 1 – 5 – 3 المجال الزمني : للمدة من 8 / 10 / 2019 الى 11 / 12 / 2019 .
- 6-1 : تحديد المصطلحات :

1-6-1 التوازن :

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب الفردية التي تحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات بدنية وحركية ومهارية والعمل على تحسينها وتطويرها باستمرار ومنها التوازن الذي يتجلى تأثيره في السيطرة على الجسم أثناء الأداء ، لذا فإن الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على أمشاط القدمين أو أحدهما ، كل تلك الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه⁽²⁾. فالإتزان يعني ان محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفرأ ، وهذا يعني ان

¹ - أحمد خاطر ؛ القياس في المجال الرياضي ، ط3 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1979) ص155 .

² - ريسان خريبط محمد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 1989) ص184 .



الجسم يكون ساكناً ، ويعرف التوازن بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات وأثناء أداء الحركة⁽¹⁾.

1-6-2 مهارة الميزان الجانبي⁽²⁾ :

بالمقارنة فيما بين مهارة وقوف الميزان الجانبي ومهارة وقوف الميزان الأمامي تعد مهارة وقوف الميزان الجانبي أصعب لأنها تتطلب إحساساً كبيراً في التوازن ويتوقف الثبات والاتزان في هذا الميزان على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً بين الطرف العلوي من الجسم وبين الرجلين بحيث يكون على خط مستقيم مع الرجل المرتكزة على الأرض وفوقها تماماً . ويبدأ القسم التحضيري برفع الذراعين أماماً عالياً مع نقل وزن جسمه على قدم الارتكاز ، أما القسم الرئيسي فيبدأ بميل الجذع بطيئاً إلى الجانب – جهة قدم الارتكاز – وذلك بثني مفصل الورك لهذه الرجل وفي نفس الوقت يقوم برفع الرجل الأخرى جانباً مع بقاء مفصل الفخذ ممتداً ، و ميل الجذع للجانب – تتحرك الذراع العكسية للميل أما جانباً أو أماماً أسفل لتستند وتلامس فخذ الرجل المرفوعة – أما الذراع الأخرى فتبقى مفرودة بجانب الرأس ، ويفضل أن يوجه مشط قدم الارتكاز إلى الخارج للمساعدة في الثبات ، كما يجب ملاحظة بقاء رجل الارتكاز مفرودة تماماً . وفي القسم النهائي يصل الجسم إلى وضع الميزان الجانبي مع وجود تقوس بسيط جانباً جهة الرجل المرفوعة والثبات في هذا الوضع .

الفصل الثاني

2 – منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2 – 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .

2 – 2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب تربية كركوك لفئة الأشبال (5 – 7) سنوات والبالغ عددهم (14) لاعباً اختبروا بالطريقة العمدية ، واشتملت العينة على (10) لاعبين بعد استبعاد (4) لاعبين لمشاركتهم بالتجربة الاستطلاعية ، إذ تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وكون أفراد العينة يؤدون نفس المهارات والحركات وتحت نفس الظروف على الرغم من اختلاف العمر، فقد استغنى الباحثان عن استخراج التجانس بين أفراد العينة .

2 – 3 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بتحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين. وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث للاختبارات القبلية للمهارات قيد البحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع ±	س-	ع ±	س-			
1	اختبار التوازن الثابت	0.28	1.78	0.29	1.88	0.58	0.57	عشوائي*
2	وقوف الميزان الجانبي	0.50	2.50	0.57	2.80	0.88	0.40	عشوائي

* معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (8) .
يبين جدول (1) عشوائية الفروق عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (8) حيث كان مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث .

¹ - محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1 ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص424.

² - صائب عطية أحمد ، إبراهيم خليل مراد ؛ الجمناستيك للصفوف الثانية : (العراق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1985) ص 46 .



2 – 4 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة الأنترنت الدولية .

2 – 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- قاعة جمناستك .
- جهاز البلنص بورد .
- ساعة توقيت (صيني المنشأ) .
- استمارة الإستييان .

2 – 6 تحديد الاختبارات :

2 – 6 – 1 اختبار التوازن الثابت (1) :

- الهدف من الاختبار : قياس التوازن الثابت .
- وحدة القياس : ثانية .
- الأدوات :

- جهاز البلنص بورد (لوح التوازن) .
- ساعة توقيت .

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالوقوف على لوح التوازن على قدم واحدة لأطول فترة ممكنة للحصول على الثبات .
- تبدأ عملية التوقيت من لحظة وضع القدم على لوح التوازن مع رفع الذراعين للجانب مع رفع الرجل الأخرى جانباً .

إدارة الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .

عملية التسجيل :

- الحصول على أطول فترة ممكنة .

ولتحديد اختبار التوازن الثابت قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية للاختبار وكما يأتي:

2 – 6 – 2 الأسس العلمية للاختبار:

2 – 6 – 2 – 1 صدق المقياس :

تم التحقق من صدق الاختبار من خلال إيجاد الصدق الظاهري ، إذ تم عرض الاختبار على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحية الاختبار لاستخدامه على عينة البحث. وبعد الاطلاع على إجابات السادة المتخصصين تبين أن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة (100%) حول صلاحية المقياس . فضلاً عن حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

2 – 6 – 2 – 2 ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات الاختبار تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test and retest) واستخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال اجراء الاختبار على (4) لاعبين وأعيد الاختبار على المجموعة نفسها بعد ثمانية أيام من تطبيقه عليها لأول مرة ، إذ تشير (ليلي ، 2001) إلى أن طريقة إعادة الاختبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً لحساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية⁽²⁾. وبعد جمع درجات المختبرين تم معالجتها

1 – Sarmad ahmed mousa / programmed psychomotor learning of motor skills with young 12-14 year old football players / author's of dissertation / Sofia 2012.

2 - ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1: (القااهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص153.



إحصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.90) وهذا يدل 2

3 - 2 - 6 - 3 موضوعية المقياس :

قام الباحث باستخراج موضوعية الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين درجات مقومين اثنين درجات المقوم الأول ودرجات المقوم الثاني. إذ ظهرت قيم معامل الارتباط قيم عالية تدل على موضوعية هذه الاختبارات ، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين معاملات الثبات و الصدق و الموضوعية للاختبار

الشروط العلمية		إعادة الإختبار- RETEST		إختبار - TEST		المعالجات الإحصائية الإختبارات	
الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الثبات	±2ع	س ²	±1ع		س ¹
* 0.97	0.99	0.98	0.50	3.75	0.57	3.5	إختبار التوازن الثابت / ثانية

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ و عند درجة حرية (2) قيمة (ر) الجدولية (0.95)

2 - 7 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 1 / 10 / 2019 . وكان الهدف منها التعرف على مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

2 - 8 التجربة الرئيسية :

2 - 8 - 1 الإختبار القبلي :

تم إجراء الإختبار القبلي بتاريخ 12 / 10 / 2019 على أفراد عينة البحث في قاعة المركز التدريبي للجمناستك - النشاط الرياضي - تربية كركوك . حيث قام أربعة حكام معتمدين لدى اتحاد اللعبة بإجراء الإختبار القبلي للتوازن الثابت والإختبار القبلي لمهارة وقوف الميزان الجانبي.

2 - 8 - 2 التمارين المستخدمة :

استخدم الباحث مجموعة من التمارين المقترحة باستخدام جهاز لوح التوازن (البلنص بورد) ولمدة شهر ونصف بواقع (16) وحدة تعليمية موزعة على ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وكما يلي :

أ- المجموعة التجريبية : استخدمت التمارين باستخدام لوح التوازن (البلنص بورد).

ب- المجموعة الضابطة : استخدمت تمارين متنوعة من قبل المدرب بالإضافة الى

الجوانب البدنية . وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة إلى:

1- القسم التحضيرى (20) دقائق .

2- القسم الرئيسي (60) دقيقة .

3- القسم الختامي (10) دقائق .

وتم توزيع التمارين البالغ عددها (10) تمارين على الوحدات التعليمية ، وتفصيل كل تمرين من حيث زمن الأداء والراحة وبواقع (5) تمارين لكل وحدة تعليمية.

2 - 8 - 3 الإختبار البعدي :

تم إجراء الإختبارات البعدية يوم 23 / 11 / 2019 في المركز التدريبي للجمناستك تربية كركوك على مجموعتي البحث في التوازن الثابت ومهارة الميزان الجانبي وبنفس الظروف التي جرت فيها الإختبارات القبليّة ، حيث قام أربعة حكام معتمدين لدى اتحاد اللعبة* وتثبيت الدرجات

* 1- خالد حمد ناصر

درجة أولى.

درجة أولى.

درجة أولى.

كلية القلم

المديرية العامة لتربية كركوك

المديرية العامة لتربية كركوك

2- فيصل أسود حسن

3- محمد سليمان

في استمارة التقييم، وبعد جمع الدرجات تم حذف أقل وأعلى درجة لكل لاعب وتضمنت درجة المختبر من متوسط الدرجتين.

2 – 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) للتوصل الى النتائج .

الفصل الثالث

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 – 1 عرض النتائج وتحليلها :

الجدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للتعرف على الفروق ما بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت .

دلالة الفروق	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
معنوي*	0.99	0.43	5.57	0.29	1.88	ثانية	اختبار التوازن الثابت

* معنوي عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) .
الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للتعرف على الفروق ما بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت .

دلالة الفروق	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
معنوي	0.674	0.250	3.142	0.280	1.782	ثانية	اختبار التوازن الثابت

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للتعرف على الفروق ما بين الاختبارين (البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوازن الثابت.

دلالة الفروق	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	0.988	0.250	3.142	0.432	5.57	ثانية	اختبار التوازن الثابت

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للتعرف على الفروق ما بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الميزان الجانبي.

دلالة الفروق	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	0.990	0.758	6.80	0.570	2.80	درجة	اختبار التوازن الثابت

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للتعرف على الفروق ما بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الميزان الجانبي.

دلالة الفروق	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	0.990	0.570	4.70	0.50	2.50	درجة	اختبار التوازن الثابت



الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للتعرف على الفروق ما بين الاختبارين (بعدي _ بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الميزان الجانبي.

دلالة الفروق	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	0.993	0.570	4.70	0.758	6.80	درجة	اختبار التوازن الثابت

3- 2 مناقشة النتائج :

من خلال ما عرض من نتائج في الجداول (3 ، 4 ، 6 ، 7) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لمجموعتي البحث لمصلحة الاختبارات البعديّة حيث ظهر مقدار التحسن والتعلم واضحاً ولموسماً ولكلنا المجموعتين التجريبية والضابطة وخاصة المجموعة التجريبية إذ تحققت بنسب تحسن معنوية واضحة في التوازن الثابت وتعلمها لمهارة وقوف الميزان الجانبي ، على الرغم من ان المجموعتين قد خضعتا لنفس عدد الوحدات التعليمية عدا استخدام تمارين باستخدام جهاز التوازن (البلنص بورد) الذي كان له الاثر الكبير والايجابي في تطور افراد المجموعة التجريبية ، وكذلك تسهيل عملية فهم وادراك الاجزاء التفصيلية للمهارة المطلوب تعلمها وذلك من خلال التدرج الواضح في عرض وشرح المهارة ، اضافة الى ذلك فان تهيئة كافة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة وتوظيفها في عملية التعلم والموازنة بين أوقات الراحة والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة ، إضافة إلى أن التكرار الحاصل للتمارين في الوحدات التعليمية أدى إلى هذا التحسن في التوازن الثابت وتعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي ، إذ يذكر (Schmidt) إن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص بهدف الوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي⁽¹⁾. وانعكس ذلك على التطور الرقمي الذي حصل عليه أفراد العينة في الاختبار البعدي إذا أنه كلما اقترب الأداء من الصورة المثلى كلما كانت النتائج عالية بفضل الحصول على الاقتصاد بالجهد العام المبذول والتركيز على الجهد الخاص الذي يخدم الأداء فتحقق بذلك انسجاماً بين الفرد والأداء وبين القوة المبذولة والنتائج الحركي المتمثل بالأداء . أما التحسن الحاصل في نتائج المجموعة الضابطة فكان نتيجة البرنامج المعد من قبل المدرب . وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمبيّنة في الجداول (5 - 8) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة البعديّة لمجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية في تعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي، إذ ساعد تطبيق التمرينات باستخدام جهاز التوازن (البلنص بورد) على تنمية التوافق العصبي - العضلي ، وتنمية الحواس والتحكم في أجزاء الحركة . إذ يذكر (Singer) أنه من أجل ان يتحكم اللاعب في أداء مهارات الجمناستك فهو يحتاج الى درجة عالية من الاحساس الحركي والعضلي وادراك المسافة والزمن وأوضاع الجسم⁽²⁾.

1- Schmidt. A. Richard and Graig, A. Weisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics. P 21.

2 - Singer , R ؛ Motor Learning and Human Performance an Application to Motor Skills and Movement Behaviors , Macmillan Publishing CO , Inc. 1980. p 34.



الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. لجهاز لوح التوازن (البلنص بورد) دور مهم في تنمية قدرات اللاعبين وتنمية التوافق العصبي العضلي.
2. في حالة تهيئة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة وتوظيفها في عملية التعلم، فسوف ينعكس ذلك بالإيجاب على مستوى أداء اللاعبين.
3. الموازنة بين أوقات الراحة والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة، إضافة إلى أن التكرار الحاصل للتمارين في الوحدات التعليمية كان لها دور ايجابي في تحسن التوازن الثابت وتعلم مهارة وقوف الميزان الجانبي.

2-4 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالأجهزة والوسائل المساعدة واستخدامها في البرامج التعليمية والتي تساهم في تطوير وتنمية امكانات اللاعبين خلال الأداء.
2. استخدام لوح التوازن (البلنص بورد) في البرامج التعليمية لتطوير وتحسين مهارات أخرى.
3. استخدام لوح التوازن (البلنص بورد) في البرامج التعليمية لفئات أخرى وكذلك على للإناث.

المصادر

- * أحمد خاطر ؛ القياس في المجال الرياضي ، ط3 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1979) .
- * ريسان خريبط محمد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 1989) .
- * صائب عطية أحمد ، إبراهيم خليل مراد ؛ الجمناستك للصفوف الثانية : (العراق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1985) .
- * عبد الجليل الزوبعي (وأخرون) ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (الموصل ، منشورات جامعة الموصل، 1987) .
- * علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (العراق ، جامعة القادسية ، الطبقة للطباعة ، 2004) .
- * علي يوسف حسين ، عمر عبد الرزاق الخياط ؛ تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس: (مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، 2005) .
- * ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001) .
- * مصطفى محمود أمام ؛ التقويم والقياس : (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990) .
- * محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم : (مجلة التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3:) (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995) .



* Sarmad Ahmed Moussa , programmed psychomotor learning of motor skills with young 12-14 year old football players . author's of dissertation, Sofia , 2012 .

* Schmidt. A. Richard and Graig, A. Wrisberg Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics, (2000).

* Singer , R ؛ Motor Learning and Human Perfor man ce an Application to Motor Skills and M ovement Behaviars , Macmillan Publishing CO , Inc , 1980.



الصفحات من ص (349) إلى (372) 9465 – 2074 ISSN:P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الرابع والعشرين (2022/6/30)