

تمرينات خاصة بالتوازن الحركي وتأثيرها على تنمية القدرات البدنية وتعليم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفتي للنساء

المدرس المساعد

شيماء حسون مشكور

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة دنالي

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على التوازن الحركي وبعض القدرات البدنية المتعلقة بمهارات عارضة التوازن في الجمناستك ومعرفة مدى تأثير استخدام تمرينات التوازن الحركي على بعض القدرات البدنية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة دنالي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه من أكثر المناهج ملائمة للبحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات المرحلة الثانية وبالباغة عددهن 60 طالبة تم استبعاد (20) طالبة المعيدات الغير مواظبات للحضور إلى المحاضرة و (8) طالبات للتجربة الاستطلاعية وإستنتجت أن للتمرينات التي استخدمتها الباحثة تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة المشي على عارضة التوازن ومهارة المشي على كرسي سويدي مقلوب للمجموعة التجريبية نتيجة لل تكرارات التي اعتمدها الباحثة في التمرينات. أما بالنسبة لمهارتي الدرجة على عارضة التوازن ومهارة المشي على كرسي سويدي فلم تظهر النتائج فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وقد يكون السبب نتيجة صعوبة المهارة نفسها وعدم كفاية التكرارات للتمرينات أما بالنسبة للمجموعة الطابطة فلنتائج التي اظهرت معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض اختبارات التوازن الحركي كان سببها المنهج المتبع من قبل مدرسات المادة ،اما بالنسبة للاختبارات البدنية فقد كانت غير ايجابية بين الاختبارين القبلي والبعدي وقد يعود السبب الى ان العينة لاتمتلك امكانيات بدنية او ان زمن التكرارات كانت قليلة لضيق وقت الدرس او نتيجة الاعتماد في الجزء الرئيسي على تمرينات التوازن وأوصت على التأكيد على استخدام تمرينات التوازن سواء كان من الثبات او من الحركة واستخدام وسائل مساعدة قبل الشروع وتطبيقها على الأجهزة لضمان السلامة والأمان للمتعلمين باضافة إلى تطوير مستوى الاداء مع تشذيب الاخطاء قدر الامكان وإجراء بحوث مشابهة خاصة بالتوازن الحركي لمهارات الاخرى على عارضة التوازن التي لم تنترق لها الباحثة، التأكيد على وصول المتعلم مرحلة الاداء الجيد لوضع تمرينات تحضريه أو مساعدة مع مراعاة التدرج للوصول إلى الأداء مهاري جيد وتحسين المستوى: ضرورت استخدام التدرج في تعلم المهارات من السهل الى الصعب ومن مهارات متشابهة في المحفز والاستجابة لغرض الاستفادة من نقل المتعلم من مهارة الى اخرى.



The Special Exercises of Kinetic Balance and its Impact on the Development of Physical Abilities and the Teaching of Some Balancing Beam Skills in the Artistic Gymnastics for Women
Shaimaa Hasson Mashkooor
College of Physical Education and Sports Sciences-University of Diyala

Abstract

The aim of the research was to identify the kinetic balance and some physical abilities related to the balancing beam skills in the gymnastics, and to find out the effect of using the kinetic balance exercises on some physical abilities among the female students of the second stage at the College of Physical Education and Sports Science-University of Diyala. The female researcher used the experimental approach because it is one of the most suitable methods for the research. The research sample was selected in a deliberate way, representing the female students of the second stage whose number was (60) female students who did not attend the lecture, and (8) female students for the pilot experiment. The female researcher concluded that the exercises used by the researcher have a positive impact on learning of walking skill on the balancing beam and the walking skill on the Swedish inverted chair for the experimental group as a result of repetitions adopted by the researcher in the exercises.

Concerning the skills of cartwheel on the balancing beam and the walking skill on the Swedish chair, the results did not reveal significant differences between the pretest and post-test, and this may be a result to the difficulty of the skill itself and the shortage of repetitions of the exercises. As with reference to the controlling group, the results revealed a significant difference between the pretest and post-test in some tests of the kinetic balance because of the followed program by the female teachers of the subject. As with reference to the physical tests were not positive between the pretest and post-test, and the reason for this may be because the sample does not have physical abilities or the time of repetitions was not enough because of the pressed for time of the lesson or as a result of adopting the balancing exercises in the main part.

The female researcher recommended the need to use the balancing exercises, and using helpful means before starting to be applied to the equipment to ensure safety for learners. She also recommended the development of performance level, decreasing the faults as possible, conducting similar studies specialized in the kinetic balancing for other skills on the balancing beam not tackled by the researcher. She also recommended the need to lead the learner to the stage of good performance through providing preparatory or helpful exercises with taking into account the gradation to achieve good skillful performance and improving the level: the need to use the gradation in learning the skills from the easy skill to the difficult one, and from similar skills in stimulus and response in order to transfer the learner from one skill to another.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يخطو العالم اليوم خطوة واسعة عن طريق التطور الذي يشمل ميادين الحياة جميعها، وكان للرياضة وكل ما يتعلق بها نصيب هذا التطور إذ أهمية المؤسسات العلمية والرياضية بكل شيء من شأنه ان يطور مستوى الرياضي عن طريق اجراء البحوث والدراسات الهادفة التي تسهم اسهاما فعالا في رفع مستوى الانجاز في مختلف الالعاب الرياضية ومنها رياضة الجمناستك لما لها من موقع مهم وفعال في الألعاب الاولمبية. إذ إن مستوى الأداء في السنوات الاخيرة قد ارتفع بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة للارتفاع بالمستوى المهاري بشكل ملحوظ بالعالم كون رياضة الجمناستك من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على عامل السرعة والتنوع في الاداء لذا يجب ان تهتم المناهج التدريبية والتعليمية بالصفات البدنية بصورة عامة والقدرات الخاصة بكل جهاز للوصول الى اداء فني عالي المستوى يتسم بالدقة والاتزان التي تعتبر من متطلبات الأساسية لمهارات الجمناستك. ولأجل تطور وتركيز المهارات الحركية المتعددة والمتنوعة وخصوصا ان الجمناستك يحتوي على أجهزة ستة للرجال وأربعة للنساء تؤدي عليها السلاسل الحركية التي تتضمن المهارات الحركية المتنوعة ومنها عارضة التوازن وهي احد الاجهزة التي تمتاز المهارات عليها الدقة والاتزان الحركي وتجمع حركات الدوران وحركات دورانية مستقيمة وحركات مقذفة تؤدي قسم منها على المحور الطولي وقسم على المحور العرضي ومنها قد تجمع اكثر من محور إذ ان هذه الحركات تتطلب اتزان حركي عالي كذلك لخصوصية جهاز عارضة التوازن الذي يتطلب الثبات والتوازن لأجله تحتاج اللاعب أو الممارسة للعبة الجمناستك التركيز في تكرارات الاداء على التوازن والثبات لأغلب مهارات عارضة التوازن ومن هنا تجلت أهمية البحث التعرف على مدى تأثير استخدام تمارين خاصة بالتوازن الحركي على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بعارضة التوازن كخطوة للوقوف على أهمية مسببات التكامل والإتقان الحركي الخاص لمهارات الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث:

إن اختبار إي مبتدئ يمارس هذه اللعبة يجب إن تجرى له اختبارات عديدة حتى يتم التعرف على قابليته البدنية والمهارية ومما يعانيه من ضعف في احد الصفات، لكي يتم معالجتها بصورة علمية ويستطيع إن يحقق المرجو من اداء الحركات سواء على الأرض أو على احد الأجهزة ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة كونها من مدرسي مادة الجمناستك وبعد اخذ رأي مجموعة من مختصي الجمناستك من أساتذة ومدربين لاحظت إن هناك ضعف في القدرة على

التوازن الحركي عند أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن ضمن المنهج المقرر للمرحلة الثانية والذي قد يكون واحد من الأسباب هو قلة التركيز على تمارين خاصة بالتوازن الحركي ولما لها من تأثير من إحداث تغيرات في مستوى الأداء البدني والمهاري الخاص بحركات عارضة التوازن والذي من شأنه تطوير قدرات التوازن وبالتالي الاداء والانجاز.

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على التوازن الحركي وبعض القدرات البدنية المتعلقة بمهارات عارضة التوازن لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.
2. معرفة مدى تأثير استخدام تمارين التوازن الحركي على بعض القدرات البدنية ومهارات عارضة التوازن في الجمناستك لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

4-1 فرضية البحث:

إن لتمارين التوازن الحركي اثر ذو دلالة احصائية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بعارضة التوازن الطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1: المجال البشري: مجموعة طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

1-5-2: المجال الزمني: للمدة من 2014/2/2 إلى 2014./3/30

- 1-5-3: المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

6-1 تحديد مصطلحات:

- 1-6-1 التوازن الحركي: وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع الحركية والثابتة سواء كانت ثنائية أو ثلاثية⁽¹⁾.

(1) وجيه محبوب وآخرون: أصول التعلم الحركي، بغداد مطبعة وزارة التعليم العالي، 2002، ص 133.

الباب الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه من أكثر المناهج ملائمة للبحث" حيث يسمح هذا بمعرفة قيمة تأثير المتغير المستقل عن المتغير التابع من ملاحظة إي تغير يطرأ على المتغيرات التابع⁽¹⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات المرحلة الثانية والبالغة عددهن 60 طالبة تم استبعاد (20) طالبه المعيدات الغير مواظبات للحضور إلى المحاضرة و(8) طالبات للتجربة الاستطلاعية لذا شكلت عينة البحث من مجتمع الأصل النسب لكل من (المجموعة التجريبية عددها 16 / والمجموعة الضابطة 16 بنسبة % 63) لم تجري الباحثة اختبار التجانس لعينه لان الطالبات خضعن لاختبارات القبول للكلية، وكذلك اختبار التكافؤ باعتبار ان العينة ليس لديها تعلم مسبق وكذلك تم استبعاد الراسبات منهن.

2-3 أدوات البحث ووسائله:

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. بساط جمناستك عدد (2) .
3. جهاز عارضة التوازن.
4. جهاز، كره طيبة وزن 3 كغم.
5. مسطبة سويدية.
6. جهاز لقياس قوة القبضة.

2-4 تحديد أهم المهارات الأساسية على عارضة التوازن:

من اجل الوصول الى تحديد اهم المهارات الاساسية اعتمدت الباحثة كونها تدريسيه لمادة الجمناستك على مفردات المنهج التعليمي المعد من قبل القطاعية بالإضافة الى عرضها على مجموعة من الخبراء الجمناستك ملحق (1).

(¹) جبار عبد الحميد وأحمد خيرى كاظم : مناهج البحث التربوية الرياضية وعلم النفس، القاهرة ، دار النهضة العربية، 1973، ص 20.

2-5 ترشيح الاختبارات لقياس التوازن الحركي والمهارات الأساسية في الجمناستك:

وفقا لما تم تحديده من المهارات اعتمدت الاختبارات الخاصة بالتوازن الحركي والمهارات الأساسية في الجمناستك بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر⁽¹⁾. والاستعانة برأي الخبراء ملحق(1).

2-7 الاختبارات البدنية⁽²⁾:

1- اختبار قوة القبضة:

- الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات القبضة اليمين او اليسار(العضلات المثنية للأصابع).
 - الأدوات اللازمة: جهاز الديناموميتر بقبضة يده ويقوم مدرج مع ملاحظة التدرج باختلاف السن.
 - وصف الأداء: يمسك المختبر الديناموميتر بقبضه يده ويقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.
 - حساب الدرجة: يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له افضل نتيجة.
- #### 2 - اختبار الكرة الطبية م(3كغم) باليدين.

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين
- الأدوات اللازمة: منطقة فضاء -حبل صغير-كرات طبية-كرسي شريط قياس
- وصف الأداء: يجلس المختبر على كرسي ممسكا بالكرة الطبية بليدين امام الصدر وتحت مستوى الذقن ويوضع حول صدر المختبر حبل ويسحب الى الخلف لمنع المختبر من التحرك للامام وتتم حركة دفع الكرة الى الامام باستخدام اليدين
- حساب الدرجة: تعطى ثلاث محاولات متتالية درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنها الكرة على الارض وتاخذ احسن محاولة.

3- اختبار قوة البطن اختبار الجلوس من الرقود.

- الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن.
- الأدوات المستخدمة: بساط من القماش يرقد عليه المختبر وطارات من الحديد ذات اوزان مختلفة.

(¹) علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدني- حركية-مهارة ، بغداد، دار الكتب، 2013، ص 57.

(²) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف لطباعة، 2004، ص 83.

- وصف الأداء: عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل مع ملاحظة بقاء الركبتان ممدودتان.
- حساب الدرجات: يحتسب عدد التكرارات التي يستطيع الفرد انجازها.

6-2 اختبارات التوازن الحركي ومهارات عارضة التوازن⁽¹⁾.

- 1- اختبار المشي على عارضة التوازن الهدف من الاختبار: التوازن
 - الأجهزة والأدوات: عارضة التوازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم, ارض مستوية, ساعة توقيت.
 - إجراءات الاختبارات: عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على عارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.
 - التسجيل: يحسب زمن المستغرق في المشي على عارضة الى اقل 10 ثانية عند ملامسة اي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.
- 2- اختبار الدرجة الأمامية الوقوف والتعديل:
 - الغرض من الاختبار: التحكم, السيطرة على أجزاء الجسم, توافق القوام.
 - الأداء: يطلب من المختبر أداء حركة الدرجة إلى الإمام وتكرار ثم الوقوف مباشرة والتعديل الجسم - احتساب الدرجة: تكون درجة التقييم من (1-4) وتعطى له ثلاث محاولات وتأخذ أفضل محاولة..
- 3- اختبار مقعد سويدي⁽²⁾:
 - الغرض من الاختبار: قياس الموازنة المتحركة .
 - الأدوات: عارضة سويدية - ساعة توقيت.
 - الأداء: يبدأ المختبر من احد نهاية العارضة ثم محاولة المشي السريع وينتهي عند اجتياز المختبر نهاية العارضة.
 - التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه المختبر لأداء الاختبار.

(1) علي سلوم جواد: المصدر السابق ، 2004، ص186.

(2) عماد الدين نوفل احمد: تأثير تمرينات التوازن على الكفاءة البدنية والفيوسولوجية لدى المدمنين، بحث منشور، المجلة العلمية الرياضية، جامعة حلوان، المطبعة العلمية التربية البدنية، ص98.

4- اختبار مقعد سويدي مقلوب⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس الموازنة المتحركة.
- الأدوات: عارضة سويدية – ساعة توقيت.
- الأداء: يبدأ المختبر من احد نهاية العارضة ثم محاولة الركض البطي او المشي السريع وينتهي عند اجتياز المختبر نهاية العارضة.
- التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه المختبر لأداء الاختبار.

2-8-1 إجراءات البحث الميدانية:

2-8-1-1 الاختبارات القبلية:

بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة طبقت منهج المتبع من قبل مدرسي المادة والمجموعة التجريبية طبقت التمرينات قيد البحث تمرينات التوازن الحركي على عارضة التوازن حيث طبق البرنامج تحت ظروف زمنية وبيئية مناسبة قدر الإمكان وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في الأربعاء المصادف (2014/3/5) وذلك حسب التسلسلات التالية:

1. اختبارات القدرات البدنية في قاعة الجمناستك وهي (دفع كرة طبية صدرية – اختبار البطن – اختبار قوة القبضة).
2. وقد أجرت الباحثة اختبارات الخاصة بالتوازن الحركي ومهارات عارضة التوازن في يوم الأربعاء من الأسبوع اللاحق وفي نفس وقت المحاضرة بأخذ الجزء الأخير منها بعد طلب الإذن من مدرسة المادة وقد تمثلت الاختبارات على (اختبار مشي على مقعد سويدي – مشي على سويدي مقلوب – عارضة التوازن – درجة على عارضة التوازن).

2-8-2-2 تمرينات التوازن الحركي:

لتنمية وتطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمرينات وتدريبات من شئنها العمل على اداء بعض الحركات الهادئة من الثبات او من الحركة ولهذا اشتمل البرنامج على التمرينات التالية. هدفت الباحثة من خلال هذه التمرينات إلى تطوير التوازن الحركي عند اداء بعض المهارات الخاص بعارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى تم بدء تطبيق التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي على افراد العينة يوم 3/9/ لمجموعة الوحدات البالغ عددهن (12) وحدة وحدتان في كل اسبوع ولمدة (6) اسابيع اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية (35) د للجزء التطبيقي فقط وراعت فيها الباحثة التنوع والمرونة في مكونات التمرين

(¹) عماد الدين نوفل أحمد، المصدر السابق، 2003، ص98.

بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات كما امتازت بالتدرج والخاصة بالتوازن الحركي والأخذ بعين الاعتبار توفير الأجهزة والأدوات وعلى هذا اشتمل البرنامج على تمارينات التالية:
أولاً : تمارينات التوازن الثابت: وهي تلك الأوضاع التي تؤدي في قاعدة الارتكاز صغيرة او ضيقة او يرتفع بها مركز ثقل الجسم عن الأرض.

التمرين الأول: وقوف على مشطي القدمين. فوق مقعد سويدي الذراعان إماما { الثابتة لأطول فترة ممكنة بالإضافة إلى أداء تمارينات بدنية (للذراع - والبطن - وساقين) باستخدام (كرة تنس تعليمية أسفنجية - قوة القبضة) وكذلك (تمارين بطن -10 عدة قابلة للزيادة) ثم (تمرين دبني لساقين -10 عدة قابلة للزيادة).

التمرين الثاني: وقوف نصفاً على مشط القدم. مقعد سويدي . الذراعان اماما {الثابت لأطول فترة ممكنة بالإضافة الى تطبيق التمارين النسبة السابق ذكرها مع زيادة الشدة بزيادة العادات (تكرارات) التدرج بشدة حمل تمارينات التوازن الثابت:

1- تطبيق قاعدة ارتكاز مقعد سويدي " - مقلوب".

2-ارتفاع المقعد عن الأرض.

3- البقاء أطول فترة من الزمن.

ثانياً: تمارينات التوازن المتحرك: وهي تلك الحركات التي تؤدي على قاعدة ارتكاز ضيقة أو صغيرة وأيضاً بارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض وتتمثل المشي والدوران والمرحجة على عارضة التوازن او مقعد سويدي وفي اتجاهات مختلفة. وعلية اشتملت تمارينات التوازن الحركي على التمارينات التالية:

التمرين الأول: (الوقوف على مقعد سويدي. مسك عصا التوازن امام الجسم) المشي أماما.

التمرين الثاني: (الوقوف على مقعد سويدي مقلوب مسك عصي التوازن امام الجسم) المشي إماما ثم الدوران.

التمرين الثالث: (وقوف نصفي على مقعد سويدي مسك عصا التوازن امام الجس) الحجل إماما.
ثالثاً: تمارين توازن حركي، خاصة بالدرجة: راعت الباحثة التدرج بمستوى الصعوبة لأداء الدرجة قيد البحث كما يلي:

التمرين الأول: أداء الدرجة على البساط الارضي عدة ولمدة وحدتين.

التمرين الثاني: أداء الدرجة على عارضة السويدي.

التمرين الثالث: أداء الدرجة على عارضة التوازن نفسها بوجود بساط فوق العارضة لإجراءات السلامة.

أ. التدرج بالتكرارات لتمارين التوازن الحركي: المشي أماما على:

1. خط مرسوم على الأرض.

2. مقعد سويدي.

3. مقعد سويدي مقلوب.

4. سطح مائل (مقعد سويدي مائل).

5. مقعد سو يدي مرتفع.

ب. أداء التمرينات بطريقتين:

1. بدون استخدام عصا التوازن.

2. باستخدام عصا التوازن.

3. أداء التمرينات السابقة ثم الدوران والعودة لنقطة البداية.

ت. أداء التمرينات السابقة من الجري الخفيف.

ث. أداء التمرينات السابقة من الجري والدوران ثم العودة لنقطة البداية.

ج. أداء التمرينات السابقة من الحجل على قدم واحدة.

ح. أداء التمرينات السابقة بطريقتين:

1. بدون استخدام عصا التوازن.

2. باستخدام عصا التوازن.

3-7-2 الاختبار البعدي:

بعد إتمام مدة تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث أجرت الباحثة اختبارات البعدية لكل متغير من متغيرات المبحوثة مباشرة بعد إنهاء وحدة تطبيق التمرينات الذي صادف في يوم الأربعاء الموافق (2014-4-25) في ظروف مناسبة لظروف إجراء الاختبارات القبالية.

8-2 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية لمعالجة البيانات.

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج وتحليل متغيرات البحث بالنسبة لقدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية:

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				س	ع+	س	ع+
1	دفع كرة طبية صدرية	م	16	2,49	0,41	2,14	0,70
3	اختبار البطن	عدة		11	4,30	14	4,83
4	قوة القبضة	درجة		19	12,69	19,1	12,50

الجدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ وقيمة T ودلالة الفرق للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T		الدلالة
					المحسوبة	شبه الخطأ	
1	دفع كرة طبية صدرية	م	0,34	0,79	1,72	0,105	غير دال
3	اختبار البطن	عدة	3_	6,95	1,72_	0,105	غير دال
4	قوة القبضة	درجة	0,12_	1,52	0,03_	0,97	غير دال

عند درجة حرية $(1-16)=15$ ومستوى دلالة 0,05

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات عارضة التوازن للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				س	ع+	س	ع+
1	مشي على عارضة التوازن	ثا	16	4,59	0,99	3,91	0,65
2	دحرجة على عارضة التوازن	درجة		1,35	1,23	1,75	1,08
3	مشي على مقعد سويدي	ثا		4,94	0,49	4,78	0,65
4	المشي على مقعد سويدي مقلوب	ثا		4,54	0,92	3,74	0,67

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيمة T بين الخطأ ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المهارات على عارضة التوازن

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	س ف	ع ف	T		الدلالة
						المحسوبة	شبه خطأ	
1	مشي على عارضة لتوازن	ثا	16	0,67	0,99	2,74	0,105	دال
2	دحرجة امامية على عارضة التوازن	درجة		0,12	1,89	0,64	0,651	غير دال
3	المشي على مقعد سويدي	ثا		0,16	1,07	1,07	0,14	غير دال
4	مشي على مقعد سويدي مقلوب	ثا		0,80	1,05	3,05	0,008	دال

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				س	ع	س	ع
1	دفع كرة طبية صدرية	م		1.99	0.36	2.18	0.65
2	اختبار البطن	عدة		11	4.15	12	3.78
4	قوة القبضة	درجة		17	9.82	19	10.55

الجدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ وقيمة T ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	س ف	ع ف	T		الدلالة
						المحسوبة	جدولية	
1	دفع كرة طبية صدرية	م		0,19	0,31	2,38	2,13	دال
3	اختبار البطن	عدة		2	3,20	2,5		دال
4	قوة القبضة	درجة		2	5,84	1,37		غير دال

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات عارضة التوازن للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				ع++	س	ع++	س
1	مشي على عارضة التوازن	ثا	16	0.72	4.30	0.68	4.01
2	دحرجة على عارضة التوازن	درجة		0.97	1.11	0.89	1.51
3	مشي على مقعد سويدي	ثا		0.46	4.39	0.73	4.09
4	المشي على مقعد سويدي مقلوب	ثا		1.12	4.26	0.59	3.68

الجدول (8) يبين فرق الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيمة T بين الخطأ ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المهارات على عارضة التوازن

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	س ف	ع ف	T		الدلالة
						جدولية	المحتسبة	
1	مشي على عارضة التوازن	ثا	16	0.29	0.56	2.13	0.07	غير دال
2	دحرجة امامية على عارضة التوازن	درجة		0.40	0.83		1.90	غير دال
3	المشي على مقعد سويدي	ثا		0.30	0.45		2.73	دال
4	مشي على مقعد سويدي مقلوب	ثا		58.	1.05		2.15	دال

2-3 مناقشة النتائج:

عند مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها في الجدول (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8) للاختبارات القبيلة والبعدي للمجموعة الضابطة فقد كان للمنهج المتبع من قبل مدرسي المادة تأثير وحسب النسب المبينه نتيجة للوحدات الدرس المتبع اما المجموعة التجريبية فقد ظهر أن هناك -تأثيرا معنويا في اختبار كرسي سويدي مقلوب بالإضافة إلى مهارة المشي على عارضة التوازن للمجموعة التجريبية ويظهر هذا واضحا من خلال فرق النتائج والذي يوضح أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة سبب هذا التطور في النتائج إلى خصوصية ونوع التمارين التي طبقها أفراد العينة وتطبيقها من الناحية العلمية بما يخدم الأداء الحركي على عارضة التوازن متضمنا مهاراتها الأساسية إذ يعد المشي على عارضة التوازن واحدة من أهم المهارات التي يجب أن تتقنها الطالبة قبل الشروع بتطبيق أي مهارة أخرى على هذا الجهاز إذ ركزت الباحثة على استخدام تمارين خاصة بالتوازن الحركي ومن ضمنها المشي على عارضة التوازن والمشي مع عصا التوازن كلها كان لها الأثر الواضح في تطوير

أنواع المشي وسلاسة الحركة وانسيابيتها مع الحفاظ على التوازن قدر الإمكان الناتج عن التكرارات التي أكدت عليها الباحثة من خلال تطبيقها للتمارين وهذا ما أكده (عامر محمد سعودي) التعلم يحدث اعتمادا على حقيقة كون التعليم هو ناتجا لأثر تراكمي لمتغيرات سابقة وان سهولة وسير اكتساب تعلم جديد منبوط ومحدد في ضوء نتائج تأثير تعلم⁽¹⁾.

بالإضافة أن استخدام وسائل مساعدة أثناء أداء التمارين مثل (عصا التوازن، كرة أسفنجية) زاد من حرية الاتزان والتوافق العصبي العضلي أثناء أداء المهارات على العارضة كما تعزو الباحثة سبب التقدم في مستوى الأداء المهاري كان له علاقة باستخدام تمارين بدنية التي لها ارتباط وثيقا في تطوير المهارات الحركية على عارضة التوازن كقوة الاتزان لعضلات الجسم منها عضلات الذراعين والبطن والساقين وهذا يتفق مع ما جاء به (قاسم حسن) " أن نجاح تعلم تمارين التكنيك تتعلق بمستوى وتنمية الصفات البدنية"⁽²⁾، ويتفق مع (علاوي)⁽³⁾ " إن تطور الصفات البدنية لها ارتباط وثيق في تطوير المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهاري الحركي الأساسي لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه الحالة افتقار الصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي أما بالنسبة لنتائج الاختبار الكرسي السويدي مقلوب والتي كانت ذات صلة دلالة معنوية تعزو الباحثة سبب التطور في قيم الأوساط الحسابية في نتائج الاختبارات إي اختبار كرسي السويدي كانت مساعدة في تطوير الأداء المهاري مما أدى إلى استيعاب الواجب الحركي بشكل أفضل وتطبيقه على عارضة التوازن وشعور الطالبات الأمان والهدوء النفسي لضمان عدم سقوطهم من مرتفع العارضة الأساسية التي تشكل لحظه إرباك وفقدان التوازن وضعف قدرته التوافق العصبي العضلي للمهارات مما أدى إلى تحسين صفة التوازن الحركي واكتسابهن القدرة والتحكم بالحركات والسيطرة عليها.

أما بالنسبة لنتائج الاختبارات الغير معنوية التي أظهرتها الدرجات فيه البحث للمتغيرات البحث الأخرى. فالباحثة ترى بان التغيير في قيم الأوساط كان بنسبة قليلة لم يظهر الفرق الواضح لقيمها لأنها متعلقة بأداء الفني لأفراد العينة لتطبيقهم لتمارين وقد استيعابهم لأداء الحركي بكل تفاصيلها إضافة للوقت التي خصصتها الباحثة لأداء هذه التمارين وتركيزها بالشكل الأكبر على تمارين التوازن الحركي وكانت تعتمد على قدرات الطالبات البدنية والتي كان فيها مؤكدا فيها فروقات فردية بإضافة إلى التزام الطالبات بتطبيق مجمل التمارين المعطاة لهم مما

(1) عامر محمد سعودي: دراسة انتقال اثر تعلم في بعض الحركات التمهيدية على أجهزة الجمناستيك، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص94.

(2) قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ص44.

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1975، ص 84.

اثر سلبي في نتائج الاختبارات الخاصة للقدرة البدنية أما بالنسبة لاختبارات المهارة الغير دالة المتضمنة اختبار الكرسي السويدي بالإضافة إلى درجة على عارضة التوازن تعزو الباحثة إلى أن مهارة الدرجة على عارضة التوازن من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى تكرارات ودقة وتوافق عالي بالإضافة إلى القوة بدنية للوصول الى التوازن الحركي والأداء بشكل ثابت وهذا ما تمتلكه قلة من الطالبات المتميزات فقط وهم اغلبهم لاعبات فريق الكلية المتعرضين لتدريبات سابقة وهم يشكلون نسبة قليلة للمرحلة مما أدى إلى ظهور فروقات الأوساط الحسابية إلى الحصول على دلالة غير معنوية لنتائج الاختبارات.

الباب الرابع

4- الإستنتاجات والتوصيات :

4-1 الإستنتاجات:

للتدريبات التي استخدمتها الباحثة تأثيرايجابيا في تعلم مهارة المشي على عارضة التوازن ومهارة المشي على كرسي سويدي مقلوب للمجموعة التجريبية نتيجة للتكرارات التي اعتمدها الباحثة في التمرينات.أما بالنسبة لمهارة الدرجة على عارضة التوازن ومهارة المشي على كرسي سويدي فلم تظهر النتائج فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وقد يكون السبب نتيجة صعوبة المهارة نفسها وعدم كفاية التكرارات للتمرينات اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلنتائج التي اظهرت معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض اختبارات التوازن الحركي كان سببها المنهج المتبع من قبل مدرسات المادة ،اما بالنسبة للاختبارات البدنية فقد كانت غير ايجابية بين الاختبارين القبلي والبعدي وقد يعود السبب الى ان العينة لاتمتلك امكانيات بدنية او ان زمن التكرارات كانت قليلة لضيق وقت الدرس او نتيجة الاعتماد في الجزء الرئيسي على تمرينات التوازن.

4-2 التوصيات :

1. التأكيد على استخدام تمرينات التوازن سواء كان من الثبات او من الحركة واستخدام وسائل مساعدة قبل الشروع وتطبيقها على الأجهزة لضمان السلامة والأمان للمتعلمين باضافة إلى تطوير مستوى الاداء مع تشذيب الاخطاء قدر الامكان.
2. جراء بحوث مشابهة خاصة بالتوازن الحركي لمهارات الاخرى على عارضة التوازن التي لم تتطرق لها الباحثة،التأكيد على وصول المتعلم مرحلة الاداء الجيد لوضع تمرينات تحضيريه أو مساعدة مع مراعاة التدرج للوصول إلى الأداء مهاري جيد وتحسين المستوى:ضرورت استخدام التدرج في تعلم المهارات من السهل الى الصعب ومن مهارات متشابهه في المحفز والاستجابة لغرض الاستفادة من نقل المتعلم من مهارة الى اخرى.

المصادر

- جبار عبد الحميد وأحمد خيرى كاظم : مناهج البحث التربوية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1973.
- عامر محمد سعودي: دراسة انتقال اثر تعلم في بعض الحركات التمهيدية على أجهزة الجمناستيك، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدني - حركية-مهارية ، بغداد، دار الكتب، 2013.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، النجف الاشرف، دار الغامدي ، 2004.
- عماد الدين نوفل احمد: تأثير تمرينات التوازن على الكفاءة البدنية والفيوسلوجية لدى المدمنين، بحث منشور ، المجلة العلمية الرياضية، جامعة حلوان، المطبعة العلمية التربوية البدنية، 2003.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1975.
- وجيه محجوب وآخرون: أصول التعلم الحركي، بغداد مطبعة وزارة التعليم العالي، 2002.