

## تمرينات للتوازن الحركي وتأثيرها في الاتزان الانفعالي وأداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن

طالبة الماجستير  
بيداء طارق عبد الواحد

الدكتورة  
هدى شهاب

### الملخص

جاءت أهمية هذا البحث في إعداد تمرينات التوازن الحركي والانفعالي والتعرف على تأثيره في أداء مهارات الدرجة الخلفية على عارضة التوازن، اما مشكلة البحث فتكمن في صعوبة أداء المهارات الأساسية بالجمناستك الفني ومنها التي تتطلب التوازن الحركي سواء أكان توازنا ثابتا ام متحركا، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة لإيجاد السبل الكفيلة للارتقاء نحو الأفضل ووضع تمرينات لتطوير صفة الاتزان الحركي والانفعالي ومعرفة تأثيره في أداء مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن، وهدف البحث الى معرفة تأثير التمرينات المعدة في التوازن الحركي والاتزان الانفعالي، وافترضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في التوازن الحركي والاتزان الانفعالي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣)م، والبالغ عددهن (١٥٦) طالبة، مقسمات على ست شعب (أ، ب، ج، د، هـ، و) ليشكل مجتمع الأصل، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، إذ وقع الاختيار على شعبة (هـ) والبالغ عددها (٢٠) طالبة، اختيرت (١٨) طالبة، لعينة البحث النهائية مانسبته (١١.٥٣%) من مجتمع الأصل، واستخدمت الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(T) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية)، واستنتجت الباحثة ان المنهج المستخدم لتطوير التوازن الحركي اثر ايجابياً على الاتزان الانفعالي لدى الطالبات، واوصت بتعميم استخدام تمرينات التوازن الحركي في تعليم مهارات الجمناستك الفني لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات على جهاز عارضة التوازن.

## ١- التعريف بالبحث:

## ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التوازن هو أساس صفات الإنسان ومن دونه تكون الحركة صعبة وتكاد تكون مستحيلة فضلا عن انها مفتاح الى جمال الحركة، ويعد الجمناستك الفني واحدا من الأنشطة الرياضية المهمة لجمالية اداء الحركات على عارضة التوازن مثل: (الدحرجات بأنواعها، الوقوف على اليدين، الوقوف على الرأس، حركات التوازن)، ان التوازن الانفعالي هو من الأبعاد الأساسية في بناء شخصية الإنسان والمتمثلة بالنضج والرزانة والسيطرة على الانفعالات والثبات والواقعية والإحساس بالأمان والطمأنينة، وتشير (مها صبري) "ان الاتجاه السالب في الإنسان يشيران للفجاجة وعدم الاستقرار والانفعالية وسوء التوافق والقلق والتأرجح الانفعالي وبذلك يعد التوازن الانفعالي محورا ينظم فيه جوانب النشاط التقني"<sup>(١)</sup>، ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث في إعداد تدريبات التوازن الحركي والانفعالي والتعرف على تأثيره في أداء مهارات الدرجة الخلفية على عارضة التوازن.

## ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال الخبرات الميدانية للباحثة لاحظت وجود مشكلة تكمن في صعوبة أداء المهارات الأساسية بالجمناستك الفني ومنها التي تتطلب التوازن الحركي سواء أكان توازنا ثابتا ام متحركا، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة لإيجاد السبل الكفيلة للارتقاء نحو الأفضل ووضع تدريبات لتطوير صفة الاتزان الحركي والانفعالي ومعرفة تأثيره في أداء مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن.

## ٣-١ هدفا البحث:

- ❖ معرفة تأثير التمرينات المعدة في التوازن الحركي والاتزان الانفعالي.
- ❖ معرفة تأثير تنمية التوازن الحركي والاتزان الانفعالي في أداء مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن.

## ٤-١ فرضا البحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في التوازن الحركي والاتزان الانفعالي ولمصلحة الاختبار البعدي .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة مكونة من (١٨) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من (٢١/١١/٢٠١٢)م، ولغاية (١٦/١/٢٠١٣)م.

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد.

١-٦ تحديد المصطلحات:

❖ التوازن الحركي: هو "حالة استاتيكية وديناميكية بحيث تكون محصلة القوى المؤثرة على الجسم صفر"<sup>(٢)</sup>

❖ التوازن الانفعالي: "هو ذلك الشعور الذي يتم بالرزانة والاستقرار والهدوء والثبات والشعور السار"<sup>(٣)</sup>

❖ الجمناستك الفني: "أي جمناستك الاجهزة للبنين والبنات ولها قانونها الخاص ويحتوي على تمارين متنوعة"<sup>(٤)</sup>

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التوازن في الحركات الرياضية:

ان لكل جسم مركز ثقل يقع داخل قاعدة ارتكاز هذا الجسم عند أداء الحركات الرياضية مهما كانت القوى الخارجية تؤثر فيه في حالة وقوع مركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان.

فالتوازن مهم ولاسيما في المجال الرياضي فيحصل اللاعب على درجة أفضل، وفعالية امثل لأداء الحركات المتعاقبة لحركته فأية حركة رياضية تتأثر بقرب مركز الثقل وبعده عن الأرض وعن الدوران العمودي، إذ ان الجاذبية الأرضية تؤثر في توازن الجسم والحركات الرياضية في بعد الأوضاع الحركية عن سطح الأرض وقربها<sup>(٥)</sup>

وتعد القوى الخارجية من المؤثرات التي تؤثر في وضع الجسم وتتمثل بما يأتي<sup>(٦)</sup>:

١. الجاذبية الأرضية وتعتمد على مقدار واتجاه نقطة التأثير.
  ٢. المقاومات المختلفة والتي تتضمن قوة الاحتكاك، ومقاومة الهواء، ومقاومة الماء، ومقاومة الزميل الخصم.
- "ان جميع القوى الخارجية والداخلية تؤثر في جسم الرياضي فتعيق توازنه وقد تعمل على ثباته لذا فثبات الرياضي يعتمد على تعادل القوى الداخلية والخارجية عليه"<sup>(٧)</sup>.
- ٢-١-٢ التوازن في الجمناستك:

عندما تصعد قاعدة الارتكاز بمساحتها مثل وقوف راقصة البالية على أمشاط القدمين والجمناستك تجد ان عارضة التوازن قد صممت لاختبار قدرة اللاعبة على ضبط التوازن وهي حالات التوازن الصعب فالتوازن هو إمكانية البقاء في وضع ثابت او الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الحركات الرياضية مثلا الوقوف على قدم واحد على الأرض او على العارضة<sup>(٨)</sup>.

"في الجمناستك الفني يتميز اللاعب بالتوازن الذي يشترك في رفع قدراته على تحسين ورفع مستوى الأداء في العديد من الأوضاع والحركات"<sup>(٩)</sup>، إذ ان "الجملة الحركية تتضمن أجزائها على حركات ذات توازن متعدد الأشكال حيث تحتاج الى توقيت للثبات في وضع التوازن"<sup>(١٠)</sup>.

٢-١-٣ التوازن الانفعالي وماهيته:

يعد التوازن الانفعالي محور ينظم فيه جوانب النشاط النفسي كلها من حيث تحقيقه لشعور الشخص بالاستقرار النفسي او اختلاله ويمثل التوازن الانفعالي احد الأبعاد الأساسية للشخصية، ويعرفه (ايزنك) "بانه احد الابعاد الاساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثل التوازن الانفعالي الى القطب السالب الذي يمثل العصابية وان اي شخص يمكن ان يكون في اي مكان على هذا المتصل ويمثل التوازن الانفعالي الشخص الهادئ الرزين الثابت المنضبط المسالم المتفائل الرقيق اما العصابي فيكون الشخص السريع الغضب غير المستقر العدوانى المستثار المتقلب المندفع"<sup>(١١)</sup>، وترى (احلام علي) "التوازن الانفعالي على انه قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر في مواجهة الأمور بتحكم بانفعالاته ولاسيما الغضب والخوف والغيرة، اذ انه خاصية وجدانية تجعل الفرد قادر على تناول الأمور بهدوء وتعقل وعدم الاستثارة من

الأحداث التافه والتحكم في الانفعالات وحسن التصرف في المواقف الضاغطة<sup>(١٢)</sup>، نلاحظ من خلال مضامين التعارف السابقة وجود اتفاق يكاد يكون عاما بين الباحثين على ان التوازن الانفعالي يتمثل بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وهنالك تنوع في وجهات النظر الفردية لهؤلاء الباحثين أيضا فهناك من ينظر للتوازن الانفعالي على انه الشعور بالاستقرار النفسي، والآخر انه الشعور بالرضا والسعادة والبعض الآخر على انه توافق مع البيئة وحسن التصرف في المواقف الضاغطة، وتعرف الباحثة التوازن الانفعالي بأنه سمة وجدانية ثابتة نسبيا تتمثل في السيطرة على المشاعر والانفعالات والدوافع والتحكم بها، وتناول الأمور بصبر وأناة وتعقل ومواجهة المصاعب بحيوية وحسن تصرف في المواقف الضاغطة.

#### ٢-١-٤ مؤشرات التوازن الانفعالي:

يمكن تلخيص المؤشرات السلوكية للشخصية المتزنة انفعاليا بالآتي<sup>(١٣)</sup>:

١. القدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات والاحتفاظ بهدوء الأعصاب في المواقف التي تثير الانفعال.
٢. تناول الأمور بحكمة وتعقل والميل الى التأني والرؤية في التفكير وفي التصرف.
٣. التحرر من الميول الصيبانية مثل : الأنانية والاتكال على الغير ، وعدم تحمل المسؤولية.
٤. التحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة ومن سيطرة بعض الأفكار والمشاعر.
٥. الثقة بالنفس وإيمان الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد عليها في تسيير أمره.
٦. الشعور بالأمن والاطمئنان في مواقف الحياة المختلفة.
٧. التوافق الاجتماعي والتكيف مع المحيط الذي يعيش فيه.

#### ٢-١-٥ جهاز عارضة التوازن:

ان جهاز عارضة التوازن هو احد الأجهزة الأربعة في جمناستك النساء وهو من الأجهزة الصعبة، وذلك لمواصفات الجهاز القانونية وخصوصية اداء تكتيك الحركات عليه وفقاً لصغر سطح العارضة الذي تؤدي عليه الحركات وارتفاعه على الأرض لذلك يجب ان تتوفر لدى اللاعبة صفات تساعد ها في أداء السلسلة على العارضة مثل "الإحساس بالتوازن،

القدرة على التركيز، القدرة على رد الفعل والتوجيه الحركي، امتداد الجسم والجرأة" (١٤) وقياساتها (١٥) (١٦).

طول العارضة (٥)م، ارتفاع العارضة عن الأرض (١٢٠)سم، بطريقة تسمح بتغيير ارتفاعه، عرض العارضة من الأعلى والأسفل (١٠)سم، ومن الوسط (١٣)سم، ارتفاع سمك العارضة (١٦)سم، المسافة بين كل من العاملين ونهاية العارضة (٤٠)سم، مادة الخشب المصنوع منها العارض يجب ان تكون ملساء وتضع بطريقة الكيس (الضغط/ طولها وعرضها وبشكل ذي استقامة من أعلى وأسفل بيضوي من كلا الجانبين بطريقة تقاطع الألياف حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها وكما في الشكل (١).



الشكل (١)

عارضـة التـوازـن

٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة مها صبري حسن (٢٠٠٠) (١٧):

((العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن)).

هدفت الدراسة في التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي والعلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الأداء والعلاقة بين الاتزان الحركي ومستوى الأداء، وتوصلت الباحثة الى وجود علاقة معنوية بين المتغيرات الثلاثة وتوصلت الى التعرف على تغير مستوى الأداء ومدى تأثير التوازن الحركي والانفعالي والعوامل المشتركة في التغيير الحاصل في مستوى أداء الطالبة.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣)م، والبالغ عددهن (١٥٦) طالبة، مقسمات على ست شعب (أ، ب، ج، د، هـ، و) ليشكل مجتمع الأصل، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، إذ وقع الاختيار على شعبة (هـ) والبالغ عددها (٢٠) طالبة، اختيرت (١٨) طالبة، لعينة البحث النهائية مانسبته (١١.٥٣%) من مجتمع الأصل.

٣-٣ أدوات البحث:

جهاز عارضة التوازن القانونية، جهاز عارضة التوازن الواطئة، الالبسة، ساعة توقيت، شريط قياس متري، استمارة استبيان ملحق (١)، استمارة تقييم أداء ملحق (٢).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختبارات التوازن الحركي:

أولاً : اختبار الوقوف على مشط القدم<sup>(١٨)</sup>:

❖ هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما تقوم المختبرة بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

❖ وصف الإداء: تتخذ المختبرة وضع الوقوف على إحدى القدمين، ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء، ثم تقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحررة) على الجانب الداخلي لركلة الرجل التي تقف عليها وتقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط، عند إعطاء الإشارة تقوم

- المختبرة برفع عقبها عن الأرض وتحفظ بتوازنها لأكبر مدة ممكنة دون ان تحرك أطراف قدمها عن موضعها او يلمس عقبها الأرض.
- ❖ حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن لثلاثة حتى ارتكاز بعض أخطاء الأداء.
- ثانياً: اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطويلة)<sup>(١٩)</sup>:
- ❖ هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت (الاستاتيكي) في أثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقة طويلة على سطح ضيق.
- ❖ الأدوات اللازمة: عدة عصي طول كل منها (١٢) بوصة وعرضها بوصة ولها ارتفاع بوصة واحدة، ساعة إيقاف، شريط لاصق لتثبيت العصا على الأرض.
- ❖ وصف الأداء: تقوم المختبرة بوضع مشط قدمه على العصا بطريقة طويلة وعند الإشارة تقوم القدم الأخرى عن الأرض للاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنة، تؤدي المختبرة الاختبار (٦) مرات، (٣) مرات، لكل قدم.
- ❖ حساب الدرجات: زمن الاختبار هو المجموع الكلي لازمان التكرارات الستة.
- ٣-٤-٢ اختبار الاتزان الانفعالي:

استخدمت الباحثة فقرات استبيانها<sup>(٢٠)</sup>، الد(٢٠) من مقياس (مها صبري) والمتكون من (٥٠) فقرة، لذا قامت الباحثة بعرضها على الخبراء والمختصين<sup>(٢١)</sup>، لاختيار الفقرات الد(٢٠) التي تنطبق مع البحث.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الرابعة، وكان ذلك في يوم الاربعاء الموافق (٢١/١١/٢٠١٢)م، في الساعة (٩) صباحاً في قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، وكانت العينة مكونة من (٤) طالبات، من اللواتي لم

يشاركن في تطبيق إجراءات البحث الميدانية واللواتي يؤدين المهارة قيد البحث، وبأعمار وأوزان مقارنة لمجموعة عينة البحث، وكان غرض التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

((معرفة مدى سلامة وملائمة الأجهزة والأدوات وصلاحياتها لإجراء البحث، التعرف على العوامل والمعوقات التي تواجه الاختبارات والبرنامج التعليمي وتجاوزها، التعرف على مدى كفاءة الفريق المساعد في انجاز العمل، التأكد من صلاحية جهاز عارضة التوازن لتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في أثناء العمل عليه، التعرف على توزيعات

المحاولات التكرارية والزمن الذي تستغرقه كل وحده تعليمية لتنظيم وتوزيع البرنامج التعليمي على ضوئها، تنظيم وتوزيع العمل بين أفراد عينة البحث)).

٣-٦ الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي في يوم الاربعاء الموافق (٢٨/١١/٢٠١٢)م، في تمام الساعة (٩) صباحاً، وقد أعطي لكل طالبة محاولتين يتم اختبار المحاولة الأحسن واعتمادها.

٣-٧ التجربة الرئيسية:

تم الاعتماد في تنفيذ التجربة الرئيسية على مفردات خطة التعليم الموضوعية من قبل المدرسة من ناحية الشرح وعرض المهارة ومراحل التقدم في المهارة، اما عدد التكرارات والمدة الزمنية المحددة لتعليم كل مهارة وفترات الراحة بين التكرارات فقد وضعت من قبل الباحثة، ولم تعتمد الباحثة في مفردات التعليم الموضوعية لتعليم هذه المهارة للمجموعة من حيث استخدام الوسائل التعليمية المساعدة، فقد أدخلت التمرينات على مفردات منهج أفراد عينة البحث، وتم إعداد تمرينات للتوازن الحركي، وبدأ تنفيذ التمرينات يوم الاربعاء الموافق (٥/١٢/٢٠١٢)م، واستمر لغاية (٩/١/٢٠١١)م، بلغت مدة إجراء التجربة الرئيسية (٦) أسابيع كما مثبت من قبل مدرسة المادة وواقع وحدة تعليمية كل أسبوع وقد حددت (٣٠) دقيقة في كل وحدة تعليمية لتعليم هذه المهارة.

٣-٧-١ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الاربعاء الموافق (١٦/١/٢٠١١)م، الساعة (٩) صباحاً في قاعة الجمناستك الفني، ويتضمن الطريقة التي تم فيها الاختبار القبلي وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسها، وتم تقويم الاداء من قبل مدرسات المادة<sup>(٥)</sup>، كلجنة تحكيم لتقويم الأداء الفني للطلبات على جهاز عارضة التوازن.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

١- الوسط الحسابي، ٢- الانحراف المعياري، ٣- اختبار (T) للعينات المرتبطة،

٤- النسبة المئوية.

٤- الباب الرابع- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٤ عرض وتحليل نتائج التوازن الحركي والاتزان الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث:

### الجدول ( ١ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة لنتائج اختبارات التوازن الحركي والاتزان الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدى.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع ±	س	ع ±		
اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٢.٣٣	١.٥٣	٣.١٦	٠.٩٢	٣.٢٢	معنوي
اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطويلة)	ثانية	٢.١٢	٠.٨٧	٣.٥٤	٠.٦٨	٤.٥٦	معنوي
الاتزان الانفعالي	درجة	٦٢.٤٤	٨.٨٥	٦٥.٠٤	٤.٣٢	٤.٤٥	معنوي

\* - بلغت قيمة (T) الجدولية (٢.١١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٧).

من الجدول (١)، نلاحظ ان الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي لاختبار الوقوف على مشط القدم لأفراد عينة البحث بلغ (٢.٣٣) وبانحراف معياري (١.٥٣)، اما في الاختبار البعدى فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٣.١٦) بانحراف معياري (٠.٩٢) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٣.٢٢) وعند مقارنتها بالدرجة الجدولية البالغة (٢.١١) يظهر الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى، كما نلاحظ من الجدول نفسه ان الوسط الحسابي لنتائج اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطويلة) في الاختبار القبلي قد بلغ (٢.١٢) بانحراف معياري (٠.٨٧)، اما في الاختبار البعدى فبلغ الوسط الحسابي (٣.٤٥) والانحراف المعياري (٠.٦٨)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤.٥٦)، وعند مقارنتها بالدرجة الجدولية البالغة (٢.١١) يتبين ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدى، كما نلاحظ من الجدول نفسه ان الوسط الحسابي لنتائج اختبار الاتزان الانفعالي في الاختبار القبلي قد بلغ (٦٢.٤٤) بانحراف معياري (٨.٨٥)، اما في الاختبار البعدى فبلغ الوسط الحسابي (٦٥.٠٤) والانحراف

المعياري (٤.٣٢)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤.٤٥) وعند مقارنتها بالدرجة الجدولية البالغة (٢.١١) يتبين ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.  
٤-٢ مناقشة نتائج التوازن الحركي والاتزان الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث:

بعد إجراء اختبارات التوازن الحركي لعينة البحث أظهرت النتائج وجود فروقاً معنوية وباحتمالات خطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة هذا الفرق الى تمارينات التوازن الحركي المستخدمة في المنهج المعد لتطوير التوازن الحركي لدى الطالبات كونها أتاحت المجال للطالبات لزيادة الثقة بالنفس والذي رفع مستوى التوازن الحركي لديهن ويمكن ذلك الطالبات من السيطرة على أجسامهن والتحكم بها، وهذا بدوره اثر في الاتزان الانفعالي بشكل ايجابي مما أعطى الطالبات شعوراً متزاناً ساعد في القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها بما يتلاءم والموقف الذي تكون فيه الطالبة، "إذ ان الثقة بالنفس وإيمان الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد عليها في تسيير أموره"<sup>(٢٠)</sup>، كل هذا ساعد تحسين مستوى التوازن الحركي والاتزان الانفعالي في الاختبار البعدي.

٤ - ٣ عرض وتحليل نتائج تقويم الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث:

#### جدول ( ٢ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة لنتائج تقويم الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن في الاختبارين القبلي والبعدي.

والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع ±	س	ع ±		
مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٣.٠٢	٠.٣٥	٥.١٥	٠.٤٥	٦.٤٨	معنوي

\* بلغت قيمة (T) الجدولية (٢.١١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٧).

من الجدول (٢) نلاحظ ان الوسط الحسابي لنتائج التقويم القبلي لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن لأفراد عينة البحث بلغ (٣.٠٢) وبانحراف معياري (٠.٣٥)، اما في التقويم البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٥.١٥) بانحراف معياري (٠.٤٥) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٦.٤٨) وعند مقارنتها بالدرجة الجدولية البالغة (٢.١١) يظهر الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-٤ مناقشة نتائج تقويم الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث:

اظهرت نتائج التقويم السابقة الذكر وجود فرق معنوي بين التقويمين القبلي والبعدي في نتائج تقويم مستوى الأداء الفني للمهارة ، ولصالح التقويم البعدي وتعزو الباحثة ذلك الفرق المعنوي الى الأثر الايجابي والفعال لتمرينات التوازن الحركي المستعملة في وحدات المنهج المقترح لتطوير التوازن الحركي باتجاه خط عمل واحد يصب في تحسين مستوى الأداء الفني للمهارة والتغلب على مشكلة ضعف الأداء الفني بسبب ضعف النواحي النفسية منها عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على السيطرة على الانفعالات النفسية، وعدم الشعور بالأمان والاطمئنان عند أداء المهارة، لذا جاءت تمرينات التوازن الحركي لتزيد من قدرة الطالبات في السيطرة على جميع الانفعالات التي تصاحب أداء المهارة أي زيادة الاتزان الانفعالي بشكل يخدم أداء المهارة، فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس والقدرة على أداء المهارة على الرغم من ارتفاع العارضة وصغر مساحة سطحها، أي وصول الطالبة إلى حالة الإدراك والإحساس بالمواقف المختلفة لأداء المهارة، فالاتزان الانفعالي، "هو الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابة تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة"<sup>(٢١)</sup>، وهذا ما لاحظناه في الاختبار البعدي.

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

## ١-٥ الاستنتاجات:

١. فاعلية استخدام تمارين التوازن الحركي في تطور التوازن الحركي لدى الطالبات.
٢. ان المنهج المستخدم لتطوير التوازن الحركي اثر ايجابياً على الاتزان الانفعالي لدى الطالبات.
٣. ان تطور التوازن الحركي والاتزان الانفعالي اثر في تعليم مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن ورفع مستوى أداء هذه المهارة.
٤. ان تمارين التوازن الحركي على هذا الجهاز لها أهمية كبيرة في التغلب على عامل الخوف لدى الطالبات، وخلق أجواء تدريبية ملائمة فضلاً عن توفير عنصر المحاولات الناجحة لحركات أكثر مما يساعد في سرعة تعليم هذه الحركات والوصول على آلية الحركة بأسرع وقت.

## ٥-٢ التوصيات:

١. تعميم استخدام تمارين التوازن الحركي في تعليم مهارات الجمناستك الفني لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات على جهاز عارضة التوازن .
٢. اجراء بحوث ودراسات مماثلة باستخدام تمارين التوازن الحركي في تعليم المهارات الأساسية في الجمناستك للبنات .

## المصادر العربية والاجنبية:

## المصادر العربية:

- ❖ احلام شهيد علي؛ دراسة مقارنة في بعض خصائص الشخصية وخصائص البيئة الاسرية للطلبة المتفوقين وغير المتفوقين، (اطروحة دكتوراه، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٥).
- ❖ احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس. ط١، (دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، ١٩٦٨).
- ❖ اميرة عبد الواحد؛ الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الإيقاعي، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٨).

- ❖ ج.يورمان؛ جماز الاجهزة، (ترجمة) سليمان على حسن ومعيوف ذنون حنتوش، (الموصل، مطبعة الجامعة، ب.م، ١٩٨٥).
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة. ج١، (مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٩).
- ❖ عبد الستار النعمي وعابدة حسين؛ الجناساتك المعاصر للنبات، (بغداد، دار الحكمة، ١٩٩).
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، (جامعة القادسية، مطبعة الطيف، ٢٠٠٤).
- ❖ كاميليا عبد الفتاح؛ مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية، (مطبعة القاهرة الحديثة، القاهرة، ١٩٧٢).
- ❖ لؤي الصميدعي؛ البيوميكانيك والرياضة، (مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧).
- ❖ محمد عبد المنعم الشافعي؛ فن الحركات الأرضية، ط١، (مطابع الاهرام، القاهرة، ١٩٧١).
- ❖ محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي؛ اختبارات الاداء الحركي. ط١، (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي).
- ❖ معيوف ذنون حنتوش (وآخرون)؛ المبادئ الفنية والتعلمية للجماز والتمرنات، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧١).
- ❖ مها صبري حسن؛ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للنبات، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
- ❖ نبيلة معيوف (وآخرون)؛ الأسس العلمية للجماز والتمرنات، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧١).
- ❖ هانز جورج ايزنك؛ الحقيقة والوهم في علم النفس، (ترجمة) قدرى حنفي ورؤوف نظمي، (دار المعارف، القاهرة).
- ❖ وجيه محجوب؛ التحليل الحركي، (مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧).
- ❖ يونس طاهر خليفة الزبيدي؛ جودة القرار وعلاقته بالتوازن الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء المعاقين، (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٨٧).

## الهوامش

- ١- مها صبري حسن؛ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٠)، ص ٢٢.
- ٢- محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي؛ اختبارات الاداء الحركي. ط١، (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي)، ص ٣٦٤.
- ٣- احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس. ط١، (دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، ١٩٦٨)، ص ١٢٧.
- ٤- عبد الستار النعمي وعائدة حسين؛ الجمناستك المعاصر للبنات، (بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٠)، ص ٥١.
- ٥- وجيه محبوب؛ التحليل الحركي، (مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)، ص ٧٣.
- ٦- لؤي الصميدعي؛ البيوميكانيك والرياضة، (مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٧)، ص ١١٠.
- ٧- لؤي الصميدعي؛ المصدر السابق، ص ١١٠.
- ٨- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة. ج ١، (مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٩) ص ١٨٤.
- ٩- اميرة عبد الواحد؛ الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الإيقاعي، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٨) ص ٢٣.
- ١٠- محمد عبد المنعم الشافعي؛ فن الحركات الأرضية، ط١، (مطابع الاهرام، القاهرة، ١٩٧١)، ص ١٤٠.
- ١١- هانز جورج ايزنك؛ الحقيقة والوهم في علم النفس، (ترجمة) قدرى حنفي ورؤوف نظمي، (دار المعارف، القاهرة)، ص ٥٧.
- ١٢-١- احلام شهيد علي؛ دراسة مقارنة في بعض خصائص الشخصية وخصائص البيئة الاسرية للطلبة المتفوقين وغير المتفوقين، (اطروحة دكتوراه، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٥)، ص ٣٣.
- ١٣- احلام شهيد علي؛ المصدر السابق، ص ٧٥.
- ١٤- ج.يورمان؛ جيمناز الاجهزة، (ترجمة) سليمان على حسن ومعيوف ذنون حنتوش، (الموصل، مطبعة الجامعة، ب.م، ١٩٨٥) ص ٤٢٥.
- ١٥- معيوف ذنون حنتوش (وآخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجيمناز والتمرينات، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧١)، ص ٢٧.
- ١٦- نبيلة معيوف (وآخرون)؛ الأسس العلمية للجيمناز والتمرينات، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧١)، ص ٢٧.

- ١٧- مها صبري حسن؛ مصدر سابق، (٢٠٠٠).
- ١٨- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، (جامعة القادسية، مطبعة الطيف، ٢٠٠٤)، ص ١٣٧.
- ١٩- علي سلوم؛ مصدر سابق، ص ١٣٨.
- (\*)- ملحق (١).
- (\*\*)- ملحق (٢).
- (\*)- ملحق (٣).
- ٢٠- يونس طاهر خليفة الزبيدي؛ جودة القرار وعلاقته بالتوازن الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء المعاقين، (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٨٧)، ص ٧٥.
- ٢١- كاميليا عبد الفتاح؛ مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية، (مطبعة القاهرة الحديثة، القاهرة، ١٩٧٢)، ص ٣١.
- (\*)- المنهج التعليمي:

### الملاحق

ملحق (١) استمارة استبانته للتوازن الانفعالي إلى الطالبة المحترمة .....

تروم الباحثة اجراء (تمرينات للتوازن الحركي وتأثيرها في الاتزان الانفعالي وأداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن)، نرجو منك الإجابة على فقرات الاستبانته المرفقة طياً بما ينطبق عليك.

مع التقدير.....

الاسم الثلاثي:

العمر :

الطول :

الوزن :

التوقيع :

التاريخ :

الباحثة

بيداء طارق

## مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
١	أتمكن ان أسيطر على مخاوفي في الأماكن المرتفعة .					
٢	أحافظ على اتزاني في المواقف المحرجة .					
٣	اشعر بالتفاؤل وأحب المشاركة والاهتمام بالناس					
٤	استعيد هدوني بسرعة عندما أتعرض لموقف مفاجئ.					
٥	استطيع ان أواجه مشكلاتي بكل هدوء.					
٦	أتمكن ان أكون هادئاً ومتزناً عندما يوجه لي نقداً					
٧	أميل إلى الاعتدال والوسط في حل مشكلاتي .					

					٨	أشور عندما اسمع ان احد انتقذني .
					٩	أصاب بالقلق والتوتر عندما تتأخر نتيجة الامتحان .
					١٠	أقلق عندما يخبرني احد ما ان أستاذي قد طلبني
					١١	إذا ما رأيت احد أحسن مني أو تم تفضيله علي اشعر بالألم والغيرة الشديدة تجاهه .
					١٢	اشعر ان دقائق قلبي تزداد قبل موعد الامتحان
					١٣	يولمني صعوبة تحقيق هدف ما .
					١٤	ابكي عندما لا احصل على الشيء الذي اريده
					١٥	تظهر مظاهر الكآبة والحزن علي عند الخسارة .
					١٦	اشعر باستمرار بانني لا زلت لا استطيع الاعتماد على نفسي .
					١٧	عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية استطيع الإصغاء إليه صابراً .
					١٨	أميل إلى التطرف في إظهار فرحي عند الفوز
					١٩	عندما أتعرض لانفعال شديد فاتي ارتبك وتتأثر أعضاء جسمي .
					٢٠	اعتمد على مساعدة الآخرين في حل مشكلاتي الصعبة .

❖ العبارات الايجابية ( ١ - ٧ ) العبارات السلبية ( ٨ - ٢٠ )

مفتاح التصحيح لاستبانته الاتزان الانفعالي

رقم العبارة الايجابية	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
١	٥	٤	٣	٢	١

١	٢	٣	٤	٥	٧
---	---	---	---	---	---

رقم العبارة السلبية	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
٨	١	٢	٣	٤	٥
٢٠	١	٢	٣	٤	٥

## ملحق (٢)

## الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاتزان الانفعالي

ت	الاسماء	مكان العمل
١	أ.د. خالدة ابراهيم	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ بنات
٢	أ.د. ساهرة رزاق	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ بنات
٣	م.د. اسراء قحطان	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ بنات

## ملحق (٣)

## مدرسات المادة

ت	الاسماء	مكان العمل
١	أ.م.د. بشرى كاظم	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ بنات
٢	م.د. زينة عبد السلام	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية/ بنات



١١١	١١	١١	١	٣٠	١- الوقوف على رجل اليمين مع رفع رجل اليسار بزاوية ٩٠ درجة.	الأول
١١١	١١	١١	١	٣٠	٢- نفس التمرين السابق ولكن بالعكس.	
١١٨	١١.٥	١١	٣	٥	٣- السير الخلفي على العارضة.	
١١٠	١١	١١	٤	٥	١- السير الجانبي على العارضة.	الثاني
١١٩	٣٠	١١	٥	٣	٢- الركض على العارضة.	
١١١	١١	١١	١	٣٠	٣- الوقوف على الأمشاط على عصا.	
١١٠	١١.٥	١١	٥	٣	١- السير مع غلق العينين على الأرض	الثالث
١١٩	٣٠	١١	٥	٣	٢- السير على العارضة.	
١١١	١١	١١	٥	٤	٣- السير على الأمشاط على العارضة.	
١١٨	١١	١١	٢	١٠	١- السير السريع على العارضة ثم الدوران وعمل ميزان	الرابع
١١٠	١١	١١	٤	٥	٢- السير الجانبي المتقاطع على العارضة .	
١١٢	١١	١١	٣	١٠	٣- من الوقوف على العارضة النزول للجلوس الطويل ثم الاستلقاء مع مسك العارضة ورفع الرجلين خلف الرأس ثم النهوض .	
١١٧	١١	١١	٢	٧.٥	١- الركض على العارضة ثم الدوران والرجوع بالركض على العارضة.	الخامس
١١١	١١	١١	١	٣٠	٢- الوقوف على الامشاط على عصا.	
١١٢	١١	١١	٣	١٠	٣- من الوقوف على العارضة النزول للجلوس الطويل ثم الاستلقاء	

					مع مسك العارضة ورفع الرجلين خلف الرأس ثم النهوض.	
د١٠	د١	د١	٤	٥ثا	١- السير على العارضة مع خطف الرجل للأمام الأعلى (مرة يمين، ومرة يسار).	السادس
د٨	د١	د١	٢	١٠ثا	٢- السير من الجلوس على العارضة .	
د١٢	د١١	د١	٣	١٠ثا	٣- من الوقوف على العارضة التزول للجلوس الطويل ثم الاستلقاء مع مسك العارضة ورفع الرجلين خلف الرأس ثم النهوض .	

### Research Summary

*Motor exercises for balance and its impact on emotional  
poise and skill performance rolling*

*back on a balance beam*

*:Search made by*

*Baidaa Tariq*

*Faculty of Physical Education*

*AH 2013*

*The importance of this research in the preparation  
exercises balance motor, emotional and identify its impact on the  
performance skills of rolling back on the balance beam, while the*

*research problem lies in the difficulty of the performance of the basic skills Paljmanacatk technical and ones that require balancing kinetic whether balanced fixed or moving, so felt researcher studying these The problem is to find ways to improve for the better and to develop exercises to develop the recipe equilibrium kinetic and emotional and see its effect on the performance of the skill of rolling back on the balance beam, and the objective of this research to determine the impact of exercise stomach in the balance kinetic and equilibrium emotional, and assumed a researcher there were statistically significant differences between the tests before and after the balance kinetic and equilibrium emotional and in the interest of the post test, there were statistically significant differences between the tests before and after the technical performance of the skill rolling back on the balance beam, was chosen as the sample way intentional, students from the fourth stage in the Faculty of Physical Education for Girls / University of Baghdad, for the academic year (2010 -2011 m), and of their number (156) students dividers to six people (a, b, c, d, e, f) to form a community of origin, then the researcher selected sample randomly and in a way the draw, as was selected Division ( e) of (20) students were selected (18) students to sample the final gain of (11.53%) of the community of origin, and used the tools of statistical (arithmetic mean, standard deviation, test ((T for the samples associated with, percentage), and concluded the researcher The methodology used to develop the kinetic balance a positive effect on the emotional equilibrium among students,*

*and circulate recommended the use of dynamic balance exercises in artistic gymnastics skills education for the students of the Faculty of Physical Education for Girls on a balance beam.*