

**تمرينات التوازن الحركي وتأثيرها ببعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن في الجمناستك للطالبات**

استلام البحث: ٢٠٢٤/٦/٢

م.م. إيمان حسين عبدالكريم  
المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي[Emanhssan5691@yahoo.com](mailto:Emanhssan5691@yahoo.com)

قبول البحث: ٢٠٢٤/٦/٢٦

**ملخص البحث**

هدف البحث إلى معرفة استخدام تمرينات للتوازن الحركي وتأثيرها في بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن في الجمناستك للطالبات، وأيضاً معرفة الفروق للدلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مستوى بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن في الجمناستك للطالبات وأيضاً هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته حل مشكلة البحث الذي أجري على طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (١٨) طالبة، وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) طالبة وأبعاد (٢) للتجربة الاستطلاعية، وتضمنت إجراءات البحث على الاختبار القبلي لبعض المهارات الاساسية قيد الدراسة، وبعدها تم تنفيذ المنهج لتمرينات التوازن الحركي الذي استغرق (٦) أسابيع وبواقع (٢) وحدات تدريبية في كل أسبوع وبتموج حركة حمل (٣: ١) وتم إجراء الاختبار البعدي بإتباع نفس الإجراءات التي اعتمدت في الاختبار القبلي. وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات منها، حقق المنهج التدريبي لتمرينات التوازن الحركي تطوراً معنوياً في كافة الاختبارات الخاصة لتطوير المهارات الاساسية قيد الدراسة، على عارضة التوازن الحركي وعند المقارنة بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. ووضعت الباحثة عدد من التوصيات أهمها، اعتماد تمرينات التوازن لفعاليتها في تنمية التوازن الحركي لأفراد العينة والتأكيد على درس الجمناستك باستخدام تمرينات فعالة وتطوير المهارات قيد الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** التوازن الحركي، عارضة التوازن.

***Motor balance exercises and their effect on some basic skills of the balance beam in gymnastics for female students***

Eman Hussein Abdel Karim

General Directorate of Physical Education  
and School Activity**Abstract**

*The aim of the research is to know the effect of using motor balance exercises on some of the basic skills of the balance beam in gymnastics for female students, and also to know the statistical differences between the pre- and post-tests for the experimental and control groups in developing the level of some basic skills of the balance beam in gymnastics for female students. Also, there are significant differences. Statistics for the control and experimental groups and in favor of the post-test. The researcher used the experimental method to suit it in solving the research problem that was conducted on the female students of the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Mustansiriya University, who numbered (18) students., with (8) female students and (2) dimensions for the exploratory experiment and (2) 2) For non-compliance, the research procedures included a pre-test of some of the basic skills under study, after which the curriculum for motor balance exercises was implemented, which took (8) weeks, with (2) training units each week, and with a undulating movement load of 3 (1), and the post-test was conducted by following The same procedures were adopted in the pre-test. The researcher reached a set of conclusions, including: The training curriculum for motor balance exercises achieved a significant improvement in all special tests for developing the basic skills under study on the motor balance beam, and when comparing the two post-tests for the experimental and control group, and in favor of the post-test for the experimental group, the researcher made a number of recommendations, the most important of which is adopting Balance exercises for their effectiveness in developing the*

*motor balance of the sample members Emphasize the gymnastics lesson using effective exercises And developing the skills under study.*

**Keywords:** motor balance, balance beam

## ١- المقدمة.

إن الدور الكبير للرياضة في كافة مرافقها وتطور مجالاتها المتعددة سواء أكانت العاب جماعية أو فردية وفيها الكثير من مهاراتها المتعددة والتي تحتاج إلى اساليب تعليمية كثيرة وفق تمارين التوازن الحركي التي تعد من الاساليب التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير مهارات الالعاب الرياضية وخاصة لعبة الجمناستك الحديث أحد الرياضيات التي تتميز بالتطور المستمر في مستوى متطلبات الأداء وصعوبة اتقان مهارتها وظهور العديد من الحركات الجديدة المبتكرة، لذلك يجب على المختصين والخبراء في هذه اللعبة استخدام اساليب تعليمية حديثة لمواكبة التطور الحاصل للدول الراعية لهذه اللعبة والتي تعد دول متقدمة في هذا المجال فإن الكثير من الطرق والوسائل التدريبية جعلت من الطالبات من افراد العينة التمكن من رفع الجانب التعليمي والاتقان المهاري في أداء اساليب ذات صعوبة في أداء مهارات عالية ومنها مهارة عارضة التوازن، لذلك وجوب السعي إلى تطوير اللياقة الحركية وعلى رأسها عارضة التوازن والتي تعد من الأجهزة المهمة في فعالية الجمناستك لما تتسم به من جاذبية وإثارة لمدى الابتكار في المهارات المستخدمة، وأن طبيعة الأداء على عارضة التوازن يتمثل بالحركات التي تؤديها الطالبة في الدرس بصورة متتالية في شكل جملة حركية، وتكمن أهمية البحث في أعداد تمارين التوازن الحركي لتلافي حالات السقوط من العارضة لدى طالبات الكلية من أفراد العينة خلال الأداء الحركي لتتمكن من أداء تكرارات ناجحة تمكنها من حفظ الأداء الحركي الصحيح المناسب لبعض المهارات الأساسية لعارضة التوازن لدى الطالبات من افراد العينة. أما مشكلة البحث ، من خلال ملاحظة الباحثة أن هناك ضعفاً في التوازن الحركي عند أداء المهارات الأساسية أو التوازن الحركي للطالبات على جهاز العارضة لذلك أرتأت الباحثة اختيار مجموعة من التمارين لتحسين فن الأداء للطالبات وفق أداء مميز في لعبة الجمناستك وأن الدور للأجهزة في لعبة الجمناستك التي تتطلب كماً وافراً من القدرات الحركية الفنية والصفات البدنية لأداء المهارات الأساسية الخاصة لهذا الجهاز لنوع الأداء للتوازن المتحرك والتي يجب أن تمتلكها طالبات الجمناستك لأنه يعد أساساً لجميع الحركات الاكروبياتيكية، فعندما تكون الطالبة بوضع غير متزن على عارضة التوازن فإن حركات الطالبة لن تكون على مستوى عال من سرعة الاستجابة، كما أنها سوف تتعرض إلى الكثير من السقطات من العارضة على الأرض، وبالتالي فإنها لن تستطيع توجيه الأداء بدقة أو مقاومة قوة الجاذبية الأرضية بشكل جيد، فضلاً عن حسن استخدام القدر المناسب من القوة العضلية لتغلب على قوة الجاذبية الأرضية، وكذلك سيكون هنالك بطأ في أداء الطالبة بشكل عام، وبالتالي لن يكون الأداء الحركي البدني والمهاري سلساً ومتناغماً بحيث يرتقي إلى مستوى الجمالية في الأداء منذ بداية الحركة وحتى نهايتها، وذلك للوصول لأداء مهاري للحركات الأساسية وفق متطلبات أداء مثالي. وبعد ملاحظة وجود ضعف عام في أداء الحمل الحركية على عارضة التوازن من قبل طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية، وأن السبب الرئيس لهذا الضعف الأداء يعود إلى إفتقارهم إلى تمارين التوازن المتحرك والتي تعد على درجة بالغة من الأهمية في تنفيذ معظم الجمل الحركية الخاصة بعارضة التوازن، لذا أرتأت الباحثة باعداد تمارين تحتوي على تمارين تركز على تنمية التوازن الحركي، وكذلك تطوير مستوى للمهارات لعارضة التوازن الحركي والتي هي ضمن مفردات المرحلة الثانية للطالبات من افراد العينة. وللوصول إلى الحقائق العلمية التي تؤثر في الأداء البدني والمهاري ومحاولة معالجتها ومن ثم التأكيد على الثوابت العلمية الدقيقة التي من شأنها تعزيز القدرات والقابليات البدنية والمهارية في العملية التدريبية لأفراد العينة. أما أهداف البحث، استخدام تمارين التوازن الحركي لعارضة التوازن. وأثر هذه التمارين في تطوير المهارات الأساسية لعارضة التوازن لأفراد العينة. أما فروض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارات عارضة التوازن لأفراد العينة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات عارضة التوازن لأفراد العينة. أما مجالات البحث، فالمجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية – الجامعة المستنصرية. والمجال الزماني: للمدة من ٢٠٢٤/٢/١٥ ولغاية ٢٠٢٤/٤/٢٥ والمجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية للجمناستك. واما تحديد المصطلحات

- **التوازن:** هي صفة الاتزان التي يصعب على الإنسان السير أو الوقوف أو الجلوس بشكل طبيعي، وفقدان هذه الصفة يعود لأمر عدة منها فسيولوجية أو خلل وظيفي في سلامة الحواس والمخيخ ونتيجة لهذه الحقيقة يعبر التوازن عن إمكانية تحكم المرء بجسمه في حالته الثابتة والحركية لفترات قصيرة أو طويلة. وعرف (Ruth) التوازن بـ"القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة" (١: ٤٢٤).

- **عارضة التوازن:** هي واحدة من الأجهزة الاربعة للنساء، اصبحت معروفة وساندة منذ القدم ومررت بمراحل تطويرية من جانب الشكل والقياسات، فكانت عبارة عن خشبة مغطاة بقماش (١٥سم) في حين أن مساحتها الحالية (١٠سم). (٢: ٢٢٥)

## ٢- الغرض من الدراسة

ان عارضة التوازن والتي تعد من الأجهزة المهمة في فعالية الجمناستك لما تنسم به من جاذبية وإثارة لمدى الابتكار في المهارات المستخدمة، وأن طبيعة الأداء على عارضة التوازن يتمثل بالحركات التي تؤديها الطالبة في الدرس بصورة متتالية في شكل جملة حركية، وتكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات التوازن الحركي لتلافي حالات السقوط من العارضة لدى طالبات الكلية من أفراد العينة خلال الأداء الحركي لتتمكن من أداء تكرارات ناجحة تمكنها من حفظ الأداء الحركي الصحيح المناسب لبعض المهارات الأساسية لعارضة التوازن لدى الطالبات من أفراد العينة. عارضة التوازن والتي تعد من الأجهزة المهمة في فعالية الجمناستك لما تنسم به من جاذبية وإثارة لمدى الابتكار في المهارات المستخدمة، وأن طبيعة الأداء على عارضة التوازن يتمثل بالحركات التي تؤديها الطالبة في الدرس بصورة متتالية في شكل جملة حركية، وتكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات التوازن الحركي لتلافي حالات السقوط من العارضة لدى طالبات الكلية من أفراد العينة خلال الأداء الحركي لتتمكن من أداء تكرارات ناجحة تمكنها من حفظ الأداء الحركي الصحيح المناسب لبعض المهارات الأساسية لعارضة التوازن لدى الطالبات من أفراد العينة.

## ٣- منهج البحث وإجراءات الميدانية

## ٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث

## ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

بعد إتمام تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (١٨) طالبة، وتم ابعاد (٢) للتجربة الاستطلاعية ليصبح عدد افراد العينة (١٦) طالبة وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) طالبة بطريقة الاختبار العشوائي باستخدام القرعة. وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٨٨,٨٨٪) من مجتمع البحث الكلي.

## ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

## ٣-٣-١ الوسائل والمعلومات المستخدمة في البحث

١. وسائل جمع المعلومات العربية والاجنبية
٢. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
٣. استمارة تسجيل

## ٣-٣-٢ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١. بساط جمناستك قانوني
٢. اجهزة مساعدة
٣. ساعة توقيت
٤. جهاز لقياس الطول والوزن
٥. صندوق
٦. شريط قياس
٧. جهاز الحركات الارضية (عرضة توازن)

## ٣-٤ تحديد الاختبارات البدنية

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات العلمية والمراجع ذات العلاقة، وبعد تحديد مهارات عارضة التوازن المتحرك، تم إعداد استمارة استبيان لغرض تحديد أهم الاختبارات قيد الدراسة الملائمة لعينة البحث، وتم عرضها على مجموعة من المختصين(\*) بعلم القياس والتقويم وفعالية الجمناستك، وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص أهم الاختبارات البدنية التي حققت نسبة اتفاق (٨٩٪) فأكثر، والجدول (١) يوضح نسبة اتفاق السادة المتخصصين.<sup>١</sup>

المهارات	اختبارات التوازن	الغرض المراد قياسه	نسب الاتفاق
توازن ثابت	اختبار توازن اللقلق	قياس التوازن الثابت	٪٧٧,٧٧
توازن ثابت	الثبات على الامشاط	قياس التوازن الثابت	٪٨٨,٨٨
توازن متحرك	المشي المتحرك على الامشاط	قياس التوازن المتحرك	٪٩٨,٧٧
توازن متحرك	الدرجة الأمامية	قياس التوازن المتحرك	٪١٠٠

١ الجامعة المنستصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الجامعة المنستصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الجامعة المنستصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١ (\*) أ.د. شيماء عبد مطر تعلم جمناستك  
أ.م.د. فريال يونس نعمان فسلفة تدريب جمناستك  
أ.م.د. الهام علي حسون تعلم جمناستك

**٣-٥ تصميم استبيان المنهاج التدريبي**

بعد تصميم استمارة استبيان خاصة بالمنهاج التدريبي للتوازن تم عرضها على مجموعة من السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي، والجمناستك وذلك للتعرف على مدى صلاحيته وملاءمته لهذه الفئة العمرية، وقد حصل الباحثة على موافقة أغلبية المتخصصين وتم اعتماد المنهاج التدريبي للتمرينات بعد الاستفادة من رأيهم وتوجيهاتهم العلمية بشأن تعديل وحذف بعض التمارين ليكون بصيغته النهائية.

وبما يضمن تحقيق نتائج علمية جيدة.

**٣-٥-١ تحديد شدة الأداء القصوى لتمرينات التوازن**

تم تحديد شدة الأداء القصوى بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٥ لكل تمرين بدني من التمرينات الخاصة لمهارات توازن العارضة وفق التوازن الحركي ولكل طالبة من طالبات المجموعة التجريبية وتم التدريب على تمارين التوازن لمهارات العارضة بعد اخذ متوسط شدة الأداء القصوى لعينة المجموعة التجريبية.

**٣-٦ التجربة الاستطلاعية**

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً وعملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبار. (٣: ١٠٧) لذا تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٧ على اختبار مهارات الجمناستك في توازن العارضة على (٢) طالبة لغرض التعرف على المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات لأجل معالجتها.

**٣-٧ الاختبارات القبليّة**

تم تنفيذ اختبارات الاختبارات القبليّة الخاصة بمستوى الأداء المهارات الاساسية لعارضة التوازن بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٩ على عينة البحث قيد الدراسة

**٣-٨ المنهاج التدريبي للتمرينات المهارية وفق التوازن الحركي**

تضمن المنهاج التدريبي لتمرينات (١٢) وحدة تدريبية وبواقع (٢) وحدات في كل أسبوع بالاتفاق مع مدرس المادة وتم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي للتمرينات بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢٢ وتم الانتهاء منه بتاريخ ٢٠٢٤/٤/٢٢ الذي نفذته المجموعة التجريبية وقد قام بتطبيقه على العينة بواقع (١٠) دقيقة أحماء عام و(٤٥) دقيقة للجانب التطبيقي للتمرينات و(٥) دقيقة للجانب الختامي، أما المجموعة الضابطة فقد تدربت على المنهاج المعد من قبل المدرس المادة حيث كان عمل المجموعتين بالتناوب على عارضة التوازن وذلك بسبب وجود عارضة واحدة فقط. وقد استعانت الباحثة بعارضة التوازن عن طريق خفض مستوى ارتفاع العارضة إلى أدنى مستوى وذلك للتعويض عن المصطبة المنخفضة لأداء السلسلة وأداء المهارات قيد الدراسة ومن ذلك خضعت المجموعة التجريبية للتمرينات وفق التوازن الحركي المتحرك لتطوير مهارات عارضة التوازن وفق الشد وحجوم وراحات بين المجاميع وبين التكرارات، أما المجموعة الضابطة استخدمت المهارات التقليدية فقط..

**٣-٩ الاختبار البعدي**

بتاريخ ٢٠٢٤/٤/٢٣ تم تنفيذ اختبارات المهارات الاساسية لعارضة التوازن بعد انتهاء المنهج التدريبي للتمرينات وفق التوازن الحركي وبتاريخ ٢٠٢٤/٣/٢٦ تم تطبيق الاختبارات البعديّة لصفتي التوازن الثابت والمتحرك بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي الخاص بتمرينات التوازن وبفهم طريقة أداء الاختبارات القبليّة.

**٣-١٠ الوسائل الاحصائية**

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الاحصائية spss

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختباري (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، معامل الارتباط البسيط.

**٤- عرض النتائج ومناقشتها****٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج اختبارات مهارات عارضة التوازن لمجموعتي البحث****٤-١-١-٤ عرض ومناقشة اختبارات مهارات عارضة التوازن المتحرك للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث****الجدول (٢)**

يبين المعالم الاحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارات عارضة التوازن المتحرك

اختبارات التوازن	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحتسبة
			س	ع	س	ع	
توازن متحرك	مشي على عارضة التوازن	ثانية	١٧,١٣	٩٣,٦	١٣,٣٥	٧,٣٢	
	الدرجة الأمامية على عارضة توازن	درجة	٢,٨٥	٠,٥٧	٠,٦١	٨,٥٦	

من الجدول (٢) يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات مهارات عارضة التوازن كانت على التوالي (٧,٣٢) (٨,٥٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

### الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبالية والبعدي لمهارات عارضة التوازن المتحرك

اختبار التوازن	اختبارات التوازن	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحتسبة
			ع	س	ع	س	
توازن المتحرك	مشي على عارضة التوازن	ثانية	١٣١,٠٠	١٧,٣٤	١١٨,٠٠	٧,٣٦	٢,١٤
	الدرجة الامامية على عارضة التوازن	درجة	٢,٥٨	٠,٨٥	٢,٧٨	٢,١٥	٢,١٨

من الجدول (٣) يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات مهارات الاساسية لعارضة التوازن، والمشى على عارضة التوازن، والدرجة الامامية) كانت على التوالي (٢,١٤) (٢,١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

### الجدول (٤)

يبين المعالم الاحصائية للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات للمهارات لعارضة التوازن المتحرك

اختبار التوازن	اختبارات التوازن	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحتسبة
			ع	س	ع	س	
توازن المتحرك	مشي على عارضة التوازن	ثانية	٩٣,٦	١٣,٣٥	١١٨,٠٠	٧,٣٦	٢,١٤
	الدرجة الامامية على عارضة التوازن	درجة	٣,٤٢	٠,٦١	٢,٧٨	٢,١٥	٢,١٨

من الجدول (٤) يتبين قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات العارضة وفق التوازن الحركي على التوالي (٢,١٤) (٢,١٨) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يعني تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في المهارات قيد الدراسة، يمكن أعزاء ذلك إلى نجاح الباحثة في عملية تقنين تمارين التوازن المتحرك بأسلوب علمي حقق التحسن الجيد لعينة المجموعة التجريبية في مهارات التوازن للعارضة، بمعنى تحقيق الشروط العلمية في عملية تشكيل مكونات الحمل التدريبي من شدد الأداء الخاصة بتمارين التوازن المتحرك، وعدد التكرارات المناسبة لهذه الشدد، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الحيالي، ٢٠٠٧) في دراسته بـ"حصول التطور المعنوي في جميع الصفات البدنية بسبب التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي في المناهج التدريبية الذي اعتمد على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فضلاً عن مراعاة القواعد والتي تعد جزءاً من علم التدريب الرياضي مما أدى إلى إحداث التأثيرات التدريبية السليمة لهذه المناهج التدريبية" (٤: ١٠٧) كما أن التركيز على التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب النظرية والميدانية للعملية التدريبية كان له الأثر الفعال في حدوث التطور المعنوي لعينة المجموعة التجريبية في مهارات عارضة التوازن. وهذا ما توصل إليه (الحيالي، ٢٠٠٨) في دراسته بحصول نتائج معنوية نتيجة لأتباعه التخطيط العلمي للمنهج التدريبي المعتمد. (٥: ٧٤) فالندريب المستمر والمنتظم لعينة المجموعة التجريبية والذي استغرق (شهرين متتاليين) بواقع وحدتين تدريبيتين في كل دورة تدريبية أسبوعية اعتمدت الباحثة على عملية التغيير في درجة صعوبة التمرين من خلال الارتفاع التدريجي بعدد تكرارات التمارين البدنية لمهارة التوازن من دورة أسبوعية إلى دورة أسبوعية أخرى، بمعنى الزيادة بطريقة تدريجية من خلال فترات زمنية محددة بطريقة علمية تتيح حدوث التكيف وتثبيت الحمل التدريبي طالبات عينة المجموعة التجريبية والذي حقق الارتقاء المطلوب بمستوى المهارات الاساسية وبالتالي فإنه لعب دوراً أساسياً في حدوث التطور المعنوي، ولا بد من الذكر بان تخصيص وحدتين تدريبيتين خلال دورة الحمل الأسبوعية الواحدة أي تطبيق وحدة تدريبية لتمرينات التوازن المتحرك على طول الفترة الزمنية المخصصة لتطبيق المنهج التدريبي المعد فضلاً عن استخدام فترات الراحة البينية المناسبة بين تكرار وآخر وبين مجموعة وأخرى والتي كانت جميعها كافية لعودة الجسم لحالته الاولية كانت من العوامل التي لعبت دوراً كبيراً في حصول التحسينات الايجابية لتطوير المهارات وفق التوازن المتحرك لطالبات المجموعة التجريبية والتي تفوقت بشكل واضح على طالبات المجموعة الضابطة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضين الأول والثاني، ومن الجدول رقم (٤) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدي لعينة المجموعة الضابطة في كافة الاختبارات البدنية وفق المهارات لتمرينات التوازن الحركي المتحرك، ويمكن أعزاء ذلك إلى عدم كفاية الشروط العلمية للمنهج

المعتمد من مدرس مادة الجمناستيك وبالتالي فقد حصل تطور بسيط لعينة المجموعة الضابطة، ولكن هذا التطور لم يرتق إلى مستوى المعنوية.

وكذلك ملائمة هذه التمارين لأفراد عينة المجموعة التجريبية من حيث مستويي العمر والجنس من جهة أخرى، فضلا عن التشابه الكبير بين التمارين المعتمدة في المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثة، مع سلسلة الأداء الحركي على عارضة التوازن وهذا يتفق مع ما ذكره كلٌّ من (Lamb) & (Fisher & Peterson) في أن مبدأ الخصوصية في التدريب. يعني احتواء التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء بالنشاط الرياضي الممارس (٦: ١٣٦) وهو يتفق أيضاً مع ما أشار إليه (إبراهيم، ٢٠٠٤) في نفس الخصوص بان " التمرينات المستخدمة بهدف اكتساب الصفات البدنية لتطوير المهارات الخاصة لعارضة التوازن سوف تتضمن نفس مسار الحركات التي يتسم بها أداء الواجبات البدنية الحركية في الرياضة التخصصية. (٧: ٣٠) بمعنى استخدام نوعية التمرين التخصصي في العملية التدريبية الذي يناسب فعالية الجمناستيك بشكل عام وجهاز عارضة التوازن بشكل خاص، لذا ينبغي ألا يغيب عن المدرب الرياضي طبيعة الرياضة التخصصية لطالبة، ويقصد بذلك الإعداد البدني الخاص، فالبرنامج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي لطالبة كأساس لعملية التدريب (٨: ٣١) فالتدريبات المنتظمة لتمرينات التوازن الحركي في تطوير المهارات لعارضة التوازن التي تم استخدامها في المنهاج التدريبي قد أدت ربما الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين التوازن الحركي والمهارات الأساسية قيد الدراسة.. ما أحدثه المنهج التدريبي في تعلم أداء التمرينات للتوازن الحركي في أداء هذه المهارات والذي كان دورها ووقتها في بداية الوحدة التعليمية وقت أدائها (٤٥) دقيقة للجانب التطبيقي و(١٠) دقيقة أحماء عام (٥) دقيقة تهدئة وإعادة وضع الجسم إلى حالته الطبيعية.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وكما يأتي:

١ - حققت التمرينات التوازن الحركي تطوراً ملحوظاً للمهارات قيد الدراسة لعارضة التوازن في كافة الاختبارات الخاصة لعينة البحث.

٢ - تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات قيد الدراسة لأفراد العينة.

٣ - أحدثت التمرينات لعارضة التوازن تطوراً معنوياً في مستوى الأداء المهارات قيد الدراسة لعينة البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

### ٥-٢ التوصيات

١ - اعتماد تمرينات متنوعة لفعاليات التوازن في تنمية عارضة التوازن المتحرك.

٢ - التأكيد على تدريبي الجمناستيك باستخدام طريقة التدريب أخرى لفعاليتها في تنمية التوازن بفاعلية عارضة التوازن المتحرك.

٣ - التأكيد على أداء السلاسل الحركية على أجهزة الجمناستيك مع التركيز على عملية الربط العلمي السليم بين القدرات البدنية والأداء المهاري المراد تطويره لضمان تحسين مستوى الاداء المهاري لطالبات الجمناستيك.

٤ - إجراء دراسات علمية على أجهزة الجمناستيك الأخرى وعلى فعاليات رياضية أخرى.

### ٦- المصادر

١. حسنين، محمد صبحي (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج ١، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. البديري، احمد الهادي: وضع معيار قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة بدنية خاصة للاعبين ولاعبات الجمناز تحت (١٠)، مؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية
٣. باهي، مصطفى حسين: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
٤. الحياي، معن عبدالكريم جاسم (٢٠٠١): أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو ١٠٠ متر، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
٥. الحياي، معن عبدالكريم جاسم (٢٠٠٨): أثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

٦. Fisher , G. & Petersen , R. (1990): " Scientific Basis Athletes Conditioning " Lea & Febigen , Philadelphia

٧. إبراهيم، منير جرجيس: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤.

٨. الرضي، كمال جميل (٢٠٠١): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط ١، دائرة المطبوعات والنشر، عمان.