

عنوان البحث

علاقة الرشاقة والتوازن في أداء سلسلة الحركات

الأرضية في الجمناستك الفني

بحث وصفي

مقدم من

م. زينة عبد السلام عبد الرزاق العزاوي

وطالبة الماجستير مي محمد سلمان

مستخلص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب تناولت الباحثة في الباب الاول التعرف بالبحث ، اذ يشمل المقدمة بها التوافق الحركي واهمية ف ي مجالات التربية الرياضية ، وبرزت اهمية البحث في التعرف على علاقة بعض مكونات التوافق الحركي في اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني التي يتطلب اداءها قدرة عالية على التنظيم والتتابع المنطقي المبني على التوجيه في الاداء الحركي للوصول الى المسار الصحيح .

وجاءت مشكلة البحث من خلال التباين في اداء السلسلة الحركية على البساط الارضي من قبل غالبية الطالبات على الرغم من ادائهن الجيد للحركات المفردة لذا ارتنت الباحثة دراسة هذه المشكلة والخروج بنتائج قد تفسر سبب هذا التباين والضعف في الاداء وهدف البحث الى التعرف الى بعض الحركات التوافق الحركي في اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني وافترضت الباحثة من وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض التوافق الحركي في اداء سلسلة الحركات الارضية في تالجمناستك الفني وتم تحديد مجالات البحث من اهم المصطلحات الواردة فيه اما الباب الثاني الذي يشمل الدراسات النظرية وتناولت الباحثة موضوع التوافق الحركي ومكونات ومفهوم الحركات الارضية.

وفي الباب الثالث الذي يشمل على منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ تم اعتماد المنهج الوصفي ملائمة وطبيعة المشكلة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات وبواقع (٦٢) طالبة وتم استخراج التجانس للعينة وحددت الوسائل والادوات وطرائق تنفيذ البحث واهم الاختبارات المستخدمة اذ استخدمت الباحثة اختبار المصفوفات المتتابعة لقياس الرشاقة والتوازن مع الاداء واعتماد تقويم المحكمات لاداء سلسلة الحركات الارضية كما اجرت الباحثة تجربة استطلاعية وحددت الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث .

واخيرا الباب الخامس استنتجت الباحثة ظهور علاقة موجبة بين اختبار الرشاقة وسلسلة

الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني لعينة البحث وظهور علاقة سالبة بين اختبار التوازن وسلسلة الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني لعينة البحث واستنادا الى النتائج اوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتطوير مكونات التوافق الحركي لكونها تشكل الاساس للعديد من الفعاليات الرياضية ومنها الجمناستك الفني والسلسلة الحركية على البساط الارضي .

Abstract

This research has five chapters . first chapter is the research definition that it includes the in production and its significance in sport education fields . Its significance proceeded from knowing the relation of some motor coordination aspects in performance of floor exercises sequence in artistic gymnastic , while demand high ability of logical sequence and organization based on direction in motor performance to reach the right way.

This chapter also includes the problem of the research which lies in existence of differences in performing movement sequence which is done by most students although they have good performance of individual movements . so the researcher tries to study that problem to reach some results which may explain the cause of that difference and weakness in performance the research aims at knowing some motor coordination aspects in performing floor movements sequence in artistic gymnastic .

The researcher hypothesizes that there is statistical significant relation ship among some motor coordination aspects in performance of floor movements sequence in artistic gymnastic .

The second chapter has the theoretical studies regarding the subject of motor coordination and its aspects

and floor movements concept .

The third chapter has the text of the research and its field procedures It has been used the descriptive method as it suits the nature of the research problem . The sample composes of 62 female students of 2nd stage from college of sport education for women . The sample has been chosen randomly and the researcher pays more attest in to the homogeny of sample . Also, she sets the methods and most important tests that she uses sequent also the researcher makes pilot study and identifies the statistical means that used in the research . Fourth chapter has the results and its analysis and discussion according to scienLi; is resources and the researchers experience .

Fifth chapter includes the conclusions that the researcher concludes that there is positiva relationship between agility test and movement secuence in artistic gymnastic for the sample . Also there is passive relationship between balance test and movement secuence .

According to the results , the researcher recommends with the necessity of improving and developing motor coordination aspects as they are the bases of many sport activities and from which is artistic gymnastic .

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :-

يشكل التوافق الحركي اهمية بالغة في الحياة العامة وفي مجالات التربية المتنوعة اذ تعد عملية تنظيم الابعازات الصادرة من الدماغ الى الجهاز الحركي هي عملية معقدة تخضع لعدة

قوانين وانظمة تسمى احيانا بالسيطرة الحركية وقد تصاحب الحركة في بادئ الامر بعض الاخطاء والحركات المصاحبة البعيدة عن المسار الحركي والهدف المراد من الحركة وبالتالي بذل جهد اكبر وحركة مشوشة الا ان التدريب المتواصل يحسن منة عملية السيطرة الحركية شيئا فشيئا نتيجة مرور السيالات العصبية الى المجموعة العصبية وذلك نتيجة للخبرة السابقة والتغذية الراجعة وذهب اغلب العلماء في العصر الحديث الى تشخيص مواطن القوة والضعف في الجسم الرياضي من اجل ادراك ما يحص له من تغيرات خلال التدريب وبعده ومن ثم وضع الخطط المبرمجة والموضوعة على اساس ان التدريب يصل الى بالرياضي الى المستويات العليا⁽¹⁾ وتعد اللياقة الحركية والبدنية مصطلحين مهمين في مجال التدريب الرياضي فاللياقة الحركية من متطلبات التي تشكل اهمية كبيرة في الحياة بصورة عامة والمجتمع الرياضي بصورة خاصة اما اللياقة البدنية فهي جزء من الرياضة الشاملة وبعد عنصر التوافق الحركي الأساس في تعلم المهارات لانه يعتمد على مدى كفاءة الجهازين العضلي والعصبي في الإنسان.

لقد أولى المختصون في مجال التربية الرياضية أهمية بالغة لمكونات التوافق الحركي لكافة المجالات للأهمية التي يشكلها في اداء الحركات الرياضية

ان التنظيم العصبي العضلي والتناوب بين الشد والارتخاء والتوتر العضلي يساعد على فهم وتنفيذ الحركات الرياضية بأقل جهد مكن وبكفاءة عالية.

كما أشار محمد إبراهيم بأن التدريب هو كل ما ينجم الاثارة الحركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم⁽²⁾.

١-٢ مشكلة البحث :-

تعد سلسلة الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني إحدى أهم الفعاليات التي تتطلب قدرا عاليا في التوافق العصبي العضلي لكونها تمثل مجموعة مهارات تؤدي على وفق نسق منظم ومنتسلسل ، وعلى لرغم من كون المتطلبات البدنية والمهارية تشكل عاملا حاسما في الأداء الا ان التوقيت الصحيح والربط المنطقي للجملة الحركية يتطلب توفر قدرا عاليا من التوافق الحركي .

ولكون الباحثة احدى المختصات في مجال رياضة الجمناستك كونها لا عبة سابقة ومدرسة لا حظت التباين في اداء السلسلة الحركية على البساط الارضي من قبل غالبية الطالبات على الرغم من ادائهن الجيد للحركات المفردة .

(1) Aerbic traning , (2000) www.HealhAtozo.com

(2) محمد ابراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز ن برامج اللياقة البدنية والرياضي للجميع : اسكندرية منشأ المعارف للنشر ، ١٩٩٦ ، ص ١٤ .

لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والخروج بنتائج قد تفسر هذا سبب هذا التباين والضعف في الاداء .

٣-١ أهداف البحث :-

التعرف على بعض مكونات التوافق الحركي في اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

التعرف على علاقة بعض مكونات التوافق الحركي في اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

٤-١ فريضة البحث :-

توجد علاقة ذات دلالة احصائية في بعض مكونات التوافق الحركي في اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- اجري البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ والبالغ عددهن (٦٢) طالبة .

٥-١ - ٢ المجال الزمني : اجري البحث من خلال المدة من ١٤ / ٣ / ٢٠٠٥ ولغاية ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٥ .

٥-١ - ٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية للبنات

٦-١ المصطلحات :-

١-٦-١ التوافق الحركي : هو القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لانتاج اداء سليم مع تناسق حركة الجسم في الاداء ^(١) .

٢-٦-١ سلسلة الحركات الارضية : وهي حركات تتطلب توافقا من اللاعب وايقاعا في الحركة وتوقيتا زمنيا في الربط وتناسقا في طريق توالي الحركات واداء فنيا عاليا وصحيحا ومتناغما مع الايقاع الموسيقي المصاحب للتمرين ^(٢) .

٢- الدراسات النظرية والامتشابهة :

(١) ليلي السيد فرحان ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ : جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٣١٣ .

(٢) محمد محمد فضلي ، فن الحركات الرياضية : مصر ، مطابع الاهرام التجارية ، ١٩٧١ ص ١٩ .

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مكونات التوافق الحركي وأهميتها : -

يعد التوافق الحركي من المتطلبات الحركية المهمة في اغلب الفعاليات الرياضية ويشكل عنصر مهم في أداء المهارات . إذ يعد التوافق الحركي العامل الأساسي في الأداء الحركي ولا سيما تلك الحركات الأكثر تعقيدا او ان التوافق في الاداء يؤدي دورا مهما في الانشطة اليومية مثل حركات المرجحات والقفز والرمي.^(١)

يمثل التوافق قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء وفي تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الاداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل ام لأحد اجزائه وبعد ذلك رسل المخ الاشارات العصبية الحركية الى العضلات لتنفيذ خطة الاداء الحركي واتجاهات حركة الجسم واجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الاداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق.^(٢)

وكذلك يعرفه تشارلز ا- بيوكر التوافق بأنه المقدرة على ادماج حركات من انواع مختلفة من اطار واحد وهو القدرة على التغيير من مهارة الى اخرى بصورة ناجحة.^(٣)

ويعتمد التوافق على بعض المكونات الاساسية التي تشمل التوازن والإحساس بالإيقاع والرشاقة والمقدرة على الارتقاء الارادي للعضلات والتناسق الحركي .
١-١-٢-٢ التوازن^(٤) :-

يعد عنصر التوازن عاملا اساسيا في الحركات الرياضية وقد عرف بيوكر التوازن (قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية) .
وهناك نوعان من التوازن هما :-

١- التوازن الثابت :- ويعني قدرة الجسم على المحافظة على اتزانه في وضع ثابت ومن دون حركة وعلى سبيل المثال الوقوف المتزن على قدم واحدة او الوقوف على عارضة التوازن .

(1) Barrow , H . M and Magee . practilcalAmre TMeasurement.2 nd , lea & Feliger , phil , 1998 p.115.

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٠٥ .

(٣) تشارلز بيوكر ، اسس التربية البدنية ، ترجمة ، حسن سيد معوض ، كمال صالح عبدة : القاهرة . مكتبة لانجوا المصرية ، ١٩٦٤ ، ص ٧٢ .

(٤) تشارلز بيوكر

٢- التوازن المتحرك :- هو القدرة على المحافظة على الاتزان في ثناء التحرك من نقطة الى نقطة اخرى كالمشي على عارضة التوازن .
٢-١-١-٢- الإحساس بالإيقاع^(١) :-

تعد الاحساس بالايقاع احد العناصر الرئيسية للأداء الجيد لانه يسمع اولاً ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس (الاستجابة او رد الفعل) .

ان الاحساس بالايقاع ضروري بالنسبة الى التوافق الحركي ، ومن هذه الاحساسات هي الشعور العضلي والاحساس بالمس والاحساس بالتوازن الحركي ، وحاسة النظر وحاسة السمع اما بالنسبة الى حاسة السمع فلها القدرة على تحليل الاصوات وتعتمد على تحويل التمرجات الصوتية الى ومضات عصبية وعلى هذا الأساس فإنها تعطى المعلومات حول مسار زمن الحركة . ويمكن القول ان لكل حركة ايقاع خاص بها من حيث السرعة والتغيير في مكونات الاداء فضلاً عن توقيتات الاداء .

٢-١-١-٣- الرشاقة :-

تعد صفة الرشاقة من الصفات الاساسية وذلك لارتباطها بالصفات البدنية والقدرات الفنية لانها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والدقة والتحكم فهي تشتمل على جزء كبير من التوافق العضلي العصبي .

وتعني الرشاقة القدرة على اتجاه حركة الجسم او أي من اجزائه بسرعة وهي تشمل على جوانب السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتناسق وعليه فهي تظهر كعمل او واجب مختصر او محدد^(٢) .

وكذلك تكسب الرشاقة القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ، ويتفق معظم الخبراء على ان الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه سواء كان على الارض او في الهواء^(٣) وهناك نوعان من الرشاقة هما :-^(١)

(٢) Wherm k mary kay , The effects of walking and Aerobic Dancng on the Skeletally and Carido Vascular . vow , 42 ,1981p.10.

(١) Win nick P . Short X., phvsical fitness testing . Humankineties publishers, 1985.p 68.

(٣) رنا تركي ، تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسقى في تطوير بعض مكونات الحركي ، رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص

١- الرشاقة العامة :- وهما قدرة الفرد على اداء الواجب الحركي على وفق اوجه مختلفة من النشاط الرياضي تصرفا جيدا .

٢- الرشاقة الخاصة :- تعني رشاقة عضو معين من اعضاء الجسم أي انها حركات يؤديها الفرد بأحد اعضاء جسيمة .

٢-١-١-٤ مقدره الارتخاء الارادي (٢) :-

ويعد عنصر المقدره على الارتخاء الارادي اخذ عناصر التوافق الحركي والذي يعني (المقدره على التناسق بين العضلات العاملة للحركة والعضلات المضادة لها) فيحتمل يؤدي الرياضي حرة فأن الجهاز العضلي هو الذي ينفذ الاوامر للجهاز العصبي لتنفيذ الحركة المطلوبة .

٢-١-١-٥ التناسق الحركي :-

يعني التناسق الحركي المقدره على اظهار الأفعال الحركية المناسبة في احوال معينة بناء على الخبرات الحركية السابقة او المهارات المتقنة وبمعنى اخر مقدره الرياضي على التصرف الحركي في مواجهة الاحوال المخلفة في اثناء الاداء الحركي (٣).

٢-١-٢ مفهوم الحركات الأرضية :-

كان يطلق على الحركات الارضية قديما التمرينات الحركية ، اما في عصرنا الحالي فطورت ووضع لها قواعد اساسية هامة حتى اصبحت عنصرا مهما في جيمناز الاجهزة . اذ ان المهارات الاساسية للحركات الارضية تعد العامود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في الاجهزة الاخرى فمن خلال اتقان المهارات الاساسية لاساط الحركات الارضية يحدث تعلم الى بقية الاجهزة .

كما يجب عند اداء هذه التمرينات ان تكون متناسقة ايقاعيا وتتضمن التوازن والثبات والقوة والمرونة والقفزات والدورات الهوائية والكبات والوقوف على اليدين والوقوف على الرأس ، كما يجب ان تؤدي في كافة الاتجاهات داخل المساحة المحددة لاطهار شخصية اللاعب

(١) قاسم حسين ، تعلم قواعد اللغة اللاقية البدنية ، ط١ : الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص٢٩٠ .

(٢)

(٣) ابو العلا احمد عند الفتاح ، المصدر السابق نفسه ، ص٢٠٥ .

في تأدية الحركات المختلفة للذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين والرأس والتي يجب ان تؤدي بطريقة فنية صحيحة وفقا لمبادئ الاوضاع الجمناستكية^(١)

١-٢-١-٢ شروط تنفيذ السلسلة (التمرين)^(٢) :-

التوزيع المتطور للحركات يؤدي لمنح اللاعبة درجة عالية عندما تغطي وصلات الاكروبات بشكل متوازن كما يلي :-

- ١ - استخدام كامل المساحة الارضية بالتنوع في الرقص في المكان او المتنقل .
- ٢ - التناوب بأداء حركات قريبة من الارض وبعيدة عنها .
- ٣ - الحيوية والانسجام في تلاحم حركات الرقص والاكروبات والارتباطات المنسجمة مع نوعية الموسيقى .
- ٤ - توافق اداء اللاعبة مع الموسيقى .
- ٥ - تقديم (المزج بين الحركة والموسيقى) لتعبر عن احساسها .
- ٦ - التعبير عن المشاعر والعواطف من خلال تطابق الحركة للموسيقى .
- ٧ - المرونة والتغير في الايقاع والرشاقة .

٢-٢ الدراسات السابقة :-

١-٢-٢ دراسة رنا تركي ، ٢٠٠٥^(٣) :-

اجرت الباحثة رنا تركي دراستها الموسومة تحت عنوان :-

(تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في تطوير بعض مكونات التوافق الحركي) .

على عينة من طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (٢٥) طالبة وتم اختيارهن بالطريقة العمدية .
وقد هدفت الدراسة الى معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض مكونات التوافق الحركي وقد افترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض مكونات التوافق الحركي .

(١) صائب عطية احمد ، ابراهيم خليل مراد ، الجمناستك بغداد مطبعة جامعة بغداد ١٩٨٥ ، ص ٢٥

(٢) فانز الخطيب ، قواعد التنقيط للجمباز الفني للسيدات : الاتحاد العربي للسوري للجمباز للسيدات : الاتحاد العربي السوري للجمباز ، ٢٠٠١ ، ص ٣٢ .

(٣) رنا تركي ، تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في تطوير بعض مكونات التوافق الحركي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

وقد استنتجت الباحثة الى تأثير ايجابي للمنهج التدريبي الموضوع ف تطوير مكون الرشاقة والاحساس بالايقاع مما ادى الى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وكذلك اوصت الباحثة بضرورة اهتمام المختصين بعمل اساليب تدريبيه جديدة لتطوير عنصر التوافق الحركي والاهتمام بالتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى المتعلقة في تطوير اللياقة البدنية والحركية .

٣- منهجية البحث واجراءته الميدانية :

٣-١ منهجية البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وعدها وسيلة لحل مشكلة البحث والتي من خلاله يمكن تحقيق اهدافها اذ يوضح هذا المنهج صورة الواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ويسمى بالمنهج الوصفي لانه وصف مهما تغير اتجاه الدراسة^(١) .

٣-٢ عينة البحث :-

ان الاهداف التي يضعها الباحث والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها^(٢) .

اذ يأتي اختيار عينة البحث ضمن النقاط الاساسية والمهمة التي اعتمدها الباحثة في الوصول الى نتائج ذات مصداقية عالية التنفيذ خطوات البحث ، لذا اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (٦٢) طلبة من اصل (١٠٠) طالبة وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية البسيطة واجرت الباحثة التجانس بين افراد عينة البحث على وفق متغيرات (العمر - الطول - الوزن) عمت الباحثة على استخراج متغيرات معامل الالتواء الذي اظهر تجانسا للعينة وكما هو موضح في الجدول التالي نظرا لكون معاملات الالتواء اصغر من (- ٣ ، + ٣) مما يشير الى التجانس عينة البحث .

(١) وجيه محجوب ، البحث العلمي و مناهجة : بغداد ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦٧ .

(٢) جابر عبد المجيد واحمد خيرى ، منهج البحث في التربية وعلم النفس : القاهرة ، دار النهضة العربية، ١٩٩٦ ص ٤١ .

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث من حيث (العمر- الطول – الوزن)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (سنة)	٢٠,٦٦١	٠,٧٦٨	٢١	١,٣٢٦
الطول (سم)	١٦٠,٨٢٢	٦,٢٥٣	١٦٠	٠,٣٩٥
الوزن (كغم)	٥٧,١١٣	٩,٣٩٧	٥٧	٠,٠٣٦

٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :-

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٢. القياسات والاختبارات .

٣. شريط قياس الطول .

٤. ميزان طبي .

٥. ساعة إيقاف الكترونية .

٦. جهاز مسجل نوع (SVC) صنع ياباني .

٧. طباشير – صافرة – منقلة فرجال كبير .

٨. شريط تسجيل (كاسيت) .

٩. استمارة لتقويم الاداء من قبل المحكمين * .

٣-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :-

٣-٤-١ القياسات الجسمية :-

قياس الطول :- لقد تم قياس الطول لغرض التجانس باستخدام شريط مثبت على الحائط اذ تم

قياس أطوال عينة البحث وهن حفاة الاقدام وعلى وفق الاسلوب العلمي .

قياس الوزن :- تم قياس الوزن عينة البحث لغرض التجانس باستخدام الميزان الطبي وهم حفاة

الاقدام .

* تم تسجيل تم تسجيل اداء المختبرات من قبل الخبراء .

أ. د عايدة علي / كلية التربية الرياضية للبنات / اختصاص تعلم حركي ، جمناستك .

أ. د منى طالب / كلية التربية الرياضية للبنات / اختصاص اللياقة البدنية .

م. م هدى شهاب / كلية التربية الرياضية للبنات / اختصاص جمناستك اجهزة .

م. م فردوس مجيد / كلية التربية الرياضية للبنات / اختصاص جمناستك اجهزة .

٣-٤-٢ اختبار التوازن (١) :-

اسم الاختبار : اختبار التوازن .

هدف الاختبار : قياس توازن المختبرات .

الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف .

وحدة القياس : الثانية .

وصف الاداء :-

١- سمح بمحاولة واحدة .

٢- الوثب على القدم اليمنى في دائرة (*) ، الوثب أماما للدائرة التي تليها وللأخرى وهكذا لغاية رقم (١٠) مع تبادل الرجلين في كل مرة .

٣- تترك القدم الأرض في كل مرة .

٤- الثبات في كل دائرة مدة (٥ ث) قبل الوثبة التالية (عد لغاية ٥) .

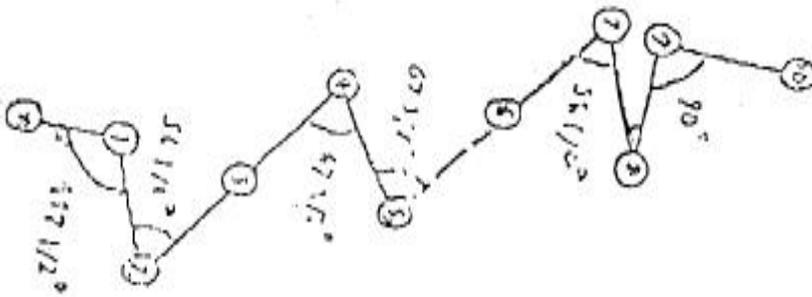
٥- الدرجة (٥٠ + عدد الثواني المستغرقة في الاختبار - الأخطاء) .

٦- تحذف درجات الأخطاء كلها من المجموع (٣ نقاط لكل خطأ) .

وتتضمن الأخطاء ما يلي لمس الكعب ، حركة قدم الارتقاء ، لمس خارج الدائرة .
او لمس أي شيء اخر على الأرض .

التسجيل :- الدرجة (٥٠ + عدد الثواني المستغرقة الاختبار - الأخطاء)

الرسم :



٣-٤-٣ اختبار الرشاقة (٢) :-

اسم الاختبار : - اختبار الرشاقة .

- (١) محمد إبراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز ، المصدر السابق نفسه ، ص ٢٦٥ .
(٢) محمد إبراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز ، المصدر السابق نفسه ، ص ٢٥٦ - ٢٥٧ .

هدف الاختبار : قياس رشاقة المختبرات .

الادوات المستخدمة :- ساعة إيقاف .

وحدة القياس : الثانية .

وصف الاداء : -

١- وضع القرفصاء وضع راكتي الكفين على الارض واستقامة الذراعين والركبتين خارج المرفقين .

٢- دفع الرجلين خلفا للانبطاح المائل .

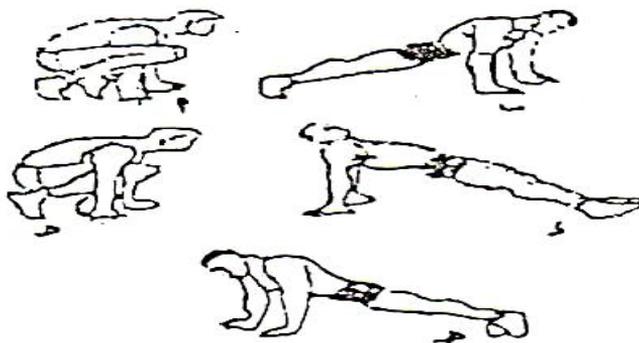
٣- الرجوع لوضع لاقعاء بحيث تكون بين الركبتين بين المرفقين .

٤- دفع الرجلين اما لوضع الانبطاح المائل المعكوس ، بحيث يكون ثقل الجسم على اليدين والعقبين .

٥- نقل ثقل او وزن الجسم على ذراع واحدة باللف ، بحيث تواجه الارض مرة ثانية للانبطاح المائل ثم الرجوع الى وضع القرفصاء .

التسجيل : - للسيدات عليهن اداء الاختبار متضمنا أ - ب - ج فقط في مدة ١٠ ثواني . ولاكثر عدد من التكرارات .

الرسم : -



٣-٤-٤ تقويم الأداء : -

من اجل تقويم سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني تقويما موضوعيا لدرجات المحكمات الاربعة واستخراج الدرجة النهائية لكل طالبة لجأت الباحثة الى حذف اعلى درجة وأوطأ درجة حسب القانون الدولي للنساء . تم جمع الدرجتين المتوسطتين وتقسيمها على اثنين .

٣-٥ الشروط العلمية للاختبارات

لغرض التأكد من الشروط العلمية للاختبارات مستخدمة في البحث . فقد عملت الباحثة الى اجراء اختبار اولي على عينة مؤلفة من (٧) طالبات واعادة الاختبارات بعد اسبوع واستخدمت الباحثة علاقة ارتباط بين كل من الرشاقة والتوازن والاداء .

جدول (٢)

يوضح استخراج الشروط العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبار	العينة	الثبات	الدلالة	الموضوعية	الدلالة
١	التوازن	٧	٠,٨٢٠	دال	٠,٩٣٠	دال
٢	الرشاقة	٧	٠,٨٣٦	دال	٠,٩١٨	دال
٣	الاداء	٧	٠,٧٧٦	دال	٠,٨٧٠	دال

قيمة R الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ٦ = ٠,٧٠٧

٣-٦ التجربة الاستطلاعية : -

بعد عملية اعداد وتهيئة الأجهزة والأدوات أجرت الباحثة اختبارات وقياسا التجربة الاستطلاعية على (٥) طالبات من غير افراد العينة الأساسية . واجريت التجربة الاستطلاعية في يوم ٣ / ٧ / ٢٠٠٥ في قاعة الجمناسك الفني لكلية التربية الرياضية للبنات . وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ملائمة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك ملائمة المكان ولاحظت الباحثة كفاية وكفاءة فريق العمل المساعد وكذلك تم تحديد تحديد الوقت اللازم لاداء القياسات والاختبارات .

٣-٧ الوسائل الإحصائية : -

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث بواسطة البرنامج الجاهز الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة spss .

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- معامل الارتباط البسيط " قانون بيرسون " .

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :-

بعد ان أتمت الباحثة اختباراتها عمدت الى معالجة النتائج احصائيا كما موضح في الجدول (٣) .

جدول (٣)

يوضح نتائج علاقة الارتباط بين بعض مكونات التوافق الحركي والاداء لسلسلة الحركات الارض في الجمناستك الفني .

المعالجات الإحصائية	العينة	قيمة R المسحوبة	درجة الحرية	قيمة R الجدولية تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥	دلالة العلاقة
الاختبارات					
اختبار الرشاقة	٦٢	٠,٧٢٠	٦١	٠,٢٥٠	دال
اختبار التوازن	٦٢	٠,٦٦٧	٦١	٠,٢٥٠	دال

يتضح لنا من خلال النظر الى الجدول (٣) بأن قيمة (R) المسحوبة في اختبار الرشاقة مع الدرجة الاداء لسلسلة الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني بلغت (٠,٧٢٠) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٠,٢٥٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦١) وهذا يعني وجود علاقة ايجابية وتعزو الباحثة وود هذه العلاقة الايجابية اذ كلما تصاعد مستوى الرشاقة تحسن الاداء على السلسلة او اثناء الانتقال في الهواء . كما ان انخفاض مستوى الرشاقة من الصفات الاساسية التي يكثر الجدل حولها بسبب الطبيعة الحركية لهذه الصفة من ناحية ارتباطها بالصفات البدنية والقدرات الفنية لانها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والدقة والتحكم فهي تشتمل على جزء كبير من التوافق العضلي والعصبي ، كما يتعرض بصفة خاصة للجهاز العصبي والقدرة على التفكير بسرعة والتصرف بالحلول الحركية المناسبة والسريعة^(١) .

كما يتضح لنا من خلال الجدول (٣) بأن قيمة (R) المحسوبة في اختبار التوازن مع درجة الاداء لسلسلة الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني بلغت (٠,٦٦٧ -)

(١) رنا تركي ، تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في تطور بعض مكونات التوافق الحركي رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرضائية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٧ .

وهي اكبر من الجدولة الدرجة الجدولية البالغة (٠,٢٥٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦١) وهذا يدل على وجود علاقة سلبية وتعزو الباحثة سبب وجود هذه العلاقة السلبية الى ارتباط الاداء بتحسين التوازن ، اذ كلما قل زمن اختبار التوازن دل الأفضلية بقبالة في مستوى الاداء وهذا ما يسفر وجود العلاقة السلبية . ويعد التوازن الذي يشكل اهم مقومات التوافق الحركي عنصرا اساسيا في الاداء لكثير من الحركات الرياضية والجمناستك وخصوصا الحركات الارضية وتتابعها في سلسلة منظمة ومنوعة في الحركات من حيث سرعتها وتتغير اتجاهها ويمثل التوازن قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية . وان الانتقال في السلسلة يمثل مرحلة متقدمة من التوافق العضلي والعصبي ويرى (احمد وفريد ، ٢٠٠٣) بان التوازن هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او التعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة^(١) .

ومن خلاله يتضح الاهمية لمكونات التوافق في تادية سلسلة الحركات على البساط الأرض في الجمناستك الفن اذ ان توجيه الاداء الحركي يشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولا سيما الجهاز الحركي فضلا عن الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الاتية بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله واداء المسار الحركي او خلاله واداء المسار الحركي طبقا لمنهج الموضوع وتوقع النتائج ما يجب ان يحصل وما حصل فعلا ، أي بين النتيجة والهدف وبلعب التوجيه الذاتي تنظيم وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة الى العضلات وبالتالي نجاح الاداء على وفق منهج التصرف الحركي .

وبذلك يتحقق للباحثة فرضيتها التي وضعتها لتحقيق اهداف بحثها في وجود علاقة دالة احصائية بين بعض مكونات التوافق الحركي والاداء في السلسلة الحركية .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- ظهور علاقة موجبة بين اختبار الرشاقة وسلسلة الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني لعينة البحث .
- ٢- ظهور علاقة سالبة بين اختبار التوازن وسلسلة الحركات على البساط الارضي في الجمناستك الفني لعينة البحث .
- ٣- تؤثر الرشاقة ايجابيا في تادية سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

(١) احمد عبد السرهيد ، فريد ابراهيم عثمان ، الاسس العلمية للتربية الحركية (وتطبيقها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية) ط١ : الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ ، ص ، ١٧٥ .

٥-٢ التوصيات :-

- ١- الاهتمام بتطوير الرشاقة كونها تشكل الاساس للعديد من الفعاليات الرياضية .
- ٢- ضرورة اتباع اعتماد وسائل التدريب الذهني والتطور الحركي في ربط الحركات والمهارات المفردة في سلسلة منتظمة .
- ٣- اجراء بحوث مشابهة على بقية مكونات التوافق الحركي .
- ٤- ضرورة اتباع الاسس العلمية في تقويم الأداء على السلسلة الحركية .
- ٥- اجراء بحوث مشابهه على عينات أخرى وأعمار مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية

- ✓ ابو العلا احمد الفتاح ، التدريب الرياضي الاسس الفيسولوجية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧ .
- ✓ احمد عبد السرهد ، فريد ابراهيم عثمان ، الاسس العلمية للتربية (وتطبيقها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية) ، ط١ : الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ .
- ✓ تشالز بيوكر ، اسس التربية البدنية ، ترجمة ، حسن سيد معوض ، كمال عبدة : القاهرة ، مكتبة لانجوا المصرية ، ١٩٦٤ .
- ✓ جابر عبد المجيد واحمد خيرى ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس : القاهرة دار النهضة العربية ، ١٩٩٦ .
- ✓ رنا تركي ، تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحب للموسيقى في تطوير بعض مكونات الحركي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ✓ صانب عطية احمد ابراهيم خليل مراد الجمناستك : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ١٩٨٥ .
- ✓ فانز الخطيب ، قواعد التنقيط للجمباز الفني للسيدات : الاتحاد العربي السوري للجمباز ، ٢٠٠١ .
- ✓ قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط١ الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- ✓ ليلى السيد فرحان ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ جامعة حلوان مركز الكاتب للنشر ٢٠٠١ .
- ✓ محمد ابراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز ، برامج اللياقة البدنية والرياضي للجميع : الاسكندرية ، منشأ المعارف للنشر ، ١٩٩٦ .
- ✓ محمد محمد فضالي: فن الحركات الرياضية : مصر ، مطابع الاهرام التجارية ، ١٩٧١ .
- ✓ وجيه محجوب، البحث لعلمي ومناهجه: بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
- ✓ Aerbic traning , (2000) www.HealthAtozo.com
- ✓ Barrow , H . M and Magee . practilcalAmre TMeasurement.2 nd , lea & Feliger , phil , 1998 .
- ✓ Gould , D , Gaul setting for per pek per famanc . U . S . A . 1993.
- ✓ Wherm k mary kay , The effects of walking and Aerobic Dancng on the Skeletally and Carido Vascular . vow , 42 1981.
- ✓ Win nick P . Short X., phsical fitness testing . Humankineties publishers, 1985.