

**تأثير تمارين خاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب
الباحثون**

ا.م.د سامر عبد الهادي احمد ا.م صاحب عبد الحسين محسن ا.د بسمة نعيم محسن

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sameer.ahmed@uokerbala.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

ان التوازن الحركي هو احد الصفات الحركية التي يحتاجها لاعب كرة اليد للحفاظ على ثبات الجسم بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم بالحركة او بالاحتكاك مع المنافس وان تطوير هذه القدرة سيساهم في تطوير الاداء المهاري للمتعلمين وبالتالي زيادة اتقان المهارة وهذا يتطابق مع مشكلة البحث لهذا تم استخدام تمارين خاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب . وكانت اهداف البحث كالآتي :

1- اعداد تمارين خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .

اما فروض البحث فكانت :

– هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .

واستخدم في البحث المنهج التجريبي وكان مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء حيث تم اختيار شعبتين من اصل اربع شعب بشكل عشوائي ليمثلوا المجموعة التجريبية و الضابطة ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية بعدها تم اجراء الاختبارات القبليّة التي سبقتها وحدتين تعريفيتين ثم تم تطبيق المنهج الذي تضمن ثمانية وحدات تعليمية يتخللها تمارين خاصة للتوازن الحركي وتعلم اداء مهارة التصويب من القفز بعدها اجريت الاختبارات البعدية .

وتم عرض النتائج ومناقشتها ، اما اهم الاستنتاجات فهي :

– ان استعمال التمارين الخاصة ساهم بشكل ايجابي في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب من القفز .

ومن اهم التوصيات كانت :

– ضرورة ادخال تمارين واختبارات القدرات الحركية بشكل اكبر ضمن المنهج المتبع

الكلمات المفتاحية / التمارين الخاصة ، التوازن الحركي ، مهارة التصويب من القفز

Abstract

**The effect of special exercises to develop the kinetic balance and accurately perform of the
jump shot skill in handball for students**

By

Samer Abdel Hadi, PhD, Ass. Pro.

Sahib Abdel Hussein Mohsen, Ass. Pro.

The kinetic balance is one of the kinetic qualities needed by the handball player to maintain the stability of the body with the presence of the effects of external forces on the center of the weight of the body movement or friction with the competitor and the development of this ability will contribute to the development of skilled performance of learners and thus increase proficiency. Therefore, this research aims to preparing special exercises to develop the kinetic balance and accurately perform of the jump shot skill in handball for students, as well as identifying the effectiveness of special exercises to develop the kinetic balance and accurately perform of the jump shot skill in handball for students.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the students of the fourth stage in the college of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala for the academic year (2018–2019). Forty students from have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (20) student in each group. The research results showed the using of special exercises has contributed positively to developing the kinetic balance and accurately perform of the jump shot skill in handball for students. The researchers recommended the need to involve these exercises and tests of kinetic abilities more within the curriculum.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

وتعد لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع ، وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على الاعبين تعلمها واتقانها بشكل عال ، وان تعلم الاعبين خصوصا في مراحل الناشئين والشباب لا يختلف عن أي لعبة اخرى من خلال اعداد المناهج الخاصة بتعلم مهاراتها واتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق افضل النتائج لهم .

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصله الموجودة ما بين التوازن الحركي ومهارة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد يجب ان يكون التعلم وفق قواعد علمية محددة حتى يحقق المتعلم الهدف الرئيسي الذي جاء من اجله وكونها تتسم بطابع الصعوبة لان الجهد المبذول يكون مقسم بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي الذي يعتمد على امكانيات اللاعب البدنية والحركية واحد هذه الامكانيات هو ، التوازن الحركي الذي يعتمد على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الاستناد من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستنارات الموجهة الى العديد من المجاميع العضلية للوصول الى حالة التوازن¹ ، والتوازن الحركي احد الصفات الحركية التي يحتاجها لاعب كرة اليد للحفاظ على ثبات الجسم بوجود تاثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم بالحركة او بالاحتكاك مع المنافس وان تطوير هذه القدرة سيساهم في تطوير الاداء المهاري للمتعلمين كما ان اغلب المهارات الاساسية بكرة اليد تمتاز بنوع من الصعوبة ولاسيما مهارة التصويب من القفز الامر الذي يستدعي استعمال تمارين خاصة لتطوير دقة اداء هذه المهارة

ومن هنا تبرز اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهاره التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب .
1- 2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثون كونهم تدريسيون وجدوا ان هناك ضعف لدى الطلاب في التوازن الحركي الذي يحتاجه اقرانه عند ممارسة كرة اليد وكذلك في دقة مهاره التصويب من القفز لان اللعبة تتطلب حركة مستمرة للجسم وان هذه المهارة من المهارات التي تحتاج الى وقت كافي للتدريب عليها من خلال تنظيم التمرينات المعدة لها وحيث ان ارتباطها بالتوازن الحركي مقرون بدقتها كونها تحتاج الى توازنات حركية مابين الاطراف السفلى والعليا وان اي خلل في هذه التوازنات ممكن ان تؤثر سلبا على تعلم المهارة ودقتها لذا يتحتم على الطالب ان يمتلك توازنا جيدا حتى يستطيع اداء المهارة بشكل دقيق لهذا قام الباحثون باعداد تمارين خاصة لتطوير التوازن الحركي وتطوير دقة اداء مهارة التصويب من القفز من اجل الوصول الى الاداء الامثل وتحقيق المستويات العالية .

1- 3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمارينات خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد
- 2- التعرف على تاثير التمرينات الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد .

1- 4 فروض البحث

- 1- هناك تاثير ايجابي للتمرينات الخاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهاره التصويب بالقفز بكرة اليد

1- 5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2017 - 2018 .
- 1-5-2 المجال الزمني : من 15/ 2/ 2018 لغاية 28/ 4/ 2018 .
- 1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي (نو المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة ، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة .

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2017 - 2018 والبالغ عددهم 109 طالب وقد تم اعتماد الطريقة العشوائية في اختيار شعبة (ب) مجموعة تجريبية والبالغ عددهم 22

¹ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطبية ، 2010 ، ص23 .

طالب من اصل 29 بسبب الغياب وكذلك تم اختيار شعبة (د) كمجموعة ضابطة والبالغ عددهم 21 طالب من اصل 26 طالب ولغرض التأكد من تجانس افراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين افرادها استخدم الباحثون معامل الاختلاف في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) للعينة البحث وكما مبين في الجدول (1) حيث تبين حسن توزيع العينة وتجانسها ²

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة البحث في متغيرات الطول ، الوزن ، العمر .

ت	المتغيرات	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	162,84	4,95	3,02
2	الوزن (كغم)	58,45	8,39	14,29
3	العمر (سنة)	20,25	1,17	5,83

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم معامل الاختلاف ولكل المتغيرات اقل من 30 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (t) على المجموعتين وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

البحث كافة

ت	المتغيرات	مج التجريبية		مج الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-		
1	الطول (سم)	5,20	162,67	4,80	165,01	1,54	غير معنوي
2	الوزن (كغم)	9,94	60,34	6,85	56,62	1,45	
3	العمر(سنة)	1,06	20,41	1,32	20,11	0,85	
4	التوازن الحركي (دقيقة)	0,61	1,78	0,55	1,64	0,89	
5	اختبار التصويب على الهدف بكلتا الذراعين	يسار	2,17	0,68	1,96	1,08	
		يمين	2,03	0,78	1,90	0,59	

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 41 = 1,684.

3 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

3 - 3 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

² وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1999

- استمارة تقييم .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تسجيل .
- 3 - 3 - 2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث
- كرات يد / 10 .
- هدف / 4
- صافرة عدد / 1
- ميزان طبي / 1
- شريط قياس
- ساعة توقيت / 1
- شكل ثماني

3 - 4 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 المهارات المستعملة بالبحث

تم اختيار مهارة التصويب بالقفز كونها درست ضمن المنهج الدراسي قبل فترة اجراء البحث وتتناسب مع مشكلة البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-2-1 اختبار التوازن الحركي³

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن المتحرك

- مواصفات الاداء : يقف الطالب على مصطبة قريبة من عارضة التوازن وعنده سماعه اشارة البدء يركض على عارضة التوازن ذهابا وايابا 4 مرات مع حمل كرة بكل يد .

- الشروط : لا تحتسب المحاولة اذا سقط الطالب في الذهاب او الاياب .

- الادوات المستعملة : عارضة التوازن ، ابسطة جمناستك ، كرة يد .

- التسجيل : تسجل لكل طالب محاولتان يسجل افضل زمن لهما .

3-4-2-2 اختبار قياس دقة اداء مهارة التصويب⁴

الهدف من الاختبار : قياس دقة اداء مهارة التصويب بالقفز اماماً

الأدوات : 10 كرات يد ، ملعب كرة يد ، مرمى كرة يد ، مستطيلات مقسمة ، أشرطة لاصقة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل ، مسجل

طريقة الأداء : يقف المختبر ماسكاً للكرة في المكان المحدد له حيث يقوم المختبر بأداء الطبطبة ومن ثم أخذ ثلاث خطوات وفق

القانون ثم يقفز للأمام الأعلى لأداء مهارة التصويب ، حيث يبدأ بعملية التصويب على الزاوية الموجودة في المرمى ، ويعطى لكل

لاعب (10) محاولة ، ويؤدي المختبر جميع المحاولات بدون أخطاء قانونية، مع مراعاة الأداء بإعطاء الوقت الكافي .

التسجيل : 1 . يمنح المختبر ثلاثة درجات للكرة التي تدخل مستطيل للزاويا السفلى .

2 . يمنح المختبر درجتان للكرة التي تدخل مستطيل للزاويا العليا

3 . يمنح المختبر درجة واحدة للكرة التي تصطدم بالعمود أو المستطيل وتدخل

³ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 254 .

⁴ محمد صبحي حسانين : المصدر السابق نفسه ، ص 258 .

- 4 . يمنح المختبر صفراً في حالة ضرب الكرة بالعمود أو العارضة أو خروجها خارج حدود المرمى .
- 5 . يمنح المختبر صفراً في حالة دخول الكرة ضمن حدود المرمى ولم تدخل المستطيل .
- 6 . تتراوح قيمة للاختبار بين (0 - 30) درجة .

3.4-3 التجربة الاستطلاعية

من اجل اتباع الخطوات الخاصة بالبحث والوقوف على دقة العمل وعن صلاحيته اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على طلاب من افراد عينة البحث (شعبة A) في يوم الاحد الموافق 18 / 2 / 2018 في قاعة المغلقة التابعة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وكان الهدف منها :

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات
- معرفة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات
- معرفة عدد التكرارات واداء الطلاب والزمن الذي يستغرقه اداء التمرين
- مدى ملائمة التمرينات لمستوى افراد العينة .

3-4-4 الاختبارات القبليّة

اجرى الباحثون الاختبارات القبليّة المتمثلة باختبار التوازن الحركي ومهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الخميس 22 / 2 / 2018 وبعد تنفيذ وحدتين تعليميتين اوليتين يومي الثلاثاء والاربعاء 20 و21 / 2 / 2018 .

3-4-5 التجربة الاساسية

قام الباحثون بوضع مفردات المنهج التعليمي المقترح والذي يشمل الاتي :

- تطبيق المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة على المجموعة التجريبيّة .
- استغرق المنهج (8) اسابيع وىواق وحدة تعليمية اسبوعيا بحيث بلغ مجموع الوحدات (8) وحدات .
- تم تنفيذ وتطبيق المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة ضمن الوحدة التعليمية وبزمن مقداره 90 دقيقة .
- تم البدء بتنفيذ مفردات المنهج يوم الاحد المصادف 25 / 2 / 2018 .
- انتهت اخر وحدة تعليمية من مفردات المنهج يوم الاحد المصادف 15 / 4 / 2018

3-4-6 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة لاختبارات التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الخميس الموافق 19 / 4 / 2018 وذلك بعد اكمال المدة المقررة للتجربة الرئيسية وبالغة (8) اسابيع وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة .

3-5 الوسائل الاحصائية

- 1- معامل اتفاق (كندال)
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل ارتباط (سبيرمان)
- 5- معامل ارتباط بيرسون)

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (t) المحسوبة والدلالة لنتائج اختبارات القبليّة والبعدية للتوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة	س ف	ع ف	قيم t المحسوبة	قيم t الجدولية	الدلالة	
التوازن الحركي (ثا)	التجريبية	0,90	1,09	3,87	1,72	معنوي	
	الضابطة	0,42	0,90	2,16		معنوي	
دقة اداء مهارة التصويب بالقفز بكتا اليدين (درجة)	التجريبية	يسار	4,37	0,72		26,20	معنوي
		يمين	3,11	0,95		3,27	معنوي
	الضابطة	يسار	2,52	1,19		9,83	معنوي
		يمين	1,96	0,68		2,88	معنوي

مستوى دلالة (0,05)

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة لنتائج الاختبارات البعدية للتوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
التوازن الحركي	0,89	0,17	1,22	0,35	3,64	1,68	معنوي
	يسار	5,64	0,74	4,06	5,74		معنوي
على الهدف	يمين	5,14	0,61	3,86	6,74		معنوي

3-4 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار التوازن الحركي واختبار دقة اداء مهارة التصويب بالقفز ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية مما يعني تحقيق الهدف الثاني للبحث وهو معرفة تأثير التمرينات الخاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز وكما توقعه الباحثون في فرضه بان هناك تأثير للتمرينات الخاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز

ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق والتطور في المجموعة التجريبية الى التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحثون و التي كان لها الدور الفاعل في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز ، حيث ان التمرينات الخاصة بالتوازن والتي استندت الى خصوصية المهارة حققت واجبات كونها تعمل عند تعليم المهارات الحركية المختلفة الى ارسال اشارات للمخ عند تغيرات وضع الجسم الحادثة عن اتجاهه وسرعته اثناء تنفيذ المهارة ، ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة بها " 5 فعندما يتمكن المتعلم من تحديد وضع جسمه واتجاه حركته بطريقة صحيحة عندئذ تتوفر لديه اهم شروط الاحتفاظ بتوازنه الحركي والتي تمكنه من اداء الواجبات

⁵ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1994 ، ص 189 .

الحركية بشكل دقيق وهذا يتفق مع ما ذكر من " ان تمارينات التوازن تهدف الى تدريب الجهاز الخاص بحفظ التوازن الموجود في الاذن الوسطى حتى يمكن بذلك اكتساب القدرة على التحكم في الجسم وتطوير التوافق العضلي العصبي " ⁶ ان التوازن الحركي يأتي من خلال التمرين والممارسة المتكررة لاداء الحركات المختلفة وهذا ما قام به الباحثون من خلال ادخال التمارينات الخاصة بالتوازن الحركي والتي تتطلب السيطرة والتحكم بالجهاز العصبي العضلي لاجل تطوير التوازن الحركي بالتدرج مع التكرار " ان الدراسات التي قام بها المختصين اثبتت جميعها على الرغم من تاثير الخصائص الموروثة في التوازن الحركي الا ان التعلم له دور كبير في تطوير هذا المكون المهم " ⁷ كما ان التمارينات الخاصة ساعدت ايضا على تفوق المجموعة التجريبية في اكتساب دقة الاداء " ان الممارسة على الاداء الفني للمهارة مع ادخال بعض التمارينات الخاصة تساعد في تحسين دقة الاداء الحركي " ⁸ اذ اصبحت لدى المجموعة التجريبية القدرة على التحكم بمسار الحركة وبما يخدم الاداء الفني للحركة (المهارة) وهذا يعود الى طبيعة التمارينات الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية فالتمارين ساعدت على التحكم في عضلات الجسم وتركيز العمل فقط على العضلات العاملة وبالتالي فان معظم الطاقة توجهت الى الاجزاء العاملة في الحركة وهذا ما يساعد على نجاح الاداء ودقته مهما كانت صعوبته وهذا مرفوع نسبة تطور دقة الاداء للمجموعة التجريبية وتؤكد ذلك (بورمان 1989) " ان الغرض من التمارين هو التنمية العامة لاداء الانواع الحركية الاساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في الجهد مع انسيابية الاداء ودقته مما يشكل الاساس الناجح للاداء الحركي " ⁹ لهذا فان التمارينات الخاصة في المنهج كانت وراء تقدم المجموعة التجريبية في نسب التطور على المجموعة الضابطة .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك الاختبارات ويعود ذلك الى التنوع والتغيير الذي يقوم به مدرس المادة ضمن المنهج المتبع في الكلية وهذا قد اضافة نوع من التشويق والاثارة لدى المتعلمين " هناك اعتبارات اولية للتعلم يتميز بها المدرس الجيد وهو اعطاء فرصة للانتباه لتفاصيل التعلم تزيد من التشويق والاثارة والتي تساهم في اعطاء تعليمات وارشادات مؤثرة " ¹⁰

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ان التمارينات الخاصة ساهمت بشكل ايجابي في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء مهارة التصويب بالقفز للمجموعة التجريبية
- 2- ان التمارين التي تم اعدادها من قبل الباحثون ساهمت بشكل كبير في بناء برامج حركية متنوعة .
- 3- ان التمارينات الخاصة التي تم اعدادها اثرت بشكل كبير في تطوير دقة الاداء الحركي لمهارة التصويب بالقفز .

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة اجراء الاختبارات للطلاب للوقوف على مستوى التوازن الحركي بأنواعه
- 2- ادخال تمارين واختبارات القدرات الحركية بشكل اكبر ضمن المنهج المتبع .
- 3- اجراء بحوث مماثلة على مهارات اخرى وفي العاب وفعاليات رياضية مختلفة ولكافة الفئات والمستويات العمرية .

المصادر والمراجع

- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989 .

⁶ عطيات محمد خطاب (وآخرون) : اساسيات التمارينات والتمرينات الايقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 11 .

⁷ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989 ، ص 185

⁸ سامر عبد الهادي احمد : تاثير منهج بدني - حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2014 ، ص 128 .

⁹ bormenn,g.u.scorning,1:auswertungd.sportschau,th.u.pr.d.kr,1989 ,pp11.

¹⁰ Schmidt and wisberg ,motor learning and performance , human k entics , il . 2004 , p .202 .

- سامر عبد الهادي احمد : تأثير منهج بدني - حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2014 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1994 .
- عطيات محمد خطاب (وآخرون) : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1999 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010 .
- borrmenn,g.u.scorning,1:auswertungd.sportschau,th.u.pr.d.kr,1989 ,pp11.
- Schmidt and wisberg ,motor learning and performance , human k entics , il . 2004 , p .202 .