

## تأثير ترمينات مقترحة لتحسين بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي

### الجمناستك الناشئين

قاسم محمد حسين

أ. د محمد عيسى جوي

### كلية التربية الرياضية

### جامعة البصرة

#### المخلص العربي:

حيث اشتمل البحث على خمسة ابواب:

الباب الاول / اذ تكمن اهمية البحث في طبيعة متطلبات المهارات الاساسية بالجمناستك وهي مهارات الاتزان (الامامي - الجانبي - الخلفي) والتي تتطلب تواجد الاتزان بعد اداء الجمل الحركية وهي احدى متطلبات الاداء على جهاز بساط الحركات الارضية والمثبتة في قواعد التحكيم الدولية للرجال،لذا على اللاعب ان يكون لديه القدرة على الاتزان والاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات عند اداءه للمهارة ، ومن هذا المنطلق اصبحت الحاجة الملحة الى اعداد ترمينات خاصة مقترحة،تعمل على تحسين مهارة الاتزان وادائها بشكل سليم وجيد بعد الجملة الحركية،مما حدى بالباحث الى تبني موضوع هذا البحث بهدف المساهمة في النهوض بالعملية التدريبية والتعليمية في رياضة الجمناستك الفني.

#### اهداف البحث:

- 1- اعداد ترمينات مقترحة لتحسين بعض المهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين البعديّة.

#### فروض البحث:

- 1- ان للترمينات المقترحة تأثيرا ايجابيا في تحسين بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة.
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية.

الباب الثاني / فقد تم التطرق لاهمية مجموعة مهارات الاتزان ومجموعة مهارات الاتزان

الباب الثالث / استخدم الباحث المنهاج التجريبي، اما عينة البحث فقد اشتملت على (10) لاعبين واستخدم الباحث طريقة التصوير بالفيديو وعرضها على الخبراء لتقييم الاداء الفني للمهارة، وكذلك قام الباحث بتطبيق التمرينات المقترحة ضمن المنهج التعليمي المعد.

الباب الرابع / وفيه تم عرض ومناقشة النتائج.

الباب الخامس / الاستنتاجات والتوصيات حيث توصل الباحث الى الاستنتاجات:

1- اظهرت نتائج مهارات الاتزان (الامامي والخلفي والجانبى) للمجموعة التجريبية تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية.

2- اظهرت نتائج مهارات الاتزان (الامامي والخلفي والجانبى) للمجموعة الضابطة تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية.

3- اظهرت نتائج مهارات الاتزان (الامامي والخلفي والجانبى) تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المقترحة ضمن المنهاج التعليمي على المجموعة الضابطة وهذا ما اظهرته نتائج الفروق في الاوساط الحسابية.

اما اهم ما يوصي به الباحث/ التاكيد على استخدام التمرينات المقترحة ضمن المنهاج التعليمي لما لها من اثر في تطوير الموازين بانواعها (الامامي والخلفي والجانبى) لدى لاعبي الجمناستك الناشئين.

**The impact of proposed exercises to improve the skills of some equilibrium among players Junior gymnastics**

**A. Dr. Mohammed Nisi Joey**

**Qassim Mohammed Hussein**

Search terms included on the five-door :

First door / as lies the importance of research in the nature of the requirements of basic skills' body which skills equilibrium (front - Ganbe- rear), which require presence of equilibrium after performing a camel motor which is one of the requirements of the performance on your carpet floor exercise and installed in the International Arbitration Rules of the men, so the player that he has the ability to balance and maintain the development of the body in the steadiness when his performance of the skill, and from this point of view has become the urgent need to prepare special exercises proposed, working to improve the skill poise and performed properly and well after the sentence kinetic, prompting the researcher to adopt the theme of this research in order to contribute in the advancement of the process of training and education in the sport of artistic gymnastics .

**Research Goals**

1numbers suggested exercises to improve balance among some of the skills of young players gymnastics

2to identify the differences between the results of some tests the skills of poise at gymnastics junior players before and after the experimental and control groups .

3to identify the differences between the experimental and control groups in tests of skills equilibrium among players gymnastics junior posteriori .

**Research hypotheses :**

1that the proposed exercises a positive impact in improving the skills of some equilibrium among players gymnastics beginners .

2the existence of significant differences between the results of some tests the skills of balance with players gymnastics before and after the experimental and control groups for the benefit of the results of the post tests .

3significant differences between the experimental and control groups in the results of some tests the skills of equilibrium among players gymnastics junior posteriori and in favor of the experimental group .

Part II / has been addressed to the importance of the skill sets of poise and skill set of equilibrium

Part III / researcher used the experimental curriculum, either research sample included the (10) players and the way the researcher used a video camera and displayed on the experts to evaluate the performance of technical skill, as well as the researcher to apply the suggested exercises within the curriculum prepared .

Part IV / and it has been present and discuss the results .

Part V / conclusions and recommendations where the researcher to conclusions :

1results showed poise skills (front and back and side) of the experimental group offers a posteriori tests on tribal tests .

2results showed poise skills (front and back and side) of the control group provides a posteriori tests on tribal tests .

3results showed poise skills (front and back and side) provide experimental group that used exercise within the proposed curriculum to the control group and this is what the results showed differences in computational circles .

But what is most important recommended by the researcher / make sure to use the exercises within the proposed curriculum because of its effect on the development of the balances of all kinds (front and back and side) with gymnastics junior players.

**1- التعريف بالبحث:**

**1-1 المقدمة واهمية البحث:**

نتيجة للتقدم التكنولوجي الذي شمل كافة مجالات المعرفة الانسانية،ومنها المجال الرياضي،فقد اصبحت (الدورات الاولمبية وبطولات العالم) مسرحا يستعرض فيه اللاعبين براعتهم وابتكاراتهم في فنون الاداء الحركي.وقد حظيت لعبة الجمناستك بالكثير من نتائج الابحاث التي كان لها الاثر الاكبر في التطور الملحوظ الذي طرا على اللعبة في السنوات الاخيرة،فهي من الالعاب الفردية التي تحتاج الى قدرات خاصة (قوة ،سرعة،مرونة،رشاقة،توازن) وذلك لتعدد اجندتها وصعوبة المهارت على تلك الاجهزة فضلا عن الربط الموجود بين تلك المهارات.

ونظرا لطبيعة متطلبات المهارات الاساسية بالجمناستك وهي مهارة الاتزان (الامامي والجانبى والخلفى) والتي تتطلب تواجد التوازن بعد اداء الجمل الحركية وهي احدى متطلبات الاداء على جهاز بساط الحركات الارضية والمثبتة في قواعد التحكيم الدولي للرجال،لذا على اللاعب ان تكون لديه القدرة على الاتزان والاحتفاظ بوضع الجسم من الثبات،ومن هذا المنطلق اصبحت الحاجة الملحة الى اعداد تمرينات خاصة مقترحة،تعمل على تحسين مهارات الاتزان وادائها بشكل سليم وجيد بعد الجملة الحركية،مما حدى بالباحث الى تبني موضوع هذا البحث بهدف المساهمة بالنهوض بالعملية التعليمية والتعلمية في رياضة الجمناستك الفنى.

### 1-2 مشكلة البحث:

رياضة الجمناستك من الالعاب الضرورية التي تحتاج الى متطلبات وقدرات خاصة واهمها عنصر (التوازن) والذي يعتبر من اهم العناصر التي يجب ان يمتلكها لاعب الجمناستك،لأنها تدخل في معظم المهارات الاساسية التي تتطلبها اللعبة وخاصة مهارة الاتزان (الامامي والجانبى والخلفى) والتي تتطلب دقة الاتزان بعد اداء الجمل الحركية،وهي احدى متطلبات الاداء على جهاز بساط الحركات الارضية والمثبتة في قواعد التحكيم الدولي،لذا على اللاعب ان تكون لديه القدرة على الاتزان والاحتفاظ بوضع الجسم من الثبات عند اداء المهارة،وقد لاحظ الباحث ان بعض المدربين لا يعطون هذه المهارة الاهمية التي تستحقها بانبا رايه على المقابلات الشخصية التي اجراها مع مدربي الجمناستك والاطلاع على برامجهم التعليمية والتعلمية التي تكاد تخلو من الاهتمام بمهارات الاتزان بانواعها بعد اداء الجمل الحركية،وهذا ما لاحظته الباحث من خلال متابعة البطولات التي تجرى على مستوى القطر لفئة الناشئين،لذا ارتأى الباحث الى اعداد تمرينات خاصة مقترحة (حمل دوراني حول محاور الجسم المختلفة)لتحسين بعض مهارات الاتزان ايماننا منه بان تلك التمرينات تساعد وتعمل على تحسين الاتزان بعد اداء الجمل الحركية،

### 1-3 أهداف البحث:

- 1-أعداد تمرينات مقترحة لتحسين بعض المهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين
- 2-التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين البعيدة.

#### 1-4 فروض البحث:

- 1- ان للتمرينات المقترحة تأثيرا ايجابيا في تحسين بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعيدة.
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الجمناستك من فئة الناشئين باعمار (11-13) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة الواقعة من 1 / 4 / 2012 لغاية 19 / 6 / 2012

1-5-3 المجال المكاني: المركز التدريبي للجمناستك التابع لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة ذي قار.

#### 2- الدراسات النظرية

#### 2-1 اهمية مجموعة مهارات الاتزان: (1)

- 1- تضيف مهارة الاتزان شكلا جماليا الى مجموعة الحركات الارضية ولكنه يتصف بالثبات عكس السمات الاساسية لجميع المهارات الارضية.
- 2- تؤكد مختلف مهارات الاتزان المتغلغل القدرة الفائقة على استخدام اجزاء الجسم باوسع مدى حركي ممكن لجميع مفاصل الجسم.
- 3- تعتبر محطة للراحة للاعب الجمناستك حيث يستطيع ان يلتقط انفاسه خلال مهارات الاتزان واثناء اداء مجموعة الحركات الاختيارية الكاملة في الحركات الارضية.
- 4- تعتبر مهارات الاتزان المتقلقل من خلال استخدام الاطراف العليا والاطراف السفلى والجذع اختبار جيد وباسلوب علمي لمدى قدرة لاعب الجمناستك على الاداء العالي على اجهزة الموازيين والعقلة وحصان الحلق بالاضافة الى الحركات الارضية، والتي تعتبر المدخل الاساسي لجمناستك الاجهزة.
- 5- اشار القانون الدولي في الجمناستك المادة (27) ضمن المتطلبات الخاصة للجهاز الى وجوب اداء مهارة من مهارات الاتزان

#### 2-4-1-2 مجموعة مهارات الاتزان: - (1)

<sup>1</sup> - عدلي حسين بيومي: المجموعة الفنية في الحركات الأرضية ، دار الفكر العربي ط الأولى ، القاهرة ، 1998م.

(لميزان الامامي والميزان الخلفي والميزان الجانبي)

### خطوات التعليم:

نظرا لان اساس خطوات تعليم الثلاثة موازين السابقة واحد حيث الاختلاف فقط عن اتجاه حركة الجسم، لذلك فان خطوات التعليم ستكون ايضا واحدة.

وتتلخص اهم خطوات التعليم فيما يلي:

1- تكون الذراعان بامتداد الجذع الذي يتحرك للامام او الخلف او الجانب وفقا لنوع الميزان واتجاهه مع رفع الرجل الخلفية قليلا عن سطح الارض.

2- تكرار الخطوة السابقة مع زيادة ارتفاع الرجل وزيادة هبوط الجذع حتى يصل الجذع في مستوى افقي مع سطح الارض مع رفع الصدر عاليا، والذراعان مائلتان عاليا حتى تصل الرجل الخلفية الى مستوى سطح الارض و اعلى منه قليلا.

3- تكرار الخطوة السابقة حتى درجة الاحساس الحركي بالمهارة.

4- يجب ان تكون قدم الارتكاز ثابتة ومتحركة من سطح الارض تماما

### الاصول الفنية:(2)

1- يجب ان تعمل جميع المجموعات العضلية الخاصة باداء المهارة في توافق وانسجام مع بعضها البعض من اجل تحقيق الواجب الحركي، علما بان عضلات الجسم سوف تعمل في هذه المهارة بطريقة العمل العضلي الثابت.

2- ستكون قاعدة الارتكاز والمتمثلة في احدى القدمين صغيرة نسبيا لذلك يجب ان يعمل اللاعب على تواجد خط الثقل باستمرار داخل حدود قاعدة الارتكاز.

3- يجب ان تكون كلا الركبتين مفرونتين خلال اداء المهارة.

4- يجب ان يتوافق عمل مجموعة عضلات الجذع الامامية مع مجموعة عضلات الجذع الخلفية لاحداث التوازن في العمل.

### 3- منهج البحث واجراءات البحث الميدانية

#### 3-1 منهج البحث:

1- عدلي حسين بيومي: المصدر السابق ، ص176.

2- عدلي حسين بيومي : المصدر السابق ، ص177

هو الطريق الذي يستخدمه الباحث لدراسة المشكلة لكي يصل الى الحقيقة ويكشف عنها، اذ ان طبيعة هذه المشكلة هي التي تحدد منهج البحث،ولهذا فقد فرضت المشكلة على الباحث اعتماد المنهج التجريبي.

### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحث الاجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها<sup>(1)</sup>، لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، أي التي تم اختيارها اختيارا حرا على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث<sup>(2)</sup>، اذ شملت (10) من اللاعبين الذين يتدربون في المركز التدريبي التابع لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة ذي قار والذين تراوحت اعمارهم بين (11-13) سنة، وتمثل العينة نسبة (100%) من مجتمع البحث.

ولغرض التأكد من تجانس افراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين افرادها استخدم الباحث معامل الاختلاف في متغيرات البحث كافة، اذ ظهر ان قيم معامل الاختلاف بين (2.108-24.65) كما مبين في جدول (1)، وهي مقبولة اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عاليا واذا زاد عن (30) يعني ان العينة غير متجانسة<sup>(3)</sup>.

### الجدول(1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لدى افراد عينة البحث في المتغيرات

#### كافة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيم معامل الاختلاف
1	الطول	سم	133.800	2.820	2.108
2	الوزن	كغم	30.200	3.552	11.764
3	العمر	سنة	12.200	0.918	7.531
4	العمر التدريبي	سنة	3.200	0.788	24.65
5	الميزان الأمامي	درجة	5.700	0.632	11.096
6	الميزان الجانبي	درجة	5.400	0.459	8.509
7	الميزان الخلفي	درجة	4.600	0.658	14.310

### الجدول(2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين

(التجريبية والضابطة) في قياسات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

(1) ريسان خريبط: مناهج البحث في التربية البدنية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص41

(2) ذوقان عبيدات (واخرون): البحث العلمي، مفهومه - ادواته - اساليبه، ط4، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1992، ص116.

(3) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م، ص160-166.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			الانحرافات المعيارية	الاورساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الاورساط الحسابية		
1	الطول	سم	2.966	143.600	2.738	133.000	0.886	غير معنوي
2	الوزن	كغم	3.577	30.600	3.898	29.800	0.338	
3	العمر	سنة	1.000	12.000	0.894	12.400	0.667	
4	العمر التدريبي	سنة	0.707	3.000	0.894	3.400	0.784	

\* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) تساوي (1.860)

### الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات مهارات الاتزان الامامي والجانبى والخلفي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			الانحرافات المعيارية	الاورساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الاورساط الحسابية		
1	الميزان الامامي	درجة	0.836	5.800	0.418	5.600	0.478	غير معنوي
2	الميزان الجانبى	درجة	0.612	5.500	0.273	5.300	0.667	
3	الميزان الخلفي	درجة	0.758	4.800	0.547	4.400	0.956	

\* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) تساوي (1.860)

### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة الذاتية والعلمية والنفسية
- استمارة التحكيم
- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياس\*
- المقابلات الشخصية

### 3-4 ادوات البحث واجهزته:

\* لقد استند الباحث الى خبرته الشخصية اولا والى اراء الخبراء ثانيا لتثبيت الاختبارات .

\*\* من خلال مقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع الخبراء المختصين وفي ضوء مستوى عينة البحث حددت السلسلة الحركية كالآتي : القفزة العربية ثم قفزة يدين خلفية ثم قفزة هوائية خلفية .

- ابسطة الجمناستك.
  - فيلم الة تصوير فديوية (Sony)(4)ملم عدد (2).
  - جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن.
  - الة تصوير فيديوية (sony digital) عدد (1).
  - جهاز حاسوب نوع (4 pantium)مع ملحقاته.
  - جهاز الرستاميز لقياس الطول
- 3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:**

### **3-5-1 الاتزان الامامي:**

الغرض من الاختبار: يصف هذا الاختبار لقياس قابلية اللاعب على اداء مهارة الاتزان الامامي.

- الادوات المستخدمة: ابسطة الجمناستك.
- مواصفات الاداء: يقوم اللاعب من وضع الوقوف باداء الاتزان الخلفي مباشرة وذلك بعد اداء السلسلة الحركية \*\*
- التسجيل: لقد تم تقويم المهارة باتقان اعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بأن تكون الدرجة النهائية للمهارة هي (10) درجات.

### **3-5-2 الاتزان الخلفي:**

يهدف هذا الاختبار لقياس اللاعب على اداء مهارة الاتزان الخلفي.

- الادوات المستخدمة: ابسطة الجمناستك.
- مواصفات الاداء: من وضع الوقوف يقوم اللاعب باداء الاتزان الخلفي مباشرة وذلك بعد اداء السلسلة الحركية.
- التسجيل: لقد تم تقويم المهارة باتقان اعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بان تكون الدرجة النهائية للمهارة هي (10) درجات.

### **3-5-3 الاتزان الجانبي:**

- الفرص من الاختبار: هذا الاختبار لقياس قابلية اللاعب على اداء مهارة الاتزان الجانبي.

- الادوات المستخدمة: ابسطة الجمناستك.
- مواصفات الاداء: يقوم اللاعب من وضع الوقوف يقوم اللاعب باداء الاتزان الجانبي مباشرة بعد اداء السلسلة الحركية.
- التسجيل: لقد تم تقويم المهارة باتفاق اعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بان تكون الدرجة النهائية للمهارة هي (10) درجة.

### **3-6 التجارب الاستطلاعية:**

قام الباحثان باجراء تجربتهما الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 2012/4/1 على لاعبي المجموعة التجريبية وكان الهدف من التجربة:

1-مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين.

2-مدى سلامة وكفاءة الاجهزة والادوات المستخدمة.

3-مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

4- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية

5- تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل البيانات.

6- التأكد من صلاحية الة التصوير ووضوح الصورة.

7- تحديد نقطة تثبيت الة التصوير والابعاد التي تعطي افضل وضوح في متابعة المراحل الحركية للاعبين.

### 3-7 الاختبارات القبليّة:

بعد ان تم تحديد افراد عينة البحث بمجموعتيها (التجريبية والضابطة) قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة في يوم الثلاثاء الموافق 2012/4/3 وشملت

1-الميزان الامامي.

2- الميزان الجانبي.

3- الميزان الخلفي.

### 3-8 المنهاج التعليمي: (التجربة الرئيسية)

اعد الباحثان منهاجا تعليميا للاعبين الناشئين متضمنا تمارينات تساعد على تنمية الاتزان مراعيًا بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث مستعينا بادبيات لعبة الجمناستك وكذلك اراء الخبراء، تكون المنهاج التعليمي من (30) وحدة تعليمية استمرت لمدة (10) اسابيع وواقع(3) وحدة تعليمية تدريبية في الاسبوع مدة كل وحدة تعليمية (18-25) دقيقة فقط القسم الرئيسي، فيما كانت باقي الوحدات على باقي الاجهزة تسير بشكل اعتيادي حسب ما قرره اللجنة الفنية التابعة للاتحاد، تم البدء بتنفيذ المنهاج يوم الاحد الموافق 2012/4/8، وقد خضعت المجموعة التجريبية لممارسة التمارينات الخاصة المقترحة لتطوير الاتزان ضمن المنهاج التعليمي، بينما خضعت المجموعة الضابطة لممارسة المنهاج التقليدي، وقد انتهى تطبيق المنهاج استخدام الطرق العامة والخاصة في تنمية الاتزان، مراعيًا مبدا التدرج في حجم الوحدة التعليمية والتدرج بالتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد.

### 3-9 الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية على المجموعتين ،قام الباحث باجراء الاختبارات البعديّة في يوم الثلاثاء الموافق 2012/6/19 وشملت:

1- الميزان الامامي.

2- الميزان الجانبي.

3- الميزان الحافي.

### 3-10 الوسائل الاحصائية:

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استخدم الوسائل الاحصائية الاتية:

- الوسط الحسابي (M)

- الانحراف المعياري (STD)

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (R)

- معامل الاختلاف (C.V) (1)

- اختبارات (T) للعينات المستقلة والمرتبطة.

وقد عولجت البيانات بجهاز الحاسوب على وفق البرنامج الاحصائي spssver11.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 4-1 عرض نتائج اختبارات مهارات الميزان (الامامي والجانبي والخلفي) القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية

وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لنتائج

اختبارات مهارات الميزان (الامامي والجانبي والخلفي) القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	قسم (T) * المحسوبة	الانحرافات المعيارية للفروق	الايوساط الحسابية للفروق	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
				الانحرافات المعيارية	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الايوساط الحسابية			
معنوي	13.898	0.418	20.600	0.418	8.400	0.836	5.800	درجة	الميزان الامامي	1
معنوي	19.000	0.335	2.850	0.335	8.350	0.612	50.500	درجة	الميزان الجانبي	2
معنوي	22.045	0.273	2.700	2.790	7.500	0.759	4.800	درجة	الميزان الخلفي	3

\* (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = 2.132

يتضح من الجدول (1) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الميزان الامامي في الاختبار القبلي بلغ (5.800) و(0.836)، والاختبار البعدي (8.400) و(0.418)، وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين (2.600) و (0.418) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (T) المحسوبة (13.898) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) والبالغة (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم: الاحصاء الوصفي الاستدلالي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص241.

وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الميزان الجانبي في الاختبار القبلي (5.500) و(0.612)، والاختبار البعدي (8.350) و(0.335)، وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين (2.850) و (0.335) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (T) المحسوبة (19.000) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) وبالغاة (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الميزان الخلفي في الاختبار القبلي (4.800) و(0.758)، والاختبار البعدي (7.500) و(0.790)، وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين (2.700) و (0.273) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (T) المحسوبة (22.045) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) وبالغاة (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (1) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في متغيرات الميزان (الامامي - الجانبي - الخلفي) ولكلا المجموعتين، ويعزو الباحث سبب ذلك الى احتواء المنهج التعليمي التي تلقته المجموعة التجريبية على تمارين مقترحة وضعت بشكل يلائم مستوى الطلبة من جهة ولطبيعة المهارات المراد تعلمها من جهة اخرى، واعتمد الباحث عند بنائه التمارين المقترحة على اسس علمية رصينة تم اخذ راي خبراء علم الحركة والتدريب وطرق التدريس قبل وبعد وضعها للتأكد من سلامتها وصحتها " ان لطرق واساليب التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية وان هذه الطرق والاساليب تؤثر في سرعة التعلم" (الطالب، 1976) (1)

وقد راعى الباحث عند تطبيقه التمارين المقترحة ادبيات التعلم الحركي "ان الممارسة والتكرار هي احدى الوسائل حصول الاكتساب والتعلم الحركي فضلا ان التغذية الراجعة التي تعتبر الوسيلة المهمة التي تقوم الخطأ وتعزز من الاداء الجيد" (2)

كما تم استخدام مبدأ التدرج في التعلم وتعطاء التمارين من السهل الى الاصعب، وكذلك تنظيم اداء المهارات الى فهم واستيعاب المهارة، ويتفق الباحث على ما اكده (Schmitt) "على ان التعلم يحتاج الى محاولات متكررة لانجاز المهارة بنجاح" (1)

ويرى الباحث ان التنوع في استخدام الوسائل في العملية التعليمية والتي استخدمها الباحث عند تطبيقه للتمارين المقترحة ادت الى تلقي المتعلم المعارف والخبرات والمعلومات من خلال استخدامه للاجهزة المساعدة والقانونية

<sup>1</sup> - نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة الشعب ، 1976 ، ص 41 .

<sup>2</sup> - سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية، 1993، ص 139.

<sup>9</sup> - Schmitt, A Richard, craiya, wishbery. motor learning and performance, 1991, second edition, Human Kinetics, 2000.

مما شددت انتباهه واندفاعه بكل حماس وزيادة المنافسة والابداع بين اللاعبين نحو ممارسة المهارات وزيادة فرص المشاركة لتعلم المهارة، ويتفق الباحث مع ما ذكره (العمارة 200) "ان وضع اللاعب في مواقف او اجواء تعليمية تستثمرها لتحقيق الاداء الافضل يأتي من خلال مساعدتها في الحصول على المعلومات والخبرات بشكل علمي ومدروس ومخطط له بصورة صحيحة (2) "

#### 4-2 عرض نتائج اختبارات مهارات الميزان (الامامي والجانبى والخلفى) القبلىة والبعدىة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

##### الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لنتائج اختبارات مهارات الميزان (الامامي والجانبى والخلفى) القبلىة والبعدىة للمجموعة الضابطة

الدلالة الاحصائية	قسم (T) * المحسوبة	الانحرافات المعيارية للفروق	الوساط الحسابية للفروق	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلىة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
				الانحرافات المعيارية	الوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوساط الحسابية			
معنوي	19.000	0.223	1.900	0.612	7.500	0.418	5.600	درجة	الميزان الامامي	1
معنوي	3.666	1.036	1.700	1.224	7.00	0.273	5.300	درجة	الميزان الجانبى	2
معنوي	12.649	0353	2.000	0.651	6.400	0.547	4.400	درجة	الميزان الخلفى	3

\* (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = 2.132

يتضح من الجدول (2) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الميزان الامامي في الاختبار القبلى بلغ (5.600) و(0.418)، والاختبار البعدى (7.500) و(0.612)، وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين (1.900) و (0.223) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلى والبعدى بلغت قيمة (T) المحسوبة (19.000) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) وبالبالغة (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

كما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الميزان الجانبى في الاختبار القبلى (5.300) و(0.273)، والاختبار البعدى (7.00) و(1.224) وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين (1.700) و (1.036) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلى والبعدى بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.666) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) وبالبالغة (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الميزان الخلفي في الاختبار القبلي (4.400) و(0.547)، والاختبار البعدي (6.400) و(0.651)، وقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين (2.000) و (0.353) ويعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (T) المحسوبة (12.649) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) والبالغة (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما ما حصل من تطور في الفروق المعنوية بالنسبة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فان الباحث يعزو ذلك الى التمرينات الموضوعة من المدرب وضمن منهجه التدريبي والمتقاة لرفع قابلية مهارات الجمناستك بالاخص مهارات الاتزان لدى اللاعبين بالاضافة الى المرحلة العمرية (11-13) سنة هي مرحلة قابلة للتعلم والتطور بشكل ملحوظ عند تلقها تدريب بشكل منظم وتكرار مستمر للمهارات، وكذلك تضمن المنهاج التعليمي استخدام الاجهزة والادوات

المساعدة في تعليم حركات الجمناستك والمهارات الاساسية للعينة من خلال تطوير قدراتهم الحركية، وفي هذه النصوص يذكر (الخولي وبيومي، 1991) "ان الاجهزة والادوات تعملان على الاعداد الشامل والمتزن للاعب الناشئ في الجمناستك من خلال تنمية القدرات الحركية والبدنية"<sup>(1)</sup>.

#### 3-4 عرض نتائج مهارات الاتزان (الامامي والجانبى والخلفى) البعدية للمجموعتين التجريبيه والضابطة وتحليلها ومناقشتها

##### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لنتائج اختبارات مهارات الميزان (الامامي والجانبى والخلفى) والبعدية للمجموعتين التجريبيه والضابطة

الدالة الاحصائية	قسم (T) * المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		الانحرافات المعيارية	الاوراط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الاوراط الحسابية			
معنوي	2.714	0.612	7.500	0.418	8.400	دقيقة	الاتزان الثابت	1
معنوي	2.377	1.224	7.000	0.335	8.350	ثانية	الاتزان المتحرك	2
معنوي	2.400	0.651	6.400	0.790	7.500	درجة	الاتزان الخلفى	3

(1) امين انور الخوئي وعدلي حسن بيومي : الجمباز التربوي للأطفال والناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 ، م .

\* (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) = 1.860

يتضح من الجدول (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاتزان الامامي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (8.400) و(0.418)، وللمجموعة الضابطة (7.500) و(0.612)، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.714) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) والبالغة (1.860) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاتزان الجانبي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (8.350) و(0.335)، وللمجموعة الضابطة (7.500) و(1.224)،

وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.377) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) والبالغة (1.860) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

كما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاتزان الخلفي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.500) و(0.790)، وللمجموعة الضابطة (6.400) و(0.651)، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.400) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) والبالغة (1.800) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

اما فيما يخص الجدول (3) فانه يظهر وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات الميزان (الامامي والجانبي والخلفي) ولصالح الاختبارات البعدية لافراد المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التحسن والتطور في قيمة هذه المتغيرات الى العمل العلمي الرصين المتمثل بالتمارين المقترحة ضمن المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية والذي تم اعداده وتنفيذه اعتمادا على طرق التعلم المناسبة وما رافق تنفيذ التمارين المقترحة من تغذية راجعة من اجل تعديل الاداء وضبطه وتصحيح الاخطاء وهذا ما يؤكد (يعرب خيون، 2002) "ان تعلم المهارات باستخدام التغذية الراجعة الخارجية يعجل من معدل التعلم وان المدرب والاجهزة التدريبية تمد المتعلم بتغذية راجعة خارجية جوهرية لغرض تحسين الاداء" (1)

فضلا على ان التدريب والتكرار المستمر للمهارات ادى الى تطورها لذلك فان هذه المهارات تتطور من خلال عملية التدريب المستمر (2). زيادة على ذلك فان هذه المرحلة العمرية تتغير بالنمو السريع في التعلم الحركي

(1) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 م ، ص 95

(2) وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادلة للطباعة الفنية ، 2000 م ، ص 1 .

وهذا ما اشار اليه(كورت ماينل،1987)" ان التطور الحركي للمتعلمين في هذه المرحلة يكون بشكل سريع من خلال استيعابهم الحركات المخزونة التي سبق ان تعلمها المبتدئ"<sup>(3)</sup>.

فضلا عن الدوافع والرغبة لدى المتعلمين في اداء تلك التمارين،لكون ان الدافعين هي احدى شروط التعلم والتطور الحركي اذ انه" يحدث التعلم والتطور في مرحلة الطفولة لان الطفل يريد ان يتعلم وهذا ما يجعل التعلم في هذه المرحلة عملية مجدية"<sup>(1)</sup>

## 5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي اسفر عنها البحث الحالي،يسجل الباحثان الاستنتاجات الاتية:

1- اظهرت نتائج مهارات الاتزان (الامامي والخلفي والجانبى) للمجموعة التجريبية تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية.

2- اظهرت نتائج مهارات الاتزان (الامامي والخلفي والجانبى) للمجموعة الضابطة تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية.

3- اظهرت نتائج مهارات الاتزان(الامامي والخلفي والجانبى) تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المقترحة ضمن المنهاج التعليمي على المجموعة الضابطة وهذا ما اظهرته نتائج الفروق في الاوساط الحسابية.

## 5-2 التوصيات :ومن اهم التوصيات التي يوصي بها الباحثان ما ياتي:

التأكد على استخدام التمرينات المقترحة ضمن المنهاج التعليمي لما لها من اثر في تطوير الموازين بانواعها (الامامي والخلفي والجانبى) لدى لاعبي الجمناستك الناشئين.

المصادر العربية :

(1) امين انور الخوئي وعدلي حسن بيومي : الجمناز التربوي للأطفال والناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 ، م .

(2) دين سيزار : تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة ، ترجمة نجم الدين علي مردان وشاكر انصيف العبيدي ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص165 .

(3) ذوقان عبيدات(واخرون):البحث العلمي،مفهومه- ادواته- اساليبه،ط4،عمان،دار الفكر للنشر والتوزيع،116،1992.

(4) ريسان خريبط:مناهج البحث في التربية البدنية،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،1988،ص41

(3) كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي انصيف ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 م ، ص175.

(1) دين سيزار : تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة ، ترجمة نجم الدين علي مردان وشاكر انصيف العبيدي ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص165 .

- (5) سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية، 1993، ص 139.
- (6) عدلي حسين بيومي: المجموعة الفنية في الحركات الأرضية ، دار الفكر العربي ط الأولى ، القاهرة ، 1998م.
- (7) كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي انصيف ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 م ، ص 175.
- (8) محمد حسن عمارة: اصول التربية التاريخية والاجتماعية والفلسفية ، ط2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع للطباعة، 2000، ص 312.
- (9) مروان عبد المجيد ابراهيم: الاحصاء الوصفي الاستدلالي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 241.
- (10) نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة الشعب ، 1976، ص 41
- (11) وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادلة للطباعة الفنية ، 2000 م ، ص 1
- (12) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م، ص 160-1661 .
- (13) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 م ،

ص 95

المصادر الاجنبية :

<sup>1</sup> – Schmitt, A Richard, craiya, wishbery: motor learning and performance, 1991, second edition, Human Kinetics , 2000.