

التمرينات التوافقية وتأثيرها في اداء بض المهارات الحركية على جهاز

عارضه التوازن

بحث تجريبي

على طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالى

م.م شيماء حسون مشكور

### ملخص البحث

مما لاشك فيه ان فعالية الجمناستك من الالعاب الفردية المشوقة والمحبة لدى الصغار والكبار لما تحمله من اثار وتشويق نتيجة التطور بمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا اذا يتطلب اتقان عالي للمهارات الاساسية الفردية لوجود الاجهزة المختلفة اذ يجب ان تكون لاعبة ذات صفات بدنية عالية وبالاخص التوافق العضلي العصبي لكي يصلوا لمستوى المطلوب اما مشكلة البحث لاحظة الباحثة وجود عوز في تدريبات العناصر البدنية والحركية التي تسهم في تحسين المستوى المهاري فظلا عن اهمية التمرينات التوافقية التي قد لا تنفذ بشكل مستمر من قبل مدرسي التربية الرياضية خاصة وان وقت الدرس اصبح في ضل الظروف الراهنة غير كافي لاعطاء مثل هذه التمرينات بشكل مكثف او الاعتماد على احتمالية اعطائها من قبل مدرسي دروس اخرى لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات توافقية مقترحة لمعرفة تأثيرها في تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثانية بينما كان هدفا للبحث.

1-اعداد تمرينات توافقية مقترحة في تطوير تعليم بعض المهارات الحركية على

جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني لدى افراد عينة البحث

2-معرفة تاثير التمرينات التوافقية في تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز

الحركات الارضية. واعتبرت فرضا للبحث

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الحركية في الجمناستك الفني ولصالح الاختبار البعدي

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الحركية ولصالح التجريبية وكانت مجالات البحث للمجال البشري طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى

اما المجال الزمني الفترة من 20012/11/1 ولغاية 2012/12/20

وكان المجال المكاني قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى تم استخدام النهج التجريبي لحل مشكلة البحث، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وقسمت بطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) طالبة لكل مجموعة. في ضوء النتائج التي تم التوصل لها استنتج الاتي

1- هناك تطور واضحاً للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية اما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية وتطور في مهارة الدرجة فقط بين الاختبار القبلي والبعدي .

2- امتازت المجموعتين التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين الاختبارين البعدين في المهارات المستخدمة في البحث ما عدا مهارة الدرجة .

# Harmonic exercises and their impact on the performance of D motor skills on a balance beam

Search shareware

The second stage students Faculty of Physical Education University of Diyala

Shaima Hassoun

## Research Summary

Definition provided research

Undoubtedly, the efficacy of gymnastics of individual games interesting and popular with young and old as it carries traces and Suspense result Alttorbmistoy players physically and Mharria if requires mastering high basic skills of individual existence different devices as must be a player with qualities high physical and especially compatibility neuromuscular to reach the level of Almtalobama research problem to note researcher and a deficiency in training elements physical and kinetic that contribute to improving level skills Fezla about the importance of exercise harmonic may Atnvz continuously by teachers of physical education, especially that lesson time he became lost the current circumstances is not sufficient to give such exercise intensely or rely on the possibility of giving it by other teachers lessons So felt researcher studying this problem through the development of exercises proposed compromise to see its influence in the education of some motor skills in artistic gymnastics for the students of the second phase while Hdvasat

- 1Preparation exercises proposed compromise in Ttoertalim some motor skills on a balance beam in artistic gymnastics at the members of the research sample

- 2see the effect of exercise in teaching some harmonic motor skills Haaz ground movements. Considered obligatory search

- 1There Frrouk statistically significant between the pre and post test for the two control and of Altjeribh psychomotor skills in artistic gymnastics and in favor of the post test

- 2There are statistically significant Frrouk between the two tests dimensions of control and experimental groups of motor skills and in favor of experimental and research areas

The human students of the second phase in the Faculty of Physical Education University of Diyala

The temporal area from 1/11/20012 until 12/20/2012

The spatial domain gymnastics hall at the Faculty of Physical Education, University of Diyala

Experimental approach was used to solve the problem of search, selected sample of search as deliberate way the draw was divided into two groups tested and Zabth and by (20) students per group. In the light of the results obtained have concluded the following

- 1there Azha development of the experimental group in tests of skill The Zaboth group Vtmizat the existence of significant differences and the evolution in the skill of rolling only between pre-test and post test.

- 2characterized the experimental and Zaboth groups significant differences between tests Badaan in skills used in the search, except rolling skill.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث المقدمة

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد الجمناستك من الالعب المختلفة عن سواها والمميزه لطبيعة اجهزتها الرئيسية والاجهزه المساعده وطبيعة وصفات الحركات على جهاز وقانون اللعبة وتقويم الحركات والدقه والربط الموجود في الحركات ان التمرينات البدنية وخصوصا التوافقية يمكن ان تؤثر في النمو العقلي عند الطلاب حيث تعتمد مثل هذه الانشطة على التصور والذي يعتمد على العمليات العقلية التي يقوم بها عن طريق الفهم ولاشك ان الالعب الصغيرة لها ايضا نفس التأثير.

مما لاشك فيه ان فعالية الجمناستك من الالعب الفردية المشوقة والمحبية لدى الصغار والكبار لما تحمله من اثار وتشويق نتيجة التطور بمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا اذا يتطلب اتقان عالي للمهارات الاساسية الفردية اذ يجب ان تكون لاعبة او طالبة الجمناستك ذات صفات بدنية عالية وبالاخص التوافق العضلي العصبي لكي يصلوا لمستوى المطلوب.

#### 1-2 مشكلة البحث:

كون الباحثة مدرسة في كلية التربية الرياضية ومدربة ومحكمة سابقة لاحظة وجود عوز في تدريبات الحركية التي تسهم في تحسين المستوى المهاري فضلا عن اهمية التمرينات التوافقية التي قد لا تنفذ بشكل مستمر من قبل مدرسي التربية الرياضية لانها تتطلب دقة في الاداء وانها تحتاج الى توافق عضلي عصبي كما وان وقت الدرس اصبح في ضل الظروف الراهنة غير كافي لاعطاء مثل هذه التمرينات بشكل مكثف او الاعتماد على احتمالية اعطائها من قبل مدرسي دروس اخرى

لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات توافقية مقترحة لمعرفة تأثيرها في تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثانية

### 3-1 هدفا البحث:

- 1- اعداد تمارين توافقية مقترحة في تطوير تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن في الجمناستيك الفني لدى افراد عينة البحث
- 2- معرفة تاثير التمارين التوافقية في تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الارضية.

### 4-1 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن في الجمناستيك الفني ولصالح الاختبار البعدي
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين للاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الحركية ولصالح التجريبية

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى
- 2-5-1 المجال الزمني الفترة من 1012/11/1 ولغاية 2012/12/30
- 3-5-1 المجال المكاني قاعة الجمناستيك في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى

### 6-1 تحديد المصطلحات

#### 1-6-1 التوافق

بأنه عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم وفق طبيعة الحركة المراد أداءها<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص182.

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة:

#### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-1-2 التوافق الحركي:

يعد التوافق الحركي احد القدرات المهمة في الفعاليات الرياضية التي يتطلب فيها الأداء المهادي تنسيق و تنظيم الجهد المبذول للوصول الى الهدف المنشود وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ولاسيما كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه<sup>(2)</sup>، كما يرى ساري احمد "بأنها قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لا نجاز ذلك الواجب الحركي"<sup>(3)</sup>

وكذلك يقصد بالتوافق الانسجام بين القدرات البدنية والحركية والاجهزة الداخلية للجسم . ويتكون التوافق من مجموعة من الصفات المشتركة التي تكون بمجموعها التوافق وهي التوازن – الاحساس بالايقاع – الرشاقة – القدرة على أرتقاء العضلات الارادي – التناسق الحركي

فقد عرفه ريسان خريبط بأنه "قدرة الفرد على أدماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد"<sup>(4)</sup>.

كما عرفه حديثاً (كروس – 2008) "بأنه قابلية الربط بين الجهاز العصبي المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية"<sup>(5)</sup>.

كما يشير (هوهمان – 2007) الى "أن التوافق هو قابلية ربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض"<sup>(6)</sup>.

---

(1) ظافر ناموس خلف، بناء معايير محكمة لبعض القدرات العقلية الحركية لاختبار الأشبال في المبارزة (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية 2008 ص45)

(2) ساري احمد حمدون وآخرون، اللياقة البدنية والصحية ط1: (عمان دار وائل للنشر، 2001) ص51  
(<sup>4</sup>) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة البصرة، 1998، ص63.  
(<sup>5</sup>) Grosser M. , staischkas., Zimmer mannE, : Das neue kondition straining. Blv Buchverlag Murcher 2008.p132.

وفسرت القابلية التوافقية بمفهوم علم التدريب بأنها تلك القابليات الحركية التي تدخل في عملية تعلم وتطوير تكتيك الحركات والمهارات الرياضية الصعبة والمعقدة كما تعمل على تقوية القدرات البدنية الأخرى جميعها كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة لرفع مستوى الأداء والإنجاز فيها . أما بمفهوم علم البايوميكانيك فقد ذكر بأنها القابليات الحركية المرتبطة ببعض وتخضع للقوانين الحركية الكينماتيكية والديناميكية للأداء الحركي وتعمل على تحسين وتطوير ذلك الأداء من خلال علاقتها بالقوى الداخلية والخارجية لجسم الرياضي (7) .

وفي ضوء ما سبق قسم التوافق الى تقسيمات عدة منها :- (8)

أولاً : التوافق العام والتوافق الخاص .

فالتوافق العام / هو ما يطلق على الحركات اليومية التي يؤديها كل فرد رياضي أو غير رياضي مثل (المشي ، الصعود والنزول على السلم ، الجري ، الوثب) وهي جميعها أنواع من التوافق التي يمكن أن يؤديها اي شخص .

أما التوافق الخاص / فهو التوافق الذي يتطلب تدريباً خاصاً على نوع معين من العمل . والرياضي الذي يمارس رياضة معينة تتطلب التوافق في الأداء البدني والحركي مثل لاعب التنس أو رامي الرمح أو لاعب الجمناستيك .

ثانياً : التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف .

ثالثاً : توافق (القدمين – العين) وتوافق (الذراعين – العين) .

ترى الباحثة أن تطوير عملية التوافق في اثناء الوحدات التدريبية يعمل على تسريع عملية تعلم المهارات الحركية الرياضية وتفعيلها المختلفة والمعقدة فضلاً عن تكامل المستويات العالية المطلوبة وثبيتها واستخدامها بالمستوى نفس والدرجة والشكل .

## 2-1-2 المهارات المستخدمة قيد البحث

### 1-2-1-2 مهارة الفقرة العربية<sup>(9)</sup>

"او ما تسمى بمهارة فقرة اليدين مع ربع لفة الاداء الفني

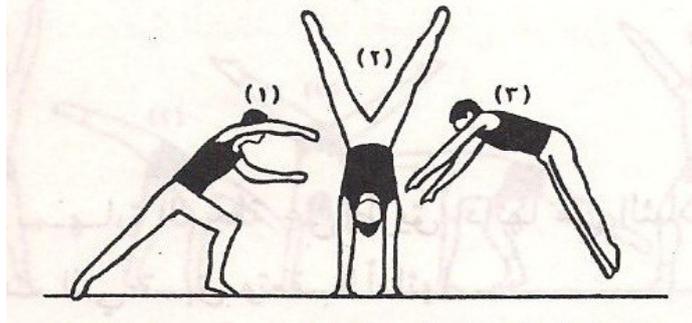
(6) Hohmann A ., Lames M. Letzelter M. Einfuhrung in die Training swisserschaft. Qaufgabe-limpert verlag wiebelsheim 2007.p240.

(7) أثير محمد صبري الجميلي ؛ مصطلح القابليات التوافقية ، مقال منشور عن الاكاديمية الرياضية العراقية ، 2010.

(8) نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي محمود ؛ التعلم الحركي ، ط2 ، جامعة البصرة ، 2000 ، ص52.

(9) صائب عطية و ابراهيم خليل مراد، الجمناستيك③(مطبعة جامعة بغداد، 1985، ص52)

تضع اللاعبة على العارضة اليد اليسرى اولا ثم اليمنى بحيث تكون بعيدة للامام  
وبقدر المستطاع بجوار اليد اليسرى لكي تمهد للف ربع لفة للجسم ، بينما تمرج  
الرجل الحرة (اليمنى ) لاعلى وتدفع القدم الارتقاء (اليسرى العارضة ويرجح الجسم  
مارا بمرحلة الوقوف على اليدين حيث تكون الرجلان قد انضمتا ثم يتبع ذلك انثناء  
سريع من مفصلي الفخذين مع دفع قوي من اليدين الى ترك العارضة والهبوط الى  
الارض .



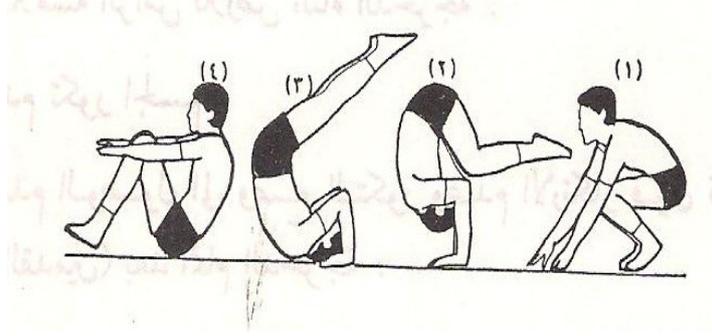
شكل (1)

مهارة القفزة العربية

## 2-1-2- مهارة الصعود بالنهوض والجلوس المتكور على الاربع للدرجة المكورة الامامية على عارضة التوازن " (10)

"قبل ان تنتقل الطالبة مجمل تمارين عارضة التوازن من المهم ان تتقن حركات  
الصعود والهبوط على العارضة، فحركات الصعود كثيرة ومتنوعة منها السهلة  
ومنها الصعبة والمعقدة وكذلك بالنسبة لحركات الهبوط، تبدأ الطالبة من ركضة  
تقريبه مناسبة ووضع اليدين على العارضة بذراعين ممدودتين على ان تكون  
المسافة بين اليدين بعرض الكتف ثم القفز من على القفاز وسحب الساقين الى الصدر  
مضمومتين لتمر من بين الذراعين والاستناد على العارضة والنظر يكون الى الامام  
بعدها تعمل ربع دورة على امشاط القدميين لاستدارة الجسم بوضع التكور على  
الاربع وبعدها القيام بمسك العارضة باليدين ثم ضم الراس للساقين ورفع الساقين  
والورك للامام والمحافظة على تكور الجسم اثناء التدرج بعدم ابتعاد الساقين عن

الرجلين والمحافظة على المسك عارضة وبعد وصول الكتفين والظهر وملامسة العارضة للورك وضع الساقين على العارضة الواحدة بعد الاخرى بمسافة قدم واحدة بين الاثنتين .



شكل (2)

مهارة مركبة الصعود والجلوس المتكور للدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن

## 1-2 - 3 جهاز عارضة التوازن (11)

جهاز عارضة التوازن واحدة من اجهزة النساء ،اصبحت معروفة من قبل 46 عام ومن اهم خصوصيتها ان اداء التمارين تتحد بمساحة محددة وهي تستخدم من قبل النساء فقط للجمباز الفني طولها 5م، الارتفاع 700-1200 ملمتر ،عرض سطح العارضة 100ملمتر ،مرونة العارضة المحور الطولي 160ملمتر ،المحور المحور العرضي 130 ،ملمتر المسند 1250ملمتر كحد اعلى ،يتكون الجهاز من عارضة مرتكزة على مستنديين وتكون افقية ومستوية لونها يجب ان يكون مغاير للون المحيط

## 2 - 2 الدراسات المتشابهة:-

### 1-2-2 دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي 2011

(تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه )

<sup>11</sup> عبد الستار جاسم وعابدة علي حسين المصدر السابق ص237

وكان الهدف من الدراسة

التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه

فروض البحث

لتمرينات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة

توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحثون مايتي:-

إن تمرينات التوافق الحركي قد آثرت بشكل ايجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة (قيد البحث)

إن التمرينات التطبيقية الخاصة بالتوافق والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تفوق المجموعة التجريبية في تطوير دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث على المجموعة الضابطة.

هناك علاقات ارتباط معنوية بين دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث وتركيز الانتباه.

### الباب الثالث

#### 3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي يعني " الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلته " (12)

وفي ضوء ذلك استخدم الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، فضلاً عن ذلك إن " أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة " (13)

(12) وجيه محبوب قاسم ؛ البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 81 .

### 3-2 عينة البحث :-

تعد عينة البحث من الأمور المهمة التي يجب على الباحث الاهتمام فيها فالعينة " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله تعد عينة البحث من الأمور المهمة التي يجب على الباحث الاهتمام فيها فالعينة " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله" (14) واختيرت بأسلوب المجموعات المرتبطة التجريبية منها والضابطة .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى والبالغ (65) طالبة وهم شعبتين وبواقع حقيقي (40) طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين بأسلوب القرعة وبواقع حقيقي (20) طالبة للمجموعة التجريبية و(20) للمجموعة الضابطة وبذلك شكلت العينة (50%) من مجتمع البحث الكلي حيث تم استبعاد الطالبات غير الملتزمات والراسبات

### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

تعد الأدوات التي يستخدمها الباحث عنصرا أساسيا يستعين به لحل مشكلة بحثه و أدوات البحث " هي الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة ما ، إذ مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (15) . ومن اجل الحصول على البيانات الصحيحة لحل مشكلة البحث استعان الباحث بالوسائل وبالأجهزة و الأدوات التالية :

### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1-المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2-المقابلات الشخصية

3-استمارة استطلاع الخبراء

4-فريق العمل المساعد

(13) وجيه محجوب قاسم ؛ طرائق البحث العلمي ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص33  
(14) وجيه محجوب ؛ المصدر السابق ، 2002 ، ص164 .  
(15) - وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003)ص163.

### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

1- عارضة التوازن (1)

2- قفاز خشبي (1)

3- كامير تصوير عدد (1)

4- صافرة عدد (1)

5- ساعات توقيت (1)

### 3-4 المهارات الاساسية واختباراتها:

ان الاختبارات "هي احدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجه في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ،اذ تقوم بدور مؤثر الذي يشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية" (16) ومن خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية لمادة الجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية ولفترة طويلة ساعدها ذلك في تحديدهم المهارات الاساسية في لعبة الجمناستك والاختبارات الخاصة بها وهي مهارة القفزة العربية ومهارة الدحرجة الخلفية وكذلك ملائمتها لعينة البحث.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف 2012/11/1 على عينة من غير عينة البحث والمتمثلة ب(5) طالبات من مجتمع البحث اذ تعتبر التجربة الاستطلاعية (هي عبارة عن دراسة تجريب أساليبه وأدواته) (17)

### 3-6 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-6-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث في 4 / 11 / 2012 يوم الاحد في الساعة العاشرة صباحا وقد تم اجراء الاختبارات وعرضها على مجموعة من

<sup>16</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: الموصل، مطبعة التعليم العالي) ص

107

<sup>17</sup> اسماعيل عبد عاشور ، تأثير استخدام طريقتي التدريس والامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين/ الجامعة المستنصرية ، 2001) ص46

المقيّمات (مدرسات) في التربية الرياضية اذ قيمن مستوى الاداء من(10) درجات بعد ان تم توثيقها في قرص ( cd )

### 3-6-2 التمرينات التوافقية

لكي تصل الباحثة الى الهدف الرئيسي للبحث قامت الباحثة باستخدام تمرينات توافقية معدة من قبل (هاشم ياسر حسن)<sup>18</sup> في تعلم بعض المهارات الحركية على عارضة التوازن بعد عرض التمرينات على السادة الخبراء ووضعها بصيغتها النهائية .

طبقت التمرينات مدة(6) اسابيع اعتبارا من 2012/11/6 ولغاية 2012/12/13 وبمعدل وحدتين تعليمية في الاسبوع حيث كانت الاحد والاربعاء تعليمية وبذلك بلغ عدد الوحدات (12) وحدة تعليمية وقد احتوى المنهج على ثلاثة اقسام واحتوى الجزء الاعدادي على تمارين توافقية بالعد والموسيقى بمعدل ثلاث تمارين في الوحدة التعليمية الواحدة وتمارين عامة والقسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وكذلك المهارات تؤدي بشكل كامل من قبل فريق العمل المساعد وتصحيح الاخطاء حيث راعت الباحثة المدة الزمنية للراحة خلال الوحدة التعليمية الواحدة لدى افراد العينة.

### 3-6-3 الاختبارات البعدية :

اجريت الاختبارات البعدية للعينة يوم 16 / 12 / 2012 في قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وقد تم توفير نفس الظروف التي اتبعها الباحث في الاختبارات القبلية.

### 3-7 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية ( spss ) لمعالجة البيانات باستخدام القوانين التالية .

<sup>18</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية :الموصل ،مطبعة التعليم العالي (ص

- ا.م.د فردوس مجيد ،مدرس في كلية التربية الرياضية ، بابو ميكانيك جمناستك .
- م.د حنان عدنان عبيد مدرس في كلية التربية الرياضية .تعلم جمناستك .
- مدرس مساعد . في كلية التربية الرياضية . تعلم جمناستك .
- مدرس مساعد . في كلية التربية الرياضية .تعلم جمناستك .

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار (ت)

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الحركية على جهاز الحركات الارضية وتحليلها ومناقشتها .

#### جدول (1)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن

دلالة الفرق	قيمة ت جدولية	قيمة ت محتسبة	المجموعة التجريبية						وحدة القياس	اختبارات المهارات الحركية على عارضة التوازن
			الاختبار البعدي			الاختبار القبلي				
			الخطأ	ع	س	الخطأ	ع	س		
غير معنوي	2.09	0.33	0.23	1.05	3.45	0.27	1.23	3.50	درجة	مهارة القفزة العربية
معنوي		2.60	0.29	1.28	3.95	0.30	1.35	3.40		مهارة الصعود بالنهوض والجلوس الزوجي المكور للدرجة الأمامية على العارضة

قيمة (ت) المحسوبة تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (19)

يبين الجدول (1) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة لاختبار مهارة العربية على عارضة التوازن (3.50) وبانحراف معياري (1.23) وبنسبة خطأ (0.27) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (3.45) وبانحراف معياري (1.05) ونسبة خطأ (0.23) وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (0.33) ومقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية أي ان الفرق غير معنوي .

-- اما في اختبار مهارة الدرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن في الاختبار القبلي

ان الوسط الحسابي لنفس المجموعة (3.40) وبانحراف معياري (1.35) وبنسبة خطأ (0.30) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (3.95) وبانحراف معياري (1.28) ونسبة خطأ (0.29) وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (2.60) ومقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد ان الاختبارات قد اظهرت فروقا ذات دلالة غير معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة القفزة العربية قد يكون سبب ذلك عدم التزام الطالبات بالحضور والتمرين على تعلم المهارة بشكل صحيح او لصعوبة المهارة او قد يكون وقت الدرس غير كافي فضلا عن ذلك فان نتائج الاختبارين لمهارة الدرجة على عارضة التوازن كانت معنوية .

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن وتحليلها ومناقشتها .

## جدول (2)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفرق للمجموعة التجريبية في اختبار المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن

دلالة الفرق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية						وحدة القياس	اختبارات المهارات الحركية على عارضة التوازن
			الاختبار البعدي			الاختبار القبلي				
			الخطأ	ع	س	الخطأ	ع	س		
معنوي	2.09	3.85	0.27	1.234	4.95	0.22	1.021	4.10	درجة	القفزة العربية
معنوي		2.94	0.28	1.28	4.80	0.28	1.27	4.15	درجة	الصعود بالنهوض المتكور على الأربع للدرجة المكورة

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

بين الجدول (2) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة القفزة العربية على عارضة التوازن (4.10) وبانحراف معياري (1.021) وبنسبة خطأ (0.22) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (4.95) وبانحراف معياري (1.234) ونسبة خطأ (0.27) وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (3.85) ومقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) مما يدل على وجود فروق معنوية

-- اما في اختبار مهارة الدرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن في الاختبار القبلي

ان الوسط الحسابي لنفس المجموعة لاختبار مهارة القفزة العربية على عارضة التوازن (4.15) وبانحراف معياري (1.27) وبنسبة خطأ(0.28) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (4.80) وبانحراف معياري (1.28) ونسبة خطأ(0.28) وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (2.94) ومقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) مما يدل على وجود فروق معنوية .

اظهرت نتائج الاختبارات فروقا ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب التطور للمجموعة التجريبية في الجانب المهاري الى تطورهم في الجانب البدني الخاص، فضلا عن نوعية التمارين التوافقية المقترحة من قبل الباحثة والتي ركزت على تطوير الاداء الفني للمهارات الحركية على عارضة التوازن، كما اشار زهير الخشاب 1988 الى "19 ان تطور الجانب البدني عامل اساسي ومهم في اتقان المهارات الحركية والوصول الى مستوى الفني المطلوب" (19)

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن وتحليلها ومناقشتها .

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفرق للاختبارات البعدية للمهارات الحركية على جهاز الحركات الارضية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

### جدول (3)

<sup>19</sup>( زهير الخشاب واخرون؛كرة القدم (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص29.

بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية في اختبارات المهارات  
الحركية على جهاز عارضة التوازن

اختبارات المهارات الحركية على عارضة التوازن	وحدة القياس	الاختبار البعدي						ت المحتسبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية					
القفزة العربية	درجة	خطأ	ع	س	خطأ	ع	س	3,74	2,09	معنوي
				0,23	1,05	3,45	0,278			
الصعود بالنهوض الزوجي المتكور على الاربع للدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن	درجة	0,28	1,28	3,95	0,28	1,28	4,80	1,973	2,09	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة الحرية (19)

الجدول (3) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية في اختبارات المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن وكانت كما يلي :

في اختبار مهارة القفزة العربية على جهاز عارضة التوازن في المجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يبلغ (4.95) وانحراف معياري (1.23) وبنسبة خطأ (0.278) للمجموعة التجريبية في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لنفس المهارة (3.45) وانحراف معياري (1.05) وبنسبة خطأ (0.23) وعند استخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (3.74) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) مما يدل على وجود فروق معنوية .

اما في اختبار مهارة الدرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (4.80) وانحراف معياري (1.23) ونسبة خطأ تبلغ (0.28) في حين بلغ الوسط الحسابي (3.45) للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (3.95) وانحراف معياري (1.28) ونسبة خطأ بلغة (0.28) وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (1.973) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.09) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية

ومن خلال النتائج اعلاه نجد ان الاختبارات قد اظهرت فروقا ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مهارة القفزة العربية على جهاز عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة سبب ذلك الى استخدام مجموعة من التمارين المهارية المتنوعة ومن اوضاع مختلفة تخدم في تطوير مستوى الاداء الفني وكذلك الربط الدقيق والعلمي ما بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدة و اوقات الراحة البينية فضلا عن التغيير المستمر في نوعية اداء التمارين التوافقية ساهم في تحسين اداء الطالبات في المجموعة التجريبية وامكانيتهم في اداء الاختبار البعدي بشكل متطور عما عليه في الاختبار القبلي دليل على فاعلية التمرينات التوافقية المقترحة من قبل الباحث ، اذ اعتمد على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع (التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الاعتماد على التشتت)<sup>(20)</sup>، اما مهارة

<sup>20</sup> احمد عربي؛ تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1 (بغداد مكتب، الفارزة ، 2002) ص15

الصعود للدرجة على جهاز عارضة التوازن فكانت النتائج غير معنوية للاختبارات البعدية وقد يكون السبب هو عدم ملائمة التمارين للمهارة .

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل لها من خلال تطبيق التجربة الميدانية واستخدام الوسائل الاحصائية استنتج الاتي :

1-هناك تطور واضحا للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية اما المجموعة الضابطة فتميزت بوجود فروق معنوية وتطور بسيط في مهارة الدرجة فقط بين الاختبار القبلي والبعدى.

2-امتازت المجموعتين التجريبية والضابطة بفروق معنوية بين الاختبارين البعديين في المهارات المستخدمة في البحث ماعدا مهارة الدرجة.

#### 5-2 التوصيات

1-استخدام التمرينات التوافقية في المدارس وكليات التربية الرياضية

2-استخدام اختبارات مهارية اخرى بالاضافة الى الاختبارات المستخدمة في مجال الجمناستك والعب اخرى.

3-اجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية مختلفة لتطوير الجانب المهاري للاعبي الجمناستك والعب اخرى.

## المصادر

- أثير محمد صبري الجميلي ؛ مصطلح القابليات التوافقية ، مقال منشور عن الاكاديمية الرياضية العراقية (
- احمد عريبي ؛تخطيط التدريب في كرة اليد ،ط1(بغداد مكتب، الفارزة ، (2002
- ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، جامعة البصرة ، 1998 )
- زهير الخشاب واخرون ؛كرة القدم (الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، (1988
- ساري احمد حمدون وآخرون ،اللياقة البدنية والصحية ط1: (عمان دار وائل للنشر ،2001)
- صائب عطية و ابراهيم خليل مراد،الجمناستك (مطبعة جامعة بغداد ،1985)
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)
- ظافر ناموس خلف، بناء معايير محكمة لبعض القدرات العقلية الحركية لاختبار الأشبال في المبارزة (رسالة ماجستير ،جامعة ديالى،كلية التربية الرياضية2008 )
- عبد الستار جاسم وعابدة علي حسين ؛(دار الحكمة للطباعة والنشر ،بغداد ،1991،
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية :الموصل ،مطبعة التعليم العالي .
- نجاح مهدي ثلث ، أكرم محمد صبحي محمود ؛ التعلم الحركي ، ط 2 ، جامعة البصرة ، 2000

- وجيه محجوب ؛البحث العلمي ومناهجه:(بغداد،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،2003)
- وجيه محجوب قاسم ؛ البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002
- وجيه محجوب قاسم ؛ طرائق البحث العلمي ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993
- Grosser M. , staischkas.,Zimmer mannE, : Das neue kondition straining. Blv Buchverlag Murcher 2008..
- Hohmann A ., Lames M. Letzelter M. Einfuhrung in die Training swisserschaft. Qauflage-limpert verlag wiebelsheim 2007..
- Grosser M. , staischkas.,Zimmer mannE, : Das neue kondition straining. Blv Buchverlag Murcher 2008.