

تأثير تمارين خاصة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم مهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين في الجمناستك الفني

م.م. مروة نجم عبد فارس

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Marwa_84@yahoo.com

المخلص

يعد الجمناستك الفني من الألعاب الفردية الاساسية , كما تتميز بقيمة فنية وابداعية عالية في مجال اظهار فنيات الاداء للحركة , وهذه المميزات وغيرها تساعد الطالبة على تعلم واتقان هذه المهارات وتنمي لها القدرة على التعبير عن الانفعالات والاحاسيس واظهار قوة الشخصية والارادة والتخيل , ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي في الجمناستك الفني للطالبات .

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تعلم مهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للطالبات .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من متوسطة الابواء للبنات البالغ عددهن (23) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية , وضابطة) وتم اجراء اختبارات القدرات (التوازن, والتوافق الحركي) وتقييم اداء مهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين, واستعملت الباحثة التمارين الخاصة في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية وبعد اجراء الاختبارات البعدية والحصول على البيانات التي تمت معالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة , استنتجت الباحثة ما يأتي:-

1- ان التمارين الخاصة طورت القدرات الحركية التوازن الثابت , والتوافق الحركي لدى مهارات البحث الميزان الامامي والوقوف على اليدين المجموعة التجريبية .

2- ان المنهج التعليمي الاعتيادي بدون تمارين خاصة طورت القدرات الحركية (التوازن التوافق الحركي) ومهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين لدى المجموعة الضابطة .

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة , التوافق الحركي , الجمناستك الفني

The impact of special exercises on developing the capabilities of balance and motor compatibility and learn the skills of front balance and standing on hands in the technical gymnastics

Assistant Lect. Marwa Najem Abd Faris

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sport Sciences for Girls

Marwa_84@yahoo.com

Abstract

Technical gymnastics is one of the basic individual games, and is characterized by a high technical and creative value in the field of showing the motor performance techniques, these and other features help the student to learn and master these skills and develop the ability to express emotions and feelings and show the strength of personality, will and imagination. The research aims to:

1. Identify the impact of special exercises on developing the capabilities of motor balance and compatibility in the technical gymnastics among female students.
2. Identify the impact of special exercises on learning the skills of the front balance and standing on hands in technical gymnastic among female students.

The researcher used the experimental method on a sample of parental medium for the number of girls (23) female students and the sample was selected randomly and divided into two groups (experimental, and control) and test of capabilities was conducted (balance, motor compatibility) and assessing of skills performance of front balance and standing on hands was also conducted. The researcher used Special exercises in the main section of the educational unit, and after conducting post-tests and obtaining the data processed by appropriate statistical means, the researcher concluded the following:

1. The special exercises developed motor capabilities of fixed balance, and the motor compatibility of skills in the research skills of the front balance and standing on hands of the experimental group
2. The normal curriculum without special exercises developed motor capabilities (balance motor compatibility) and skills of the front balance and standing on hands) of the control group

Keywords: special exercises, motor compatibility, technical gymnastics

تعد لعبة الجمناستك الفني من الألعاب الفردية الاساسية , كما تتميز بقيمة فنية وابداعية عالية في مجال اظهار فنيات الاداء للحركة , وهذه المميزات وغيرها تساعد الطالبة على تعلم واتقان هذه المهارات وتنمي لها القدرة على التعبير عن الانفعالات والاحاسيس واظهار قوة الشخصية والارادة والتخيل , اذ تشمل الحركات الصعبة والمعقدة منها مهارات بساط الحركات الارضية , للقدرات الحركية اسهاما مميز كونها من اهم الركائز الاساسية التي تستند عليها اي لعبة رياضية , وخاصة لعبة الجمناستك الفني ومهاراتها التي تتطلب لياقة بدنية عالية , ولخصوصية الاداء المهاري في مجال اظهار فنيات الاداء وجمال العرض الفني فالأبد من توفر قدرات حركية جيدة من (رشاقة , توافق , توازن , مرونة , دقة) اضافة الى امكانية التجديد في الربط بين المهارات لذلك , فأن التفاعل السليم بين هذه القدرات الحركية تنعكس ايجابا على مستوى اداء التشكيلة الحركية , لذا اصبحت التمرينات وسيلة مهمة من الوسائل المساعدة والمستعملة في تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها , ولها دور كبير في القدرات البدنية والحركية الخاصة بالعبة أو الفعالية الرياضية من اجل الوصول الى الهدف المرسوم . لذا تحتاج رياضة الجمباز اثناء التدريب او المنافسة الى تمرينات تعمل على تقصير الفترة الزمنية لأداء المهارة واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ الواجب الحركي , لذا لا تستطيع الطالبة اتقان المهارات الاساسية في رياضة الجمناستك في حال افتقار القدرات الحركية اذ هناك تناغم بين هذه القدرات ومستوى الاداء المهارى , لذلك ان هذه القدرات هي المساهمة والفعالة الاساس في تنفيذ المهارات الحركية .

لذا تكمن اهمية البحث في استثمار فوائد ومميزات تلك التمرينات لما فيها من توقع وتميز ورد فعل وتلك المميزات او الخصائص تنطبق مع ما تتطلبه لعبة الجمباز من اداء للمهارات الحركية تسهم في الوصول بالطلبات الى الاداء الفني الافضل في الجمناستك .

وتتجلى مشكلة البحث في كون لعبة الجمناستك الفني من الالعاب التي تتطلب تناسق حركي متكامل وهذا التناسق في الحركة لا يتم الا اذا تم اعداد الطالبات اعدادا متكامل بدنيا وحركيا حتى تتمكن من القيام بالنشاط التخصصي والوصول الى مستوى اداء جيد , لذا نركز في ضرورة تحديد القدرات الحركية المتمثلة (رشاقة , مرونة , توافق , توازن , دقة) لما لها من دور هام في تحديد نوع العلاقة التي تربط تلك القدرات في اداء مهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين والامر الذي يجعل من الاداء النهائي ضعيفا وليس بالمستوى المطلوب .

لذا سعت الباحثة في ايجاد تمرينات تتصف بالتميز والانسيابية وهذه المميزات وجدتها الباحثة في هذه التمرينات الخاصة للتغلب على الضعف الحاصل في القدرات الحركية الضرورية مرتبطة في

الاداء الفني لمهارات البساط الحركات الارضية , لتحقيق النتيجة التي تريد الباحثة تحقيقها في هذه الفعالية . ويهدف البحث الى :

1- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي في الجناستك الفني للطلبات .

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم مهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين الجناستك الفني للطلبات .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من طالبات الصف الثاني من متوسطة ابواء للبنات التابعة لتربية بغداد الرصافة الثالثة (بالطريقة العمدية) والبالغ عددهم (223) طالبة , اما العينة تم اختيارها عشوائيا بأسلوب القرعة والبالغ عددهن (23) طالبة من شعبة (ج) , وشعبة (أ) تمثل عينة التجربة الاستطلاعية وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (10.31%) من مجتمع البحث.

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الملاحظة

- المقابلات الشخصية

2-3-2 الادوات المستعملة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية

- ابسطة اسفنجية عدد 4

- كرات تنس عدد 4

- طباشير

- شريط قياس

- جهاز لا بتوب نوع DELL

- دفتر اقلام لتسجيل البيانات والملاحظات

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اختبارات القدرات الحركية المستخدمة في البحث .

2-4-1-1 اختبار الوقوف على مشط قدم واحدة (وقوف القلق).

(علي سلوم جواد , 2004 , ص 137-138)

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

- الادوات اللازمة : ساعة توقيت

- طريقة الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين , ويفضل قدم رجل الارتفاع ثم وضع قدم الرجل الاخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها مع وضع اليدين على الوسط عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الارض ويحتفظ بتوازنه لأكبر عدد دون ان يحرك اطراف قدمه او يلمس الارض .

- حساب الدرجة : بحسب افضل زمن ثلاث محاولات .

2-4-1-2 اختبار رمي واستقبال الكرات توافق بين العين واليد.

(ناهدة عبد زيد الدليمي (واخرون , 2015 , ص 135)

- الغرض من الاختبار : قياس توافق بين العين واليد

- الادوات اللازمة: كرات تنس , حائط, يرسم على بعد خمسة امتار من الحائط

- طريقة الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط لمرسوم على الارض ويتم وفقا للاتي

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

4- حساب الدرجة : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة , اي الدرجة النهائية هي (15) درجة .

2-4-1-3 الاختبار المهاري:- تم تحديد الاختبار المهاري وهو اداء مهارة الميزان الامامي والوقوف على اليدين , ثم تم تصوير الاختبارات لمجموعتي البحث(تجريبية , والضابطة) اذ قامت كل طالبة بأداء ثلاث محاولات لكل مهارة واعتمدت الباحثة على تقويم ذوات الخبرة والاختصاص في الجمناستك التي تكونت من ثلاث مقومات , اذ تم توزيع تصوير الاختبارات وفق استمارة تقييم الاداء , وكانت الدرجة لأداء المهارات كل مهارة من (10) درجات وتم استخراجها بعد جمع درجات السادة المقومات الثلاث واخذ الوسط الحسابي لهم .

2-5 التجربة الاستطلاعية:- هي تدريب عملي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجهها اثناء اجراء الاختبار والوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبار التي تؤدي الى الحصول على نتائج صحيحة , تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين المصادف(2019/3/4) على (10) طالبات من خارج افراد العينة شعبة (أ) اختاروا بالطريقة العشوائية لأجل التوصل الى :

1- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة .

2- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة .

3- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

4- تجاوز الاخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار .

2-6 اجراءات التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبلية :- اجريت الاختبارات القبلية على عينتي البحث التجريبية والضابطة لقدرتي البحث (التوازن, والتوافق الحركي), ولمهاراتي البحث (الميزان الامامي , والوقوف على اليدين) في يوم الخميس الموافق 2019/3/7 بعد اجراء الاحماء الكافي للاختبار مع تثبيت كافة الظروف المكانية والزمانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وبأشراف مباشر من الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد .

2-6-2 التمرينات الخاصة:- تم تطبيق التمرينات على عينة البحث التجريبية بدأ من يوم الاحد المصادف 2019/3/10 ومدة تطبيق التمرينات (4) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع مجموع الوحدات (8) وحدات , وزمن الوحدة (45) دقيقة وتم اعطاء التمرينات والمهارات في القسم الرئيسي(الجانب التطبيقي) من الوحدة التعليمية , ويتم تكرار التمرين حسب الوقت المخصص لكل تمرين، ويتم الاداء بشكل فردي وزوجي بين الطالبات لخلق التنافس والتشويق, فضلا عن اعطاء تمرين مهاري عن طريق تجزئة المهارة على شكل تمرينات مهاري , وهنا يتم فصل المجموعة التجريبية عن الضابطة اذ تنفذ المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة , ولكن اتبعت المجموعة الضابطة الاسلوب المتبع من مدرسة المادة ولن تتدخل الباحثة فيها .

2-6-3 الاختبارات البعدية:- بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات اجريت الباحثة الاختبارات البعدية على افراد عينتي البحث التجريبية والضابطة في يوم الاربعاء المصادف (2019/4/3) مع مراعات كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .

2-7 الوسائل الإحصائية:- تم معالجة النتائج إحصائيا بواسطة نظام (SPSS) باستخدام القوانين الاتية:-

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- قانون (t) للعينات المترابطة
- قانون (t) للعينات غير المتناظرة (المستقلة)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات الحركية التوازن والتوافق الحركي ولمهاتري الميزان الامامي والوقوف على اليدين للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول (1) يبين المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	انحراف معياري	س ف	ع هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدالة
1	التوازن الثابت /ثانية	قبلي	3	0,95	3,96	20,24	0,000	معنوي
		بعدي	6,96	1,01				
2	توافق العين -ذراع /درجة	قبلي	4,08	0,86	4,28	31,55	0,000	معنوي
		بعدي	8,36	0,75				
3	الميزان الامامي/درجة	قبلي	3,88	1,09	4	15,11	0,000	معنوي
		بعدي	7,88	0,97				
4	الوقوف على اليدين /درجة	قبلي	3,76	0,66	4,2	20,17	0,000	معنوي
		بعدي	7,96	0,78				

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (1) الاختلافات وتباينات في قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات الحركية (التوازن- والتوافق الحركي) ومهارات البحث (الميزان الامامي - والوقوف على اليدين) للمجموعة التجريبية , فضلا عن وجود اختلافات وتباينات ايضا في قيم الانحرافات المعيارية لهذه الاختبارات , ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأت الباحثة الى استعمال اختبار (T .Test) للعينات المترابطة , ومن خلال نتائجه تبين ان قيم مستوى (T) المحسوبة جاءت اكبر من قيمة (T) الجدولية , إذ ان قيم مستوى الدلالة المحسوبة جاءت اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات الحركية التوازن والتوافق الحركي ولمهاتري الميزان الامامي والوقوف على اليدين للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدالة
1	التوازن الثابت/ثانية	قبلي	2,92	1,18	2,48	0,71	0,000	معنوي
		بعدي	5,4	0,95				
2	توافق العين -ذراع/درجة	قبلي	3,76	1,2	2,44	0,65	0,000	معنوي
		بعدي	6,2	0,86				
3	الميزان الامامي/درجة	قبلي	3,96	0,93	2,20	0,64	0,000	معنوي
		بعدي	6,16	7,8				
4	الوقوف على اليدين/درجة	قبلي	3,72	1,1	2,24	0,59	0,000	معنوي
		بعدي	5,96	0,84				

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (2) الاختلافات وتباينات في قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات الحركية (التوازن- والتوافق الحركي) ومهارات البحث (الميزان الامامي - والوقوف على اليدين) للمجموعة الضابطة , فضلا عن وجود اختلافات وتباينات ايضا في قيم الانحرافات المعيارية لهذه الاختبارات , ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأت الباحثة الى استعمال اختبار (T .Test) للعينات المترابطة , ومن خلال نتائجه تبين ان قيم مستوى (T) المحسوبة جاءت اكبر من قيمة (T) الجدولية , إذ ان قيم مستوى الدلالة المحسوبة جاءت اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي للقدرات الحركية التوازن والتوافق الحركي ولمهاتري الميزان

الامامي والوقوف على اليدين بين للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

الجدول (3) يبين المعالم الاحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	تجريبية		ضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدالة
		ع	س-	ع	س-			
1	التوازن الثابت/ثانية	1,01	6,96	0,95	5,4	5,75	0,000	معنوي
2	توافق عين -ذراع/درجة	0,75	8,36	0,86	6,2	9,38	0,000	معنوي
3	الميزان الامامي/درجة	0,97	7,88	0,8	6,16	6,83	0,000	معنوي
4	الوقوف على اليدين/درجة	0,78	7,96	0,84	5,96	8,67	0,000	معنوي

معنوية عند مستوى دلالة $(0,05) >$

تبين من جدول (3) الاختلافات وتباينات في قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية (التوازن- والتوافق الحركي) ومهارات البحث (الميزان الامامي - والوقوف على اليدين) بين المجموعتين التجريبية والضابطة , فضلا عن وجود اختلافات وتباينات ايضا في قيم الانحرافات المعيارية لهذه الاختبارات ولأجل التعرف على معنوية الفروق لجأت الباحثة الى استعمال اختبار (T. Test) للعينات المستقلة , ومن خلال النتائج تبين ان قيم مستوى (T) المحسوبة جاءت اكبر من قيمة (T) الجدولية , إذ ان قيم مستوى الدلالة المحسوبة جاءت اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدول (1, 2, 3) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لقدرتي (التوازن , والتوافق الحركي) والأداء الفني لمهارات الحركات الارضية (الميزان الامامي ,الوقوف على اليدين) بالجمناستك الفني ولصالح الاختبارات البعدية , وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات التي اعدتها الباحثة , بطريقة صحيحة استندت فيها على المصادر العلمية ذات العلاقة, فضلا عن التزام طالبات المجموعة التجريبية بالأداء بصورة منتظمة واوراق ثبات محددة وضمن تكرارات معينة , وايضا الفروق الحاصلة في الاختبارات البعدية لقدرتي (التوازن الثابت , والتوافق الحركي), التي تعد من أهم القدرات الضرورية التي تستند عليها معظم الألعاب الرياضية ومنها حركات الجمناستك الفني على وجه الخصوص , الى تنفيذ التمرينات بصورة منتظمة , كما ان الطبيعة الحركية للتمرينات التي شملت تمرينات القفز والحجل والوثب بأجزاء مختلفة من الجسم وباتجاهات متنوعة وبسرعة ادى الى تطوير قدرة التوازن لدى افراد المجموعة التجريبية لأن أغلب التمرينات التي تم تنفيذها اعتمدت على التوازن والثبات في الوضع لمدة معينة , وهذا ما تم تأكيده في أن تمرينات القفز والحجل وباتجاهات مختلفة تعمل على حفظ التوازن على الرغم من

انتقالات مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا وأعلى وأسفل".
(Mcardle , W,et al .2000.p49)

حيث ان استخدام التمرينات على وفق أسس علمية صحيحة وحاجات وقدرات الطالبات وإتقانهن للتمرين بشكل جيد عن طريق المحاولات , فأدى الى تطوير قدرة التوافق الحركي من حيث اتخاذ الوضع الصحيح وزمن الثبات المقرر مسبقا خلال تنفيذ التمرينات. وهي ضرورية واساس للتربية البدنية والحركية الذي بدوره يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء للحركات الأرضية قيد البحث , وهذا ما تم تأكيده بان "التوافق الحركي احد مكونات القدرة الحركية المهمة في تحديد مستوى الاداء في العديد من الحركات الحركية فالتوافق هو ادماج حركات مختلفة في اطار يتميز بالانسائية والتناسق وحسن الاداء".

(فاطمة عبد مالح (واخرون ,2017, ص 99)

وتعزو الباحثة الفروق الحاصلة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني المتمثلة في مهارات(الميزان الأمامي, الوقوف على اليدين) فضلا عن تعلم أفراد المجموعة التجريبية هذه المهارات المبنية على أسس علمية واضحة وصحيحة من خلال تجزئتها وأدائها على شكل تمارين وبتكرارات عديدة لكل تمرين, والتدرج بها من السهل الى الصعب وتصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء الحركي, وطريقة الشرح والعرض الوافي لهذه المهارات واستخدم الصور التوضيحية .

ومن خلال ما تمّ عرضه من النتائج التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لقدرتي التوازن والتوافق الحركي ومهارات بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني الميزان الامامي والوقوف على اليدين للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى استعمال التكرارات فيما بينهم لأفراد هذه المجموعة في تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء الوحدات التعليمية ، وهي فرص متساوية في الحصول على مقدار لا بأس به من هذه القدرات، إذ أنّ التكرار هو " عملية إعادة شبه نمطية من دون تغيير ملحوظ في الاستجابات الحركية".

(ناهدة عبد زيد الدليمي , 2016, ص48)

كما ان مدرسة المادة هي المحور الاساسي في عملية تعلم المهارات الحركية .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمرينات الخاصة طورت القدرات الحركية التوازن الثابت , والتوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية .
- 2- ان التمرينات الخاصة طورت مهارات البحث الميزان الامامي والوقوف على اليدين لدى المجموعة التجريبية.
- 3- ان المنهج التعليمي الاعتيادي بدون تمرينات خاصة طورت القدرات الحركية (التوازن التوافق الحركي) ومهارتي الميزان الامامي والوقوف على اليدين لدى المجموعة الضابطة .

2-4 التوصيات :

- 1- التأكد على استعمال التمرينات الخاصة لتطویر القدرات الحركية والبدنية الاخرى في رياضة الجمناستك .
- 2- اجراء دراسات وبحوث مشابهة اخرى تتناول قدرات ومهارات حركية اخرى وعلى اجهزه اخرى في الجمناستك.

المصادر

- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , ط1:(جامعة القادسية , مطبعة الطيف للطباعة , 2004).
- فاطمة عبد مالح (واخرون)؛ الاعداد الرياضي في المباراة , ط1:(بغداد , الفيصل للطباعة والنشر , 2017).
- ناهدة عبد زيد الدليمي (واخرون) ؛ الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية , ط1:(بيروت , دار الكتب العلمية , 2015).
- ناهدة عبد زيد الدليمي , الاسس العلمية في التعلم الحركي , ط1 : (عمان ,الدار المنهجية للنشر والتوزيع , 2016).
- Mcardle ,W,et al ,Essentials of Exercise physiology .2nd ed Philadelphia ;Lippincott Williams and Wilkin .2000.

الملحق (1) يوضح استمارة تسجيل اختبارات مهارات الجمناستك الفني

الوقوف على اليدين			الميزان الامامي			الاسماء	ت
المحاولات			المحاولات				
الثالثة	الثانية	الاولى	الثالثة	الثانية	الاولى		

الملحق (2) يوضح نماذج من التمرينات الخاصة

1- (الوقوف ضما في الوضع الاساسي) الحجل مرة بالرجل اليمين ومرة بالرجل اليسار.

- 2- (الوقوف في الوضع الاساسي) ذراعان وضع التخصر القفز اماما خلفا في المكان مع مراعاة الجسم على استقامة واحدة.
- 3- (الوقوف في الوضع الاساسي) الحبل برجل اليمين ذهابا ثم الرجوع برجل اليسار.
- 4- (الوقوف في الوضع الاساسي) القفز على رؤوس اصابع القدمين والذراعين جانبا.
- 5- (الوقوف , فتحا) الكرة امام الجسم القفز بكلتا الرجلين ثم رمي الكرة للزميلة للأمام ثم القفز للأمام استلام الكرة.
- 6- الوقوف فتحا نصف دبني وجها لوجه مع الزميلة واليدان ماسكتان لكل منهما على كتف الاخر بمستوى الصدر ثم القفز للجوانب .
- 7- (الوقوف , فتحا) الحبل الجانبي بكلتا الرجلين .
- 8- (الوقوف في الوضع الاساسي) الذراعان وضع التخصر ثم القفز امام خلف جانبي ذهابا وايابا.
- 9- (الوقوف, فتحا) مسك دمبلص بكلتا اليدين امام الجسم ثني ومد الذراعين للأعلى والاسفل.
- 10- (الوقوف في الوضع الاساسي) القفز الزوجي خطوتين للأمام ثم العودة خطوة واحدة للخلف ثم التقدم خطوتين ثم العودة خطوة واحدة .
- 11- (الاستناد الامامي) الرجلين ممدودة للخلف ثم السير على اليدين للأمام ثم الرجوع للخلف
- 12- (الوقوف في الوضع الاساسي) القفز فتحا مع دوران الجذع للجانبين .
- 13- (الوقوف , فتحا) ذراعان جانبا القفز برجل اليمين ثم ميل الجذع للجانب مع تبادل لمس القدمين باليد ثم القفز برجل اليسار وعمل نفس التمرين .
- 14- الوقوف نصف دبني حصر كرة طبية بين الرجلين ثم اجراء قفزات متتالية للأمام مع بقاء الكرة بين الرجلين .
- 15- الاستناد الامامي على اليدين بمساعدة الزميلة بمسك الرجلين من الخلف والسير الى الامام (العربة اليدوية).
- 16- (الاستناد الامامي الجانبي) والرجلين ممدودة للخلف ثم السير على اليدين للجانبين مره يمين مرة يسار .

الملحق (3) نموذج لوحدة تعليمية

اليوم والتاريخ : الاحد 2019/3/10

الصف والشعبة :الثاني (ج)

عدد الطالبات : 23 طالبة

الادوات المستخدمة : لا توجد

الوقت: 45 دقيقة

الاهداف التعليمية : تعلم مهارة الميزان الامامي

الاهداف التربوية : التعاون وخلق روح المنافسة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات والمهارة الحركية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
			10 دقائق	القسم الاعدادي
	***** ●	اخذ الحضور وتهيء الادوات واداء التحية الرياضية	2 دقيقة	المقدمة
اخذ مسافات مناسبة بين الطالبات	***** ●*****	تمارين بدنية خاصة للجسم وتخدم المهارة في القسم الرئيسي	8 دقائق	الاحماء العام والخاص
			30 دقيقة	القسم الرئيس
الانتباه والتركيز	***** ●	تعلم أداء المهارة مع عرض صور توضيحية	5 دقائق	الجانب التعليمي
			25 دقيقة	الجانب التطبيقي
اداء التمارين بصورة صحيحة والتكرار حسب الوقت المحدد	* ● * * * * * * ↓ ↑ *	(الوقوف، فتحا) الحجل الجانبي بكلتا الرجلين	8 دقائق	التمرين الاول
		(الوقوف في الوضع الاساسي) القفز على رؤوس اصابع القدمين والذراعين جانبا	8 دقائق	التمرين الثاني
التأكيد على عدم ثني الرجلين ومدتها بالكامل		اداء مهارة الميزان الامامي اكثر عدد ممكن خلال الوقت	9 دقائق	التمرين الثالث
	***** ●	لعبة صغيرة ترويحية	5 دقائق	القسم الختامي