

" فاعلية التدريب القاعدي علي التوافق والتوازن ومستوي الاداء الفني في التمرينات الإيقاعية "

*ا.م.د/ عبير وحيد عبد الغني عبد الله

مقدمة البحث :

التدريب البدني عملية معقدة تعتمد علي المعرفة التربوية لتطوير وتحسين أشكال الرياضة والنتائج الرياضية مع زيادة الانجازات، كما أن التدريب البدني الشامل مهم وهو مزيج من التناغم للجودة البدنية الغنية بالصفات البدنية المتنوعة. (21)

والهدف من التدريب القاعدي (الاساسي) هو تطوير المتطلبات الأساسية والرياضية الخاصة وخاصة تنظيم الحركة والجهاز العصبي العضلي. لذا يجب أن يوضع في الاعتبار الاستخدام المنهجي والتدريجي لمرحلة التعلم الحركي في تطوير الاداء. (16:17، 14)

ويشمل التدريب القاعدي (الأساسي) علي مرحلتين، المرحلة الأولى (الإعداد الأساسي الأولي) هدفها تنمية الصفات البدنية الضرورية للنشاط الممارس والتغلب علي الصعوبات التي تؤثر علي أداء الطالبة لتصبح قادرة علي استيعاب المهارات الحركية بشكل أفضل. والمرحلة الثانية (الإعداد الأساسي التخصصي) هدفها استكمال التدريبات المساعدة ودمجها مع المهارات الحركية الأساسية في الجملة الحركية.

ونجد أن التوافق الحركي له أهمية خاصة كبرى كالقدرة علي إظهار عقلائي وإعادة ضبط الفعل الحركي في ظروف محددة علي قاعدة المخزون الموجود من القدرات والمهارات الحركية، لبلوغ أعلى النتائج في الأنشطة الرياضية التوافقية المعقدة. (3: 190)

كما أن التوازن العضلي يلعب دوراً هاماً في تطوير الأداء الرياضي، وقد يؤدي عدم الإهتمام به إلي إعاقة تقدم المستوي الرياضي نظراً للإخلال بمبدأ التنمية الشاملة والمتزنة مما يعيق تحقيق الأهداف المرجوة. (20)

والثبات الكبير للجسم يعمل علي أداء الحركات بمدى حركي كبير، حيث انه يؤمن امكانيه الاستمرار في العمل بمدى ودقه ونتيجة أفضل. (9: 398)

فيشير هانى الديب (2003) إلى أن ضيق المدى الحركي للمفصل يرجع إلي وجود إختلال في التوازن العضلي على المفاصل وبالتالي إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق، ويؤدي الى

*استاذ مساعد تدريب التمرينات الإيقاعية بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

ضعف مستوى التوافق العضلي بين الألياف العضلية داخل العضلة و كذلك بين العضلات، مما يسبب حدوث الإصابة في العضلات والأربطة، وبالتالي يتأثر مستوى الأداء الفني. (10 : 34)
ولكل رياضة مهارات خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى، فالتمارين الإيقاعية من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من المهارة الحركية حيث تتطلب توافر صفات بدنية معينة مثل المرونة، التوافق، التوازن، الرشاقة، القوة. بالإضافة إلي صعوبات حركات الجسم التي تؤدي في جمل حركية بدون أو مع استخدام الأدوات مما يتطلب التوافق ما بين البناء الفني والتكنيكي لصعوبات الجسم، بالإضافة إلي بذل كثير من الجهد لتعليم وتدريب وإتقان المهارات المختلفة.

(7: 113، 151) (13) (19)

كما أن الأداء التكنيكي في التمرينات الإيقاعية له مقوماته الفنية الإبداعية ومظاهره التعبيرية الحسية التي تميزه عن الأداء التكنيكي في الرياضات الأخرى حيث تعطيه طابعاً منفرداً جذاباً ومؤثراً. (8: 9) (14)

وتعتبر عناصر حركات الجسم (الوثبات والفجوات، والتوازنات والدورانات والمرونات) هي الأساس في التمرينات الإيقاعية، بالإضافة إلي المجموعات الأخرى (حركات الربط) مثل الانتقالات، الحجلات، الخطوات الراقصة، المرجحات، اللفات)، حيث يجب أن تؤديها الطالبة وفقاً للقواعد الأساسية الخاصة بكل عنصر. (4 : 41، 42) (5: 40)

وأشارت "سامية الهجرسي" (2004) إلي ضرورة مراعاة مستويات التوجيه بالنسبة للنقاط الفنية وفقاً لكل مرحلة سنوية عند تعليم العناصر الحرة للتمرينات، وأن الربط بين العناصر الأساسية للتمرينات تحتاج إلي درجة عالية من التوافق العصبي العضلي. (4: 230، 240)

فالتوافق عامل أساسي في الأداء الحركي وخاصة عند أداء الحركات المركبة والمعقدة، ويلعب دور هام في اظهار التكامل والوضوح في الأداء. لذا يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والرشاقة والمرونة والقوة والتحمل. (1 : 26، 142)

وتعد التوازنات (Balances) من العناصر الأساسية الهامة في تكوين الجمل الحركية سواء كانت الجمله حرة أو بالأدوات، فإديه أو جماعيه، فهي تعتبر إحدى المجموعات الأساسية التي يجب أن تشتمل عليها جمل التمرينات الإيقاعية، فهناك نوعان من التوازن (الثابت، المتحرك)، وكلا النوعين على درجة عالية من الصعوبة ويتطلبان مهارة فائقة وبراعة في الأداء. (5: 59) (11: 127)

وعنصري التوافق والتوازن لهما دوراً هاماً في تعليم مهارات حركات الجسم الأساسية في التمرينات الإيقاعية، ولا بد من تطويرهما لضمان تحقيق الهدف بنجاح، حيث انهما أساس جودة الحركات الأساسية. وللحفاظ علي التوازن يجب مراعاة الأسس البيوميكانيكية وطبيعة الجهاز العصبي العضلي في مختلف اتجاهات الحركة. (21) (17)

وتعتبر المهارة الحركية هي عصب الأداء وجوهره، وتظهر من خلال التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة، مع استخدام العضلة الصحيحة في الوقت الصحيح بالقوة اللازمة بالترتيب والتوقيت المناسب في مختلف عناصر حركات الجسم. (11: 92، 101) (18)

وذكر "حامد عبد الخالق" (2014) أن الفهم والاستيعاب وتخزين المعلومات واسترجاعها من العوامل الفعالة في انجاز الواجبات الحركية، كما أن القدرات والامكانيات البدنية العامة والخاصة تساعد في القدرة علي انجاز الواجب الحركي، ومهارات حركات الجسم في التمرينات الإيقاعية تعتبر مهارات مركبة ومعقدة تحتاج إلي فهم واستيعاب والتنفيذ لمراحل المهارة من النواحي الفنية والميكانيكية. (2: 420)

ونجد أن جميع مهارات التمرينات الإيقاعية سواء حرة أو بادوات يمكن تقسيمها إلي أجزاء، وكل جزء يعتبر بمثابة هدف يجب تحقيقه. ومن المهم تعليم مهارات حركات الجسم الاساسية بشكل منفصل ومتكرر. (12: 38)

مشكلة البحث

ان اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية، يتطلب بالضرورة أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تناسب كل فرد وبما يتماشى مع قدرات الأفراد وامكانياتهم البدنية. الامر الذي يتطلب برامج تدريبية متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد.

(1 : 113)

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال التدريس للفرقة الثالثة لاحظت أن هناك طالبات متعثرات يفقدن إلي التوافق عند أداء الجمل الحركية وعدم قدرتهن على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء صعوبات عناصر حركات الجسم ، مما يجعل تعلم وإتقان المهارات الحركية أكثر صعوبة، حيث أن من ضروريات أداء عناصر حركات الجسم المختلفة أن يكون هناك توازن وثبات بالجسم ليكون الأداء وفقاً للأسلوب الميكانيكي الصحيح والافتقار إلي هذه العناصر يؤدي إلي ضعف في مستوى الأداء الفني للجمل الحركية الحرة أو بالادوات، ومع زيادة عدد الطالبات في الشعبة الواحدة واختلاف الفروق الفردية بينهن وعدم قدرتهن علي الاستجابة الحركية، الأمر الذي يتطلب وقت وجهد كبير. لذا وجهت الباحثة إهتمامها في استخدام برنامج التدريب القاعدي (الأساسي) الذي يعتمد علي تدريبات المهارات الأساسية لحركات الجسم واتقانها بشكل صحيح مع تمرينات البالية والحركات الراقصة وتمرينات للتوافق والتوازن وبيان تأثيره علي تنمية التوافق والتوازن ومستوي الأداء الفني للجمل الحركية الحرة في التمرينات الإيقاعية

للطالبات المتعثرات ايماناً منها بضرورة الاهتمام بهذه الفئة وبالتالي تساهم الباحثه في رفع الكفاءة التعليمية لديهن.

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلي تصميم برنامج التدريب القاعدي (الأساسي) ومعرفة تأثيره علي كلاً من :
١- التوافق والتوازن.

٢- مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة في التمرينات الايقاعية.

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في كلاً من التوافق والتوازن لصالح القياسات البعديّة .

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة في التمرينات الايقاعية لصالح القياسات البعديّة.

المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التدريب القاعدي(الأساسي):

" هو التدريب باستخدام مجموعة من الوسائل المضاعفة لبناء قاعدة عريضة من التمرينات التي تعمل علي تنمية الصفات البدنية الضرورية لإتقان الأداء المهاري والفني للوصول لأعلي نتائج ممكنة".
(تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

1- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

2- مجتمع البحث: طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة للعام الجامعي (2018-2019م) وعددتهم (357).

3- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المتعثرات بالفرقة الثالثة، و بلغ قوام العينة (52) طالبة، تم تقسيمهن إلي (12) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن، (40) طالبة عينة البحث الاساسية ، وقد تم التجانس كما هو موضح في جدول (1)، (2) وذلك في متغيرات (السن، الطول، الوزن)، اختبارات التوافق والتوازن ، قياس مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة المقررة.

أسباب اختيار العينة :

• قيام الباحثة لتدريس الفرقة الثالثة علي مدي عدة سنوات ولديها خبره لاكتشاف طالبة المتعثره.

- تدريس مقرر التمرينات الإيقاعية للفرقة الثالثة في الفصل الدراسي الثاني، اي مرور عام دراسي كامل علي الطالبة لم تدرس فيه المقرر مما قد يتسبب في ضعف القدرات البدنية الخاصة للأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية.

جدول (1)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و المدى

(أقل قيمة, أكبر قيمة) و معامل الالتواء في متغيرات النمو لمجتمع البحث(ن=52)

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى		معامل الالتواء
					أقل	أكبر	
1	السن	سنة	20.36	.484	20	21	.607
2	الطول	سم	163.92	4.636	156	175	.582
3	الوزن	كم	61.13	8.060	50	83	.825

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء لجميع متغيرات النمو قيد البحث تتحصر بين (-, +3) ، وهذا يشير إلى أن عينة البحث تقع في المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و المدى (أقل قيمة, أكبر قيمة)

و معامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات البدنية ومستوي الاداء الفني (ن=52)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى		معامل الالتواء
					أقل	أكبر	
1	اختبار الوثب بالحبل مع ضم وفتح الرجلين	عدد	4.87	1.210	2	7	-.076
2	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليمني	ث	9.36	2.936	6	15	.850
3	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليسري	ث	4.26	.902	3	6	.259
4	مستوي الأداء الفني للجملة الحرة	درجة	3.70	.668	3	5	.433

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث تتحصر بين (-, +3) ، وهذا يشير إلى أن عينة البحث تقع في المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز ديجيتال لقياس الطول والوزن .
- بار حديدي - عارضة توازن منخفضة - سلم حائط - احبال - ساعة إيقاف.

ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة : (مرفق 3)

اختارت الباحثة الاختبارات الآتية وفقاً لأهميتها في عنصري التوافق والتوازن من خلال استطلاع رأي الخبراء لاختيار الاختبارات التي يمكن أن تقيس التوافق والتوازن في التمرينات الإيقاعية لتحديد مناسبتها. (مرفق 2) وتم تحديد الاختبارات التالية:

١- اختبار توافق

اختبار الوثب بالحبل مع ضم وفتح الرجلين .

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي

٢- اختبار التوازن:

اختبار الوقوف علي مشط القدم مع رفع الرجل الحرة في وضع اربيسك .

الغرض من الاختبار :

التعرف علي قدرة الحفاظ علي توازن الجسم (بالثنائي) .

ثالثاً: الأستمارات المستخدمة:

- استمارة اسماء الخبراء. (مرفق 1)

- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني في الجملة الحركية الحرة في التمرينات الإيقاعية المعدلة والمطبقة بالكلية. (مرفق 4)

لجنة تقييم مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة:

تم تقييم مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة بواسطة لجنة من الخبراء مكونة من عدد (6) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان، وقد تم التقييم من (10) درجات لمستوي الاداء الفني للجملة الحركية الحرة وفقاً لاستمارة تقييم الأداء (مرفق 4).

الشروط الواجب توافرها في لجنة الخبراء : الحصول علي درجة استاذ ويقمن بالتدريس لمقرر التمرينات الإيقاعية بالكلية، وضمن لجنة التحكيم للأداء في الامتحان التطبيقي النهائي.

البرنامج المقترح : مرفق (5)

بعد إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وشبكة المعلومات الدولية ، قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي وفقا لاهداف وفروض البحث. وقد تم تطبيقه خارج اليوم الدراسي يومي الأثنين والاربعاء من كل أسبوع في الفترة من (7 : 8.30) صباحاً.

أسس وضع البرنامج :

- أن يعمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله .
- شدة الحمل متوسطة (60% : 75%) وزمن الوحدة التدريبية يتراوح من (60 : 90)ق.
- مراعاة الفروق الفردية.
- أن يتسم بالمرونة حتى يمكن تعديله وفقاً للظروف المتغيرة.

محتوي البرنامج :

- الإحماء (5-10 ق) :

يهدف هذا الجزء إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية بطريقة تدريجية لتحمل أعباء حمل التدريب .

- الجزء الرئيسي (50-75 ق) :

التدريب القاعدي (الاساسي) وما يتضمنه من مرحلتين الأولى مرحلة الاعداد الاساسي الأولى والتي تشمل علي تمارينات البالية والحركات الراقصة وتمارين توافق وتوازن والمرحلة الثانية وهي مرحلة الاعداد الاساسي التخصصي والتي اشتملت علي المهارات الأساسية لعناصر حركات الجسم ودمجها في الجملة الحركية الحرة.

- التهدئة (5 ق) :

تهدف إلى العودة بأجهزة الجسم الحيوية إلى الحالة الطبيعية من خلال خفض مقدار الحمل بصورة تدريجية ، وتشتمل على مجموعة من تمارينات التهدئة والاسترخاء .

جدول (3) نموذج لمحتوي البرنامج

البرنامج	الزمن	الأجزاء الرئيسية
تمريبات هوائية لجميع أجزاء الجسم (جري- وثب- حجل- تمارين (ذراعين- جذع - رجلين)	5 : 10 ق	الإحماء
(20 : 25 ق) المرحلة الأولى: الاعداد الرياضي التمهيدي(تمريبات البالية، الحركات الراقصة، تمرينات التوافق، تمرينات التوازن)	50 : 75 ق	الجزء الرئيسي التدريب القاعدي (الأساسي)
(30 : 50 ق) المرحلة الثانية: التدريب الأساسي للتخصص -التدريب علي المهارات الاساسية لحركات الجسم -التدريب على الجملة الحركية الحرة (تقسيم الجملة الحرة الى أجزاء / تكرار كل جزء حتى الانتهاء من الجملة كاملة / تكرار الجملة الحرة كاملة فى نهاية البرنامج		
تمريبات تهدئة لجميع أجزاء الجسم	5 ق	الجزء الختام

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الأحد الموافق 2019/2/24م إلي يوم الخميس الموافق 2019/2/28م علي عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهن (12) طالبة بهدف التعرف علي مدي مناسبة الاختبارات البدنية قيد البحث واستخراج المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمجموعة الاختبارات البدنية. ومدي مناسبة التدريبات الأساسية المستخدمه وعلي الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق التجربة الأساسية وقد أسفرت النتائج عن مناسبة الاختبارات والبرنامج التدريبي.

المعاملات العلمية (صدق وثبات) الأختبارات :-

١. صدق الاختبار :

استخدمت الباحثة صدق التمايز للاختبارات البدنية باستخدام مجموعة (مميزه وغير مميزه) كما تم استخدام معامل إرتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الثبات ويوضح جدول (4)، (5) معاملات الصدق والثبات لهذه الاختبارات .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين

المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = 12)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=6		المجموعة غير المميزة ن=6		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	اختبار الوثب بالحبل مع ضم وفتح الرجلين	عدد	6.3333	.81650	3.1667	.75277	3.16667	**6.985
2	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليميني	ث	14.0000	1.26491	6.8333	.75277	7.16667	**11.926
3	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليسري	ث	7.5000	.54772	5.3333	.51640	2.16667	**7.050

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة 0.01 ، مما يشير الى صدق هذه الاختبارات.

جدول (5)

معامل الارتباط بين القياسين الاول

والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (الثبات) (ن = 12)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	اختبار الوثب بالحبل مع ضم وفتح الرجلين	عدد	4.7500	1.81534	5.9167	1.83196	-.878**
2	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليميني	ث	10.4167	3.87201	11.9167	3.67939	.885**
3	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليسري	ث	6.4167	1.24011	8.2500	1.54479	.937**

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت ما بين (0.878 ، 0.937) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات بالنسبة لعينة البحث .

التجربة الأساسية :

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية علي عينة البحث الأساسية في كلاً من التوافق والتوازن ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية الحرة في التمرينات الإيقاعية للطالبات المتعثرات بالفرقة الثالثة في يوم الأحد الموافق 2019/3/3م.

تنفيذ التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريب القاعدي (الأساسي) في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق 2019/3/4 إلي يوم الاثنين الموافق 2019/4/29م علي مدار 8 أسابيع بواقع وحدتين تدريبية أسبوعياً وبذلك بلغ عدد الوحدات 16 وحدة تدريبية بصالة التمرينات الإيقاعية بالكلية، مدة الوحدة التدريبية تتراوح من (60: 90) ق بشدة حمل متوسطة من (60: 75)% من أقصى ما تتحمله الطالبة.

القياسات البعدية :

بعد إنتهاء المدة الزمنية المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية علي عينة البحث الأساسية في كلاً من التوافق والتوازن ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية الحرة في التمرينات الإيقاعية للطالبات المتعثرات بالفرقة الثالثة وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/4/30م، بنفس أسلوب القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وقياس كل من :

- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء) .
- اختبار ت (T-test) لدلالات الفروق .
- معامل ارتباط (بيرسون).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً عرض النتائج :

جدول (6)

دلالات الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية قيد البحث ن = 40

اختبار ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م	
**23.949-	-2.650	1.260	7.525	1.304	4.875	اختبار الوثب بالحبل مع ضم وفتح الرجلين
**25.040-	-10.900	4.919	20.725	3.193	9.825	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليمني
**23.618-	-4.550	2.035	10.900	1.001	6.350	اختبار التوازن علي مشط الرجل اليسري

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يوضح جدول (6) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة (0.01) لصالح القياس البعدي .

جدول (7)

دلالات الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث الأساسية في مستوى الاداء الفني ن = 40

اختبار ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات البحث
		ع	م	ع	م	
**28.323-	-2.775	.87560	6.4500	.69384	3.6750	مستوي الأداء الفني للجملة الحركية الحرة

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح القياس البعدي .

ثانياً: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق لنتائج البحث يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث في التوافق والتوازن حيث بلغت قيمة "ت" في قياس التوافق (-23.949)، وقياس التوازن (-23.618 ، -25.040) عند مستوى دلالة (0.01) في الاختبارات البدنية قيد البحث. وترجع الباحثة هذا التحسن إلي تأثير برنامج التدريب القاعدي (الاساسي) حيث اشتمل علي تدريبات المهارات الحركية الأساسية للجسم وتمارينات البالية والحركات الراقصة وبناء قاعدة ومخزون لعناصر حركات الجسم في التمرينات الإيقاعية بالإضافة إلي التمرينات التي استخدم فيها عارضة التوازن منخفضه الارتفاع لتنمية التوازن، كما تم تنمية عنصر التوافق من خلال اشتراك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في التدريبات السابقة والتغيير المستمر في شكل ووضع الجسم والأداء في الاتجاهات المختلفة، مما أسهم في تنمية التوافق والتوازن للطالبة.

ويتفق مع هذا كلاً من سيندي بيكمان وآخرون Cindy Bickman et al (2008)، فيسلا ايفانوفا Vesela Ivanova (2016) علي أن تعلم المهارات الأساسية للتمرينات الإيقاعية بشكل منفصل ومكرر وتمارينات البالية لتعليم الأوضاع الأساسية للزراعيين والقدمين يساعد علي الاحتفاظ بالتوازن وبالتالي يساهم في تطوير الاحساس بالتوازن والتوافق الحركي ومستوي الإدراك الحس حركي. (12: 41-43) (21)

وتري الباحثة أن برنامج التدريب القاعدي (الاساسي) له تأثير وظيفي علي تنمية التوافق والتوازن مما أثر تأثيراً إيجابياً وساهم في تحسين قياس الاختبارات البدنية قيد البحث .

وبذلك قد تحقق الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في كلاً من التوافق والتوازن لصالح القياسات البعدية".

ويوضح جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث في مستوى الأداء الفني في الجملة الحركية الحرة المقرره علي الفرقة الثالثة، حيث بلغت قيمة "ت" (-28.323) عند مستوى دلالة (0.01). وقد ترجع الباحثة هذا التحسن إلي أن برنامج التدريب القاعدي (الاساسي) وما يتضمنه من مرحلتين الأولى مرحلة الاعداد الرياضي التمهيدي والتي تشمل علي تمرينات البالية والحركات الراقصة وتمارينات لتنمية التوافق والتوازن والمرحلة الثانية وهي مرحلة التدريب الاساسي للتخصص والتي اشتملت علي المهارات الأساسية لعناصر حركات الجسم ودمجها في الجملة الحركية الحرة وتوافر الوقت اللازم للتدريب علي هذه المهارات بشكل منفصل والربط بينهم قد أثر تأثيراً إيجابياً علي اللياقة الحركية وبالتالي ساهم بشكل فعال في تطوير تلك

العناصر مما ساهم في تحسين الأداء التوافقي والتخلص من الشد والتوتر العضلي الزائد وزيادة قدرة الطالبة علي الاحتفاظ بالتوازن وهذا يعني تحقيق اداء أفضل وبذل جهد أقل وبالتالي أدي إلي المساهمة في تحسين مستوى الأداء الفني للطالبات في الجملة الحركية الحرة .

وتتفق مع هذا سامية الهجرسي (2004) علي أن الأداء الفني يتطور سريعاً إذا وجدت قاعدة عريضة من الأداء الحركي وخبرات حركية متنوعة ، فمستوي التوافق والتوازن يؤثر في التعلم المهاري حيث ينخفض الزمن اللازم لتعلم المهارات عند تمتع الطالبة بمستويات جيدة من اللياقة الحركية وبالتالي يتم الأداء مع الإقتصاد في الطاقة والجهد. (4)

كما أشارت كلاً من سامية الهجرسي وبركسان عثمان (2004) إلي أن ممارسة المهارات الحركية بانتظام يعد من العوامل التي تؤثر في التعلم الحركي وتطوير المهارات الحركية يعتمد علي عدد التكرارات الصحيحة مما يؤدي إلي تثبيت الحركة وبالتالي تحسين الأداء الفني ككل. (5)

وأشارت أيضاً سميرة خليل محمد امين (2008) إلي أن اتقان التوافق الحركي يعمل علي رفع دقة الأداء واستيعاب الحركات المعقدة وحفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح. (6)

ويتفق أيضاً مع ذلك نتائج دراسة كلاً من ايليني وآخرون Eleni et al (2002)، ليوناردو وآخرون Leonardo et al (2013) علي أن الأداء الحركي الجيد في التمرينات الإيقاعية يعتمد علي التوافق الحركي وتعليم المهارات الاساسية لحركات الجسم والتوازن اللازم لأداء الحركات بوضوح ودقة. (13)(17)

وبذلك قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحرة في التمرينات الايقاعية لصالح القياسات البعديّة".

الإستنتاجات والتوصيات :-

أولاً: الاستنتاجات: -

في ضوء نتائج البحث وتفسيرها ومن خلال أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث والمعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- برنامج التدريب القاعدي (الأساسي) أدى الى تنمية عصري التوافق والتوازن لدى العينة قيد البحث.

٢- برنامج التدريب القاعدي (الأساسي) أدى الى تحسين مستوى الأداء الفني للجمله الحركية الحره في التمرينات الإيقاعية لدى العينة قيد البحث.

ثانياً : التوصيات : -

من خلال الأهداف والفروض ونتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

١- تصميم برامج التدريب القاعدي (الأساسي) للفرق الدراسية الأربعة وذلك لتطوير المستوى المهاري والفني والإرتقاء بمستوي الطالبات للوصول إلي أفضل النتائج.

٢- إجراء أبحاث أخرى متنوعة علي برامج تدريبية مختلفة وبيان تأثيرها علي مستوى الأداء الفني في التمرينات الإيقاعية، وعناصر بدنية أخرى.

المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية

1. برڪسان عثمان حسين، امانى وحيد ابراهيم (2019): المرجع في التمرينات والجمباز الإيقاعي، مطبعة برنت، ط1، القاهرة.
2. حامد احمد عبد الخالق (2014): علوم دراسة الحركة الرياضية، مطبعة المليجي.
3. ريسان خريبط (2017): موسوعة التدريب الرياضي (اللياقة البدنية)، دار الفكر العربي، ط1.
4. سامية أحمد كامل الهجرسي (2004): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي ، المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة الغد.
5. سامية أحمد كامل الهجرسي ، برڪسان عثمان حسين (2004) : الجمباز الايقاعى المفاهيم العلميه والفنيه،مكتبه ومطبعه الغد ، ط1 ،القاهره.
6. سميرة خليل محمد امين (2008): مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
7. عنايات فرج، فاتن البطل (2004): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي.
8. عنايات على لبيب، برڪسان عثمان حسين (2001) : التمرينات والجمباز الايقاعى ، القاهرة.
9. لؤي غانم الصميدي واخرون (2011): الفيزياء والبايوميكانيك في الرياضه, مطبعه صلاح الدين, اربيل.
10. هانى عبد العزيز الديب (2003) : تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بنين .
11. ياسمين البحار ، سوزان طنطاوى (2004) : أسس تدريب الجمباز الايقاعى ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية ، ط1 .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 12-Cindy Bickman et al (2008): Special Olympics Rhythmic Gymnastics COACHING GUIDE, Teaching Rhythmic Gymnastics Skills.
- 13-Eleni G Fotiadou et al (2002): Effect of rhythmic gymnastics on the dynamic balance of children with deafness European Journal of Special Needs Education, 17: 3, 301 — 309.
- 14-Florisvaldo Aparecido Semeão et al (2015): Proprioception influence in the balance of gymnastics rhythmic postural athletes. Manual Therapy, Posturology&Rehabilitation Journal. ISSN 2236-5435.
- 15-Heather C. palmer (2003): Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics.
- 16-Helena Dias et al (2019): AGE GROUP DEVELOPMENT and

COMPETITION PROGRAM for Rhythmic Gymnastics. Avenue de la Gare12a, 1003 Lausanne, Switzerland Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 5519 – info@fig-gymnastics.org Edition January.

17-Leonardo Shigaki et al (2013): Comparative Analysis Of ONE-FOOT Balance in Rhythmic Gymnastics Athletes. Rev Bras Med Esporte – Vol. 19, No 2 – March/April. State University of Londrina. Physiotherapy and Quality of Life in Sports Research Group – CNPQ – Londrina, PR, Brazil

18-Nadejda Jastrjemskaia & Yuri Titov (2016): Rhythmic Gymnastics. Published by Echo Point Books &Media Brattleboro, Vermont.

19-Polats, Gunay M (2016): Comparison of Eight Weeks Rhythmic Gymnastics, Pilates and Combined Training in Terms of Some Physical, Physiological and Motoric Parameters. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 4(4): 61-69.

20- Sean cochran , Tom house (2000) : Stronger arms and upper body ,U.S.A , kinetics.

21-Vesela Ivanova (2016): RESEARCH OF THE BALANCED STABILITY AND COORDINATION ABILITIES WITH 10-12- YEAR- OLD RHYTHMIC GYMNASTS. *Research in Kinesiology*, Vol. 44, No. 1, pp. 93-98. National Sports Academy „Vassil Levski“, PhD student Gymnastics Department, Sofia, Bulgaria.