



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أسيوط  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة  
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير  
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

مها عدنان محيسن حسين

بإشراف

أ.م.د. ناظم أحمد عكاب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

﴿ ٨٥ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

## إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: "تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات" المقدمة من قبل الطالبة (مها عدنان محيسن حسين) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. ناظم أحمد عكاب

2022 / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2022/ / م

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ "تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات" المُقدّمة من قبل الطالبة (مها عدنان محيسن حسين)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ومن أجله وقعت.

المقوم الإحصائي: أ.د. حنان عدنان عبيوب

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ: / / 2022م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة "تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات" المُقدّمة من قبل الطالبة (مها عدنان محيسن حسين)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، وأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ومن أجله وقعت.

الاسم: م. د. إبراهيم عبد الله مراد

العنوان: جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية

التاريخ: / / 2022م

## إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة "تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات" المُقدّمة من قبل الطالبة (مها عدنان محيسن حسين)، قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، ومن أجله وقعت.

المقوم العلمي: أ.د. سيروان صالح خضر

مكان العمل: جامعة صلاح الدين /

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2022م

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة "تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات" المُقدّمة من قبل الطالبة (مها عدنان محيسن حسين)، قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، ومن أجله وقعت.

المقوم العلمي: أ.د. أبي رامز عبد الغني

مكان العمل: جامعة الموصل/

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2022م

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ "تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات" وقد ناقشنا الطالبة (مها عدنان محيسن حسين) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقرُّ أنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. رياض عبد الرضا فرحان

عضوًا

2022/ /

أ.م.د. علي عبد الواحد لازم

عضوًا

2022/ /

أ.د. فردوس مجيد أمين

رئيسًا

2022/ /

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2022م

أ.د. ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

2022 / / م



## إهداء

الى من علمني ورباني..... أبي

إلى من اشعر بالأمان لوجودها ..... نور عيني شمعة حياتي (امي)

إلى سندي احباء قبلي..... اخوتي (ضاهد وقحطان)

الى روافد المحبة اخواتي..... (ام زهراء وام عبدالله)

الى رمز التفاني والاخلاص..... (زهراء وعبير)

اليهم جميعًا..... اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحثة

## شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين، اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، والصلاة والسلام على سيدنا مُحَمَّدٍ صلى الله عليه وعلى آل بيته وصحبه الطيبين الطاهرين أما بعد.

في البداية أتقدم بفائق الشكر وعظيم الامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى متمثلة بعميدها الاستاذ الدكتور (ماجدة حميد كمش) ومعاوني العميد العلي والاداري المحترمين وشعبة الدراسات العليا بكافة اعضائها المحترمون لأتاحتهم الفرصة لي واحتضانهم لي لإكمال دراسة الماجستير فالحمد لله على نعمته وفضله.

وأقدم بوافر الشكر والامتنان للأستاذ المساعد الدكتور الذي اشرف على رسالتي (ناظم احمد عكاب) لما قدمه لي من نصح وجهود علمية وبحثية لأجل إخراج البحث بصورة أرقى وأجمل وأدعو الله أن يمن عليه وعلى عائلته بالصحة والأمان.

ومن واجب رد الجميل لا يسعني إلا أن أتقدم بشكري وامتناني لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في السنة التحضيرية لما أبدوه لي من معلومات قيمة وتوجيهات سديدة ستكون النواة الأولى في طريق العلم الطويل.

ويسرني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني لرئيس لجنة المناقشة وعضائها لما أبدوه من ملحوظات علمية جعلت من البحث أكثر قيمة ورصانة.

كذلك لا بد أن أقدر الجهود الكبيرة الى (أ.د. فردوس مجيد امين) و(أ.د. ياسر نجاح) و(أ.م.د. سناريا جبار) و(أ.م.د. رياض عبد الرضا) لما قدموه لي من مشورة علمية وعون في إنجاز هذا البحث فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وفاء مني بذكر فضلهم علي أتوجه بالشكر والامتنان إلى عينة البحث، وأتقدم بوافر الحب والعرفان لزملاء الدراسة، لما قدمه لي من عون داعياً الله أن يوفقهم في حياتهم العلمية والعملية.

ولابد ان أثنى الجهود الكبيرة لفريق العمل المساعد لما قدمه لي من مساعدة وادعو  
الله يحفظهم ويوفقهم في حياتهم.

الى من سهرت الليالي واعطتني من راحتها لأجل راحتي إلى من ركع العطاء تحت  
قدميها (والدتي الغالية) ادعو الله أن يمد في عمرك وأن يمن عليك بالصحة والعافية  
لتكوني لي نجمًا اهتدي به في حياتي.  
وأشكر كل من قدم لي المساعدة وبأي شكل ولم تسعفني الذاكرة بذكر اسمائهم فلهم  
مني كل الشكر والعرفان.

**والله ولي التوفيق**

الباحثة

## مستخلص الرسالة

(تأثير ترمينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات)

الباحثة: مها عدنان محيسن حسين      المشرف: أ. د ناظم احمد عكاب

2022م

1444هـ



لعبة الجمناستك من الميادين التي شهدت تطور ملحوظ وذلك من خلال النتائج التي توصل اليها في البطولات والمنافسات, وان المتتبع لأي نوع من انواع الرياضة يلاحظ سرعة التطور والتعقيد في الممارسة اذ يصبح الأداء غاية في الدقة والسرعة وحسب متطلبات كل نوع منها. فتعد مهارة الوقوف على اليدين من المهارات التي تؤدي على عارضة التوازن وعلى بقية أجهزة الجمناستك للنساء والرجال وان ذلك يتطلب اما استخدام المساعدة المباشرة أي ان يقوم القائم بعملية التعلم بمساعدة المتعلم او باستخدام المساعدة غير المباشرة والمتمثلة باستخدام تصاميم واجهزة يمكن من خلال استخدامها تمكن المتعلم من الأداء بوجود المعلم او المدرب او عدم وجوده.

أذ تكمن اهمية البحث في اعداد ترمينات خاصة وان هذه الترمينات أعدت من خلال جهاز الجدار المتحرك على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية التي لها التأثير على تعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات وتحقيق شرط الممارسة والتي هي شرط من شروط التعلم.

اما مشكلة البحث فكانت من خلال ملاحظة الباحثة كونها طالبة متميزة في لعبة الجمناستك ومشاركة مع المشرف اذ لاحظت بأنه الطالبات يواجهن صعوبات في أداء مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن وهذه الصعوبات نتيجة عدم قدرة الطالبات على الحفاظ على التوازن اثناء وضع اليدين على عارضة التوازن والخوف من السقوط على العارضة او على الارض وايضا الدفع الزائد في حركة لرجلين وعدم

قدرنهن على توازن جسمهن والميلان الزائد في الجسم وعدم الحفاظ على مركز الثقل الجسم مما يسبب خلل في أداء مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن , اذ قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين واصلاح على بعض المصادر والمراجع تم تحديد المشكلة والمتمثلة بصعوبة تعلم مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن وهذا ما مرت بها الباحثة في الدراسة الأولية في البكالوريوس اثناء دراسته الجمناستك وهناك اغلب الطالبات لم يتمكن من تعلم هذه المهارة لعدة اسباب واهمها صعوبة الممارسة الناتجة من تأثير المتغيرات الكينماتيكية لذلك ارتأت الباحثة دراسة المشكلة ووضع الحلول لها.

اهداف البحث:

1. تصميم جهاز الجدار المتحرك لتعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات.

2. عداد ترمينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك لتعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات.

3. معرفة تأثير ترمينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات.

4. معرفة افضلية المجموعتين في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن.

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، تم اختيار مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى للعام الدراسي(2021-2022) اذ بلغت عينة الدراسة (25) طالبة، وقسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية) وبالطريقة العشوائية عن طريق (القرعة) وبواقع

(10) طالبة لكل مجموعة، وقد استُبعدت طالبتين راسبتين في العام الدراسي الماضي، وكذلك استبعاد (ثلاثة) طالبات الذين شاركن في التجربة الاستطلاعية قبل إجراء قرعة اختيار افراد المجموعتين.

شملت اجراءات البحث الميدانية اجراءات تصميم جهاز الجدار المتحرك واجراءات التجربة الرئيسة وقياس المتغيرات الكينماتيكية التي شملت (المتغيرات مرحلة البداية قبل النزول، المتغيرات مرحلة النزول قبل الوقوف، المتغيرات مرحلة الوقوف على اليدين) بزواياها (زاوية الركبة الامامية , زاوية الورك , زاوية الكتف , زاوية الركبة الخلفية) وكذلك تقييم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن.

تضمنت التجربة الرئيسة (8) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية بالأسبوع، ولقد تم بُدئ في اول وحدة تعليمية يوم الثلاثاء 2021/11/2، وقد استغرق زمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة، طبقت التمرينات المعدة من قبل الباحثة على وفق التصميم وعلى المجموعة التجريبية وضمن خطة الدرس.

بحسب ما أظهرته نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. تصميم الجهاز الجدار المتحرك حققت التدرج في تخطي الصعوبة وتحقيق العمل من السهل الى الصعب لمهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن.
2. للجهاز الجدار المتحرك والتمرينات المعدة تأثير في تنمية بعض المتغيرات الكينماتيكية خلال مراحل التعلم لمهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن.
3. ساعد الجهاز جدار المتحرك التعامل الدقيق مع مركز ثقل الجسم خلال مراحل الأداء وبلوغ المسارات الحركية المطلوبة.

وتوصي الباحثة الى:

1. استخدام الجهاز جدار المتحرك والتمرينات للطالبات في المراحل الاولى لممارسة لعبة الجمناستيك.
2. استخدام الجهاز جدار المتحرك والتمرينات لتنمية المجاميع العضلية المشتركة في أداء مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن.
3. استخدام الجهاز جدار المتحرك والتمرينات لتنمية القدرات البدنية والحركية .
4. ان الشكل المساعدة التي وفرها الجهاز جدار المتحرك حدد بشكل كبير من تأثير الجوانب النفسية مثل الخوف والقلق والتردد.

### ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان.	1
2	الآية القرآنية.	2
3	إقرار المشرف والدراسات العليا.	3
4	إقرار المقوم الإحصائي.	4
5	إقرار المقوم اللغوي.	5
6	إقرار المقوم العلمي الأول	6
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	7
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	8
9	إهداء.	9
10	شكر وثناء.	10
12	مستخلص الرسالة.	11
16	ثبت المحتويات.	12
22	ثبت الجداول.	13
24	ثبت الأشكال.	14
25	ثبت الملاحق.	15



## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
<b>الباب الأول.</b>		
27	التعريف بالبحث.	1
27	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
28	مشكلة البحث.	2-1
29	اهداف البحث.	3-1
29	فرضيات البحث.	4-1
30	مجالات البحث.	5-1
30	المجال البشري.	1-5-1
30	المجال الزماني.	2-5-1
30	المجال المكاني.	3-5-1
30	تحديد المصطلحات	6-1
30	التمرينات الخاصة.	1-6-1
30	الجدار المتحرك.	2-6-1
<b>الباب الثاني.</b>		
32	الدراسات النظرية والدراسات السابقة.	2
32	الدراسات النظرية	1-2
32	التعلم الحركي.	1-1-2
33	التمرينات الرياضية.	2-1-2

رقم الصفحة	الموضوع	ت
34	أهمية التمرينات الرياضية.	1-2-1-2
34	التمرينات البدنية الخاصة.	2-2-1-2
36	تصميم الأجهزة الرياضية (هندسة الأجهزة الرياضية )	3-1-2
39	البايوميكانيك الرياضي.	4-1-2
41	التحليل البيوميكانيكي للحركات الرياضية.	1-4-1-2
44	الجمناستك الفني للسيدات.	5-1-2
45	جهاز عارضة التوازن.	1-5-1-2
48	مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن.	6-1-2
48	النواحي الفنية لمهارة الوقوف على اليدين.	1-6-1-2
50	الايخطاء الشائعة لمهارة الوقوف على اليدين.	2-6-1-2
51	دراسات سابقة.	2-2
51	دراسة مروة علي سويدان عليوي (2021).	1-2-2
53	دراسة جعفر موسى جعفر سلمان (2020).	2-2-2
55	أوجه التشابه والاختلاف في الدراسة الحالية والدراسات السابقة.	3-2-2
<b>الباب الثالث.</b>		
57	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	3
57	منهج البحث.	1-3
58	مجتمع البحث وعينته.	2-3
59	تكافؤ العينة.	1-2-3

رقم الصفحة	الموضوع	ت
59	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة.	3-3
59	وسائل جمع المعلومات:	1-3-3
60	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.	2-3-3
60	وصف الجهاز المصمم:	4-3
63	إجراءات البحث الميدانية.	5-3
63	تحديد المتغيرات الكينماتيكية.	1-5-3
65	المتغيرات الكينماتيكية وإجراءات التصوير الفيديوي:	2-5-3
66	تقييم مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن:	6-3
67	التجربة الاستطلاعية.	7-3
68	إجراءات التجربة الرئيسة.	8-3
68	الاختبارات القبليّة لعينة البحث.	1-8-3
68	التجربة الرئيسة.	2-8-3
70	الاختبارات البعدية.	3-8-3
70	الوسائل الإحصائية:	9-3
<b>الباب الرابع.</b>		
72	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	4
72	عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية ومناقشتها.	1-4
72	عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية	1-1-4

رقم الصفحة	الموضوع	ت
	المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرفع وتحليلها:	
73	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة النزول وتحليلها.	2-1-4
74	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الوقوف وتحليلها.	3-1-4
75	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية لمتغير تقييم الأداء وتحليلها.	4-1-4
75	مناقشة نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية للمتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء:	5-1-4
83	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	2-4
83	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرفع وتحليلها.	1-2-4
84	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة النزول وتحليلها.	2-2-4
85	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الوقوف وتحليلها.	3-2-4
86	عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة لمتغير تقييم الأداء وتحليلها.	4-2-4
86	مناقشة نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة للمتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء.	5-2-4
90	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	3-4

رقم الصفحة	الموضوع	ت
	وتحليلها ومناقشتها:	
90	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرفع وتحليلها:	1-3-4
91	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة النزول وتحليلها:	2-3-4
92	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الوقوف وتحليلها:	3-3-4
92	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الكينماتيكية لتقييم الأداء وتحليلها:	4-3-4
93	مناقشة نتائج الاختبارات (البعدية) للمجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء:	5-3-4
<b>الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات</b>		
98	الاستنتاجات.	1-5
98	التوصيات.	2-5
99	ثبت المصادر والمراجع.	
100	المصادر العربية.	
106	المصادر الأجنبية.	
106	مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).	
	الملاحق.	
B	المستخلص باللغة الانكليزية.	

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
55	يبين أوجه التشابه والاختلاف.	1
57	التصميم التجريبي للبحث.	2
58	يبين تقسيم مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية.	3
59	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.	4
72	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرفع للمجموعة التجريبية.	5
73	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة ما قبل النزول للمجموعة التجريبية.	6
74	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الوقوف للمجموعة التجريبية.	7
75	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) لمتغير تقييم الأداء للمجموعة التجريبية.	8
83	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرفع للمجموعة الضابطة.	9

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
84	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة ما قبل النزول للمجموعة الضابطة.	10
85	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الوقوف للمجموعة الضابطة.	11
86	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) لمتغير تقييم الأداء للمجموعة الضابطة.	12
90	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة وتوى الخطأ لها للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الرفع.	13
91	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ومستوى الخطأ لها للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة ما قبل النزول.	14
92	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ومستوى الخطأ لها للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الوقوف.	15
92	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة ومستوى الخطأ لها للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغير تقييم الأداء.	16

## ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
46	يوضح جهاز عارضة التوازن	1
47	يوضح القياسات القانونية لجهاز عارضة التوازن	2
49	يوضح مراحل أداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن	3
62	يوضح الجهاز المصمم لتعلم مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن	4
64	يوضح المتغيرات مرحلة قبل النزول	5
64	يوضح المتغيرات مرحلة النزول قبل الوقوف	6
65	يوضح المتغيرات مرحلة الوقوف على اليدين	7



### ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
108	اسماء السادة الخبراء .	.1
109	اسماء السادة المقومين (الحكام).	.2
110	أسماء فريق العمل المساعد.	.3
111	التمرينات المطبقة في البحث.	.4
112	رسوم توضيحية لكيفية أداء التمرينات المطبقة في البحث.	.5
120	يبين توزيع التمارين في الوحدات التعليمية.	.6
121	الوحدات التعليمية.	.7

## الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 التمرينات الخاصة

2-6-1 الجدار المتحرك

**1- التعريف بالبحث:****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

لعبة الجمناستك من الميادين التي شهدت تطور ملحوظ وذلك من خلال النتائج التي تُوصَل إليها في البطولات والمنافسات، وإن المتتبع لأي نوع من أنواع الرياضة يلاحظ سرعة التطور والتعقيد في الممارسة إذ يصبح الأداء غاية في الدقة والسرعة وحسب متطلبات كل نوع منها.

من مقومات التطور هو عملية الاستمرار في طبيعة العمل وهذا يعطي للتطور خطوات متتابعة وكلما كانت هذه الخطوات دقيقة ومبنية على اسس علمية يظهر لنا مستوى التقدم الذي يتم تحقيقه.

إذ إنّ لعبة الجمناستك بطبيعة الأداء الفني المعقد والذي تؤدي الطالبة فضلاً عن انه تحتاج انسيابية الحركة وشكلها الخارجي وكذلك صعوبة الأداء في هذه اللعبة على الطالبات من ناحية تدريسيين او مدربين من ناحية اخرى يتطلب الدقة والتخطيط واستخدام التمرينات التي تحمل صفة الأداء الفني وغالبا ما تتطلب استخدام اجهزة وادوات من خلالها يمكن تحقيق الاهداف التي تم التخطيط اليها، ولعبة الجمناستك للطالبات من الألعاب ذات القوة والرشاقة والدقة والاتزان وتحتوي على اربعة اجهزة وان كل جهاز يتطلب خصوصية وفق طبيعة الأداء.

تُعَد عارضة التوازن واحدة من هذه الاجهزة الاربعة للطالبات وتتميز عن بقية الاجهزة من ناحية الصعوبة، إذ تحتاج الى اتزان عالي في أداء المهارات مما يؤدي الى تمكنها لمرحلة الثبات النهائي الأداء، معتمدا على ما تمتلكه الطالبة من قدرات بدنية وحركية علما ان قاعدة الاستناد المتمثلة للعارضة تكون بعرض (30 سم ، 20 سم ، 10 سم) ذات تأثير كبير إذ تعمل على اتخاذ الخطوات مع تأثير الارتفاع الخاص للجهاز وبالخصوص للطالبات، وعملية التحكم بمركز ثقل الجسم حتى لا يُخرج الجسم

عن المسار وبالنتيجة يؤدي الى الفشل في الأداء والسقوط، ان هذه المتغيرات تتطلب العمل التدرج لبلوغ أداء المهارة.

اما جهاز الجدار المتحرك هو وسيلة مساعد صمم من اجل تعلم أداء مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن حيث يقوم الجهاز بمنع الطالبة من السقوط اثناء ادائها على العارضة ويعتبر ايضا وسيلة وقائية تساعد الطالبة من الاصابة.

تعد مهارة الوقوف على اليدين من المهارات التي تؤدي على عارضة التوازن وعلى بقية أجهزة الجمناسك للنساء والرجال , وان ذلك يتطلب اما استخدام المساعدة المباشرة أي ان يقوم القائم بعملية التعلم بمساعدة المتعلم او باستخدام المساعدة غير المباشرة والمتمثلة باستخدام تصاميم واجهزة يمكن من خلال استخدامها تمكن الطالبة من الأداء بوجود التدريسي او المدرب او عدم وجوده.

أذ تكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة وان هذه التمارينات أعدت من خلال جهاز الجدار المتحرك على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية التي لها تأثير على تعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات وتحقيق شرط الممارسة والتي هي شرط من شروط التعلم.

### 2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة كونها طالبة متميزة في لعبة الجمناسك ومشاركة مع المشرف اذ لاحظت بأنه الطالبات يواجهن صعوبات في أداء مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن وهذه الصعوبات نتيجة عدم قدرة الطالبات على الحفاظ على التوازن اثناء وضع اليدين على عارضة التوازن والخوف من السقوط على العارضة او على الارض وايضا الدفع الزائد في حركة لرجلين وعدم قدرتهن على توازن جسمهن والميلان الزائد في الجسم وعدم الحفاظ على مركز الثقل الجسم مما يسبب خلل في أداء مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن , اذ قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين واصلاح على بعض المصادر والمراجع تم تحديد

المشكلة والمتمثلة بصعوبة تعلم مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن وهذا ما مرت بها الباحثة في الدراسة الأولية في البكالوريوس اثناء دراسته الجمناستك وهناك اغلب الطالبات لم يتمكن من تعلم هذه المهارة لعدة اسباب واهمها صعوبة الممارسة الناتجة من تأثير المتغيرات الكينماتيكية لذلك ارتأت الباحثة دراسة المشكلة ووضع الحلول لها , اذ اسهمت الوسائل التعليمية في تقديم المساعدة الحاسمة للكثير من الطالبات في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن في الجمناستك من خلال تصنيع جهاز الجدار المتحرك لمساعدة في التعلم.

### 3-1 اهداف البحث:

1. تصميم جهاز الجدار المتحرك لتعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات.
2. أعداد ترمينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك لتعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات.
3. معرفة تأثير ترمينات خاصة باستخدام جهاز الجدار المتحرك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهاره (الوقوف على اليدين) على جهاز عارضة التوازن للطالبات.
4. معرفة افضلية المجموعتين في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن.

### 4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن للطالبات.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومهارة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي (2021-2022).

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 1 / 9 / 2021 ولغاية 22 / 5 / 2022

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

### 6-1 تحديد المصطلحات:

#### 1-6-1 التمرينات الخاصة:

ويعرفها محمود اسماعيل " ان التمرينات هي مجموعة الاوضاع والحركات البدنية ذات الغرض التربوي والتي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية مع استنادها على الاسس العلمية والتربوية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى للاداء الحركي الذي يساعده في جميع مجالات حياته ". (1)

#### 2-6-1 الجدار المتحرك:

وهو وسيلة مساعدة يساعد الطالبة على تعلم مهارة الوقوف على اليدين وايضا أداء السلسلة او الجملة الحركية على عارضة التوازن ويساعد على تعزيز الثقة بالنفس ويحمي الطالبة من الاصابة وتقادي السقوط.

(1) محمود اسماعيل عبد الحميد الهاشمي؛ اساسيات التمرينات، ط1: ( القاهرة، مركز الكتاب الحديث