

أثر بعض التمرينات الخاصة للبالغين الكلاسيكي في تحسين مستوى السلسلة الحركية على جهاز عارضة التوازن

م . م . إيمان حسين عبد الكريم .
الكلية التربوية المفتوحة .

الايمل : emanhassan5691@yahoo.com

الكلمات المفتاحية ١ - السلسلة الحركية ٢ - التمرينات الخاصة للبالغين الكلاسيكي

ملخص البحث

تضمن البحث خمسة أبواب ويشمل الباب الأول التعرف على لعبة الجمناستيك واهميتها الفنية وما لهذه الفعالية من أهمية في حياة اللاعبين الممارسين في مجال الألعاب و المسابقات الرياضية إذ تمثل المرتبة الأولى من باقي الألعاب إذ اللاعب يحتاج إلى كل الصفات البدنية و الحركية لكون اللاعب يتعامل مع أجهزة ثابتة ومتحركة وتحتاج إلى الرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق..... الخ لكون هذه الصفات يحتاجها اللاعب لاداء الصعوبات . أما مشكلة تتلخص في وضع تمارين خاصة بالبالغين عند أداء السلسلة على عارضة التوازن لغرض التقليل من الخصومات التي تلحق باللاعب عند الأداء أو نهاية الأداء أما في الباب الثالث قد افترضت الباحثة إن تمارين البالغين لها اثر جيد في تطوير مستوى الأداء الفني للسلسلة الحركية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لعينة البحث والإجراءات للبحوث التجريبيه و الضابطة وتمت معالجة النتائج باستخدام SPSS في الباب الثالث .

أما الباب الرابع فقد تم عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث وتعزيز المناقشة بالمصادر العلمية المناسبة . أما الاستنتاجات المهمة من فاعلية استخدام تمارين البالغين الكلاسيكي تضمنت تطوير السلسلة الحركية لذا توصي الباحثة في الاهتمام بتمرينات البالغين في دروس الجمناستيك وللمرحل كافة.

Research Summary

Research included five doors. The researcher touched on the game of gymnastics and what is the most important games in the field of sports, where is the first place of the rest of the games where the player needs all elements of fitness that the player deals with fixed and mobile devices and need to strength, flexibility and balance and compatibility. etc.

Of the qualities to carry out different movements and different in difficulty. The problem is the development of ballet exercises when performing the series on the balance beam for the purpose of reducing the discounts on the player at the performance or the end of performance The researcher assumed that Ballet exercises have a positive impact in improving the technical performance of the kinetic composition The researcher used the

experimental method to fit the sample Procedures and took the tribal and remote tests and the results were processed using statistical means.

The fourth section analyzed and discussed the results and enhanced discussion with appropriate scientific sources.

The most important recommendations are the interest in classical ballet . exercises in the lessons of the Gymnastic and all stages

Key word : Pallet Classic

Improving motor performance

الباب الاول

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة و الاهميه :

لا يخفى على الجميع التقدم المذهل الحاصل لجميع الالعاب الرياضية والذي وصل إلى حد الإعجاز فضلاً عن ذلك لم يتوقف الباحثون في طرق كافة السبل العلمية لتحقيق أعلى مستوى ولا يتطلب الأمر جهداً كبيراً أو ضرب واسعة من المرء ليدرك بأن كل عام يعني اضافات وابداعات جديدة.

ولعبة الجمناستك كان ينظر لها سابقاً على أنها لعبة تحتاج إلى (صفة المرونة العالية أكثر من صفة القوة العضلية للجسم) وهذا رأي خاطئ إذ تبين من خلال المشاهدة للبطولات العالمية انها تسهم بشكل فعال بالاداء الفني الذي يتطلب الطيران على جميع الأجهزة وكذلك من طريق الدراسات والبحوث والدورات التدريبية والخبرة الميدانية ، إن اللاعبة لتصل إلى المستوى العالي عليها ان توازي مستوى البناء العضلي مع مرونة مفاصل الجسم إذ أن خصوصية الحركة تفرض على اللاعبة اظهار حجم القوة أو المرونة أو الاثنين معاً .

على وفق هذه المتغيرات الزمت المدرب بضرورة توفر هذين العنصرين المهمين فضلاً عن العناصر الأخرى (رشاقة ، توازن ، توافق) ولم تكتفي الباحثة بل ارتأت على إدخال فن جديد يسهم في رفع درجة التقييم للاعبة التي تجمعها من خلال الحركات المصنفة الصعوبة والمطلوبة في السلسلة الحركية عن طريق فن الباليه .

فالباليه الكلاسيكي من وجه نظر الباحثة يُعد نظام من تمارين معينة ذو تأثير موجه نحو الاداء الفني لذا يعمل من أجل تطوير المرونة والتوافق الحركي وتقوية الجهاز الحركي العضلي ومن ثم على الأجهزة الداخلية للجسم كالقلب والشرابين والجهاز التنفسي .

ومن كل ما سبق تظهر أهمية البحث في تحسين مستوى الأداء الفني الذي يمثل جزءاً كبيراً من الدرجة القانونية التي تقوم لها الجملة الحركية والتي لها تأثير في جسم النتائج الفردية والفرقية . إذ إن الدول كافة تتنافس في كيفية المحافظة على الدرجة بل أجزاء الدرجة .

لذا ارتأت الباحثة إعطاء التمارين الخاصة بالباليه لعينه البحث وملاحظة تأثيرها على مستوى الأداء الفني للسلسلة الحركية على جهاز عارضة التوازن لكون هذا الجهاز له خصوصية تفرق عن بقية أجهزة الجمناستيك .

١-٢ المشكلة:

من طريق خبرة الباحثة الميدانية لمدة طويلة في مجال التدريب والتحكيم الدولي للجمناستيك الفني كونها مدربة منتخب وطني بالإضافة لحصولها على شهادتين دولية في التحكم لاحظت وجود مشكلة في ضعف الأداء للسلسلة الحركية للاعبات وذلك بسبب الخصم من درجة الأداء بسبب السقوط وعدم الاتزان وأخطاء وضع الجسم (الجذع ، الرجلين ، الذراعين ، المشط) وكذلك ضعف تحركها بشكل متناسق ومتوافق الأمر الذي يؤثر سلباً على فقدان اللاعب جزء من درجات الأداء الفني ومن ثم يكون سبباً مباشراً في خسارة اللاعب من الدرجة .
لذا استوجب إلى وضع تمارين خاصة بالباليه وهي تمارين كلاسيكية للتقليل من خصومات الأداء ولإيجاد السبل الكفيلة للارتقاء بمستوى الأداء الفني نحو الأفضل .

١-٣ هدف البحث :

١- استخدام بعض التمرينات الخاصة للباليه ذات العلاقة بالسلسلة الحركية التي تؤديها اللاعب على عارضة التوازن .
٢- التعرف على تأثير تمرينات الباليه الكلاسيكي في تحسين السلسلة الحركية باستخدام الباليه الكلاسيكي.

١-٤ فروض البحث :

١- إن تمارين الباليه الكلاسيكي تؤثر إيجابياً في تطوير مستوى للسلسلة الحركية على جهاز عارضة التوازن .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري - مجتمع البحث طالبات المرحلة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات و البالغ عددهن ٩١ (طالبة) و (عينة البحث) ١٨ طالبة .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٦/١٢/٢٠١٨ - ٣٠/٥/٢٠١٩ .

١-٥-٣ المجال المكاني - قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

١-٦ تحديد المصطلحات

١- التمرينات الخاصة : ترى الباحثة من طريق خبرتها الميدانية في عملها التدريبي ان التمرينات الخاصة هي تلك التمارين التي تعمل على تنمية المجاميع العضلية والمسارات الحركية لتلك المهارة المراد تدريبها

- ٢- للسلسلة الحركية : "هي مجموعة من المتطلبات والحركات المختلفة الصعوبة التي يجب ان تؤديها اللاعبة على وفق متطلبات القانون الدولي للنساء بزمن وقدره ٧٠ ثانية" (١).
- ٣- الباليه : هو " نوع من أنواع الفنون المترابطة التي تتطلب مرونة وشد عضلي كبير يحاكي ويترجم المراحل التاريخية القديمة والحديثة للشعوب بأسلوب يتطلب تحريك الجسم أو أجزاء من الجسم لينقل صورة عن الواقع الحقيقي أو الخيالي بأسلوب راقى وسهل" (٢)

الباب الثاني

- ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .
- ٢-١ الدراسات النظرية .
- ٢-١-١ مفهوم الباليه .
- يُعد الباليه من الفنون الراقية التي تتطلب من راقصها شد عضلي ومرونة توازن وتوافق يقدم راقصها لوحات وقصص تمثل المراحل التاريخية القديمة والحديثة التي يعيشها المجتمع بأسلوب يتطلب منه تحرك أجزاء من الجسم أو الجسم كله لكي تصل إلى المتلقي بأسلوب راقى وسهل .
- وبما أن فن الباليه يحمل في تدريباته القوة والمرونة للاعبات تاكد للمدربين والعاملين المشرفين على المنتخبات العالمية ادخال هذا الفن الصعب في الوحدات التعليمية للجمناستك الفني لتقليل الخصومات من الدرجة للسلسلة الحركية و لكافة الاجهزة لذا ارتات الباحثة التطرق لهذا الفن الراقى و الصعب . " جاءت كلمة Ballet من كلمة Ballare الايطالية و Ballo للاتينية القديمة وأصبحت كلمة Ballet الفرنسية العبارة المعتمدة لهذا الفن القديم حتى الآن وفي عصر النهضة الثقافية يبدأ الناس ليهتمون بقيمة جسم الإنسان وفي إيطاليا مهد النهضة الثقافية استعمل الارستقراطيون والأمراء الفن وسيلة للتباهي في قوتهم الإقتصادية وزيادة نفوذهم السياسي إذ يتنافس بعضهم البعض الآخر باستثمار أموال ضخمة في الفنون والثقافة وبفضل ذلك تطورت الفنون في هذه الحقبة تطوراً مذهلاً وفي ظل هذه الخلفية التاريخية تنشأ رقص الباليه على أساس الرقص الشعبي السهل في القصور الإيطالية ويطور من لعبة رقص إلى فن بأسلوب وحركات محددة " . (٣)

١ - القانون الدولي للجمناز ٢٠١٤ .

٢ - ح - بل ويلسن ، معجم الباليه (ترجمة محمود خليل النحاس) ، القاهرة ب ت ص ٢٥ .

1-China nadio international .

٢-١-٢ أنواع الباليه :

٢-١-٢-١ الباليه الكلاسيكي

" أول مدرسة للباليه الكلاسيكي في بطرسبج عام ١٧٨٣ بجهود المربي الفرنسي جان باتيت لأندريه على وفق أسس تعاليم فرنسية .

ومن موسكو أخذ فيليبويكاري يدرب دار الابتسام الذين أصبحوا فيما بعد عماد مدرسة موسكو الامبراطورية للرقص يدرّبهم على وفق تعاليم المدرسة الإيطالية " (١)

٢-١-٢-٢ الباليه الرومنتيكي

" بتنامي البرجوازية الأوربية وانتصار الثورة الفرنسية أدى إلى ظهور جديد من الباليه لا يختلف عن الباليه الكلاسيكي من الحركات . من وجهة نظر يوتفل جوتي الاختلاف هو في الأفكار والقيم وكيفية إظهارها على المسرح .

فهو ينزع إلى تغيير الواقع والقيم الكلاسيكية في الأدب والفن " (٢)

٢-١-٢-٣ تمارين الباليه الكلاسيكي :

" ان هدف البحث الرئيسي هو تطوير السلسلة الحركية للاعبه .

ويمكن تحديد مجموعتين من تمارين الباليه التحضيرية البسيطة الأساسية والمعقدة .

وترتبط بالمجموعة الأولى التمارين التحضيرية وهي

- نصف الجلوس demi plié

- جلوس القرفصاء grand pile

- الرجلين للأمام الجانب على الأمشاط pattment tandu

- المرجحات الصغيرة pattment tandu jete

- المرجحات الصغيرة مع خفض أمشاط القدمين على الأرض pattment tandu jete

pointe

- ثني الركبتين ومدّها بسلاسة وفي الوقت نفسه نصف الجلوس على رجل الارتكاز pattment

tandu fondu

- الحركة الدائرية في الهواء hond de jambe

- الحركات الدائرية للرجلين على الأرض rond de jambe panterre

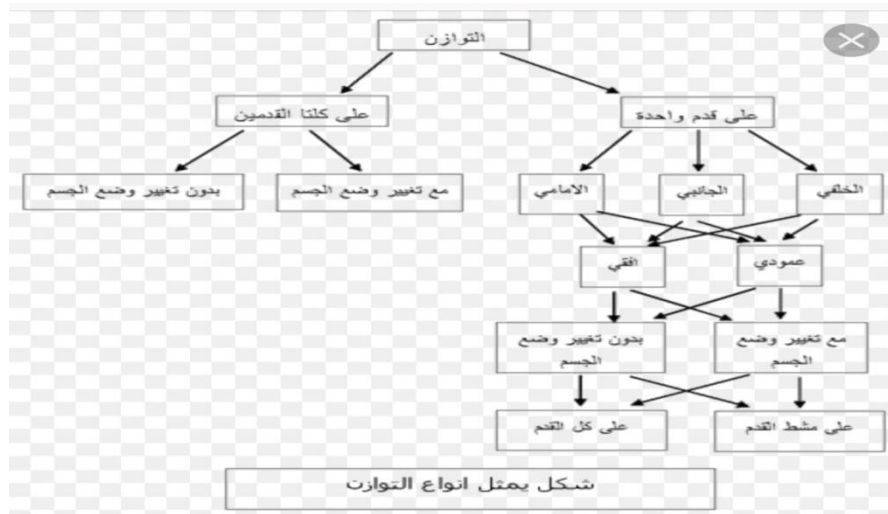
- المرجحات الكبيرة grand battement jete

- رفع الرجلين (١) battement de veloppe

١ - مجلة السينما والمسرح ، مدخل إلى الباليه ترجمة رؤوف موسى الكاظم ، ١٩٧٠ ، ص ٦٨ .

٢ - ح - ب - ل ويلسن ، معجم الباليه (ترجمة) ، محمود خليل النحاس ، القاهرة ، ب ت ، ص ٢١ .

" أما المجموعة الثانية تشمل مختلف التوازنات من التمرينات المعقدة وحسب المخطط الموضح في الصورة والدورانات إن أداء الحركات المجموعة الأولى والثانية تتطلب مراعاة القواعد التكتيكية الصحيحة وبالأخص أوضاع القدمين والذراعين الممدودة وأوضاع الجذع والرأس ونظام العمل العضلي " (٢) وهذه التمارين يمكن أدائها من قبل اللاعبة بمسك عارضة التوازن أو عارضة الباليه أو على بساط الحركات الأرضية لتتمكن اللاعبة بأداء القفزات التي تتطلب بها طيران عالي مع الفتح الكبير أثناء مرجحة الرجلين والذراعين .ومن الضروري جداً الانتباه إلى نهاية كل حركة وذلك بتلافي أخذ خطوة زائدة أو السقوط والتي يحاسب عليها القانون من درجة الأداء الفني للتشكيلة الحركية و كما موضح في المخطط ادناه و شكل (١) يبين مخطط لانواع التوازنات التي يجب على لاعبة الباليه ادائها



الباب الثالث

٣- منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

٣-١ منهج البحث

"يُعد منهج البحث من أهم ما يميز النشاط العلمي هو استخدام أسلوب التجربة " (٣)
طبيعة المشكلة تحدد المنهج المستخدم لذا استخدمت المنهج التجريبي لملائمته للبحث .

١ - ت . س . الحركات الايقاعية للجمباز ، ترجمة د . حيدر بشير ، مطبعة التعليم العالي ، سنة ١٩٨٩ ، ص ٢٨ .

٢ - مدرسة الموسيقى والباليه ، منهج الباليه الكلاسيكي ب . ت ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣ ، بغداد

٣ - رحيم يونس العزاوي : البحث العلمي ، ط١ (دار دجلة ، ٢٠٠٨) ، ص ١٩٥ .

"والذي يُعد من أكثر المناهج دقة وربما أكثرها صعوبة وتعقيد وأن مهمة الباحث التجريبي يتعدى الوصف أو تحديد حالة ولا يقتصر نشاطه على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً" (١)

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

قامت الباحثة باختبار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات المرحلة الثالثة في (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات) (جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهن (٩١) طالبة مقسمات على خمس شعب (أ، ب، ج، د، هـ) .

قامت الباحثة بإجراء القرعة للعينة واستخدمت الطريقة العشوائية المنتظمة اذ وقع الاختيار على قاعة (د) والبالغ عددهم (٢٠) طالبة ولقد استبعدت الباحثة عدد من الطالبات وهن

- الطالبات التي تعرضن للإصابة (طالبة واحدة) .

- الطالبات الغير ملتزمات بالدوام كثيرات الغياب (طالبة واحدة) .

اصبح عدد أفراد العينة النهائي (١٨) طالبة ونسبة مئوية ١٩,٧٨ % من مجتمع الأصل وبذلك تم التجانس بين أفراد العينة اذ كُن جميعهن من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة كما أنهن حديثات التعلم لم يسبق لهن تعلم التشكيلة الحركية قيد البحث وبذلك تحقق شروط التجانس .

٣-٣ جمع المعلومات المستخدمة بالبحث :

- استمارة تحكيم .

- مصادر عربية وأجنبية .

- الانترنت .

- استمارة تقييم التدريسيات*

- الملاحظه .

- جهاز عارضة التوازن .

- جهاز عارضة التوازن الأرض .

- مرايا وبار .

- ساعة توقيت .

٤-٣ الاجراءات الميدانية :

حُدثت بعض التمرينات الخاصة للبالغين مضاف الى المنهج التدريسي التي تقوم التدريسية بتدريبها للطالبات بعد ان عرضت على الخبراء و الاستاذات وكما مبين في الملحق رقم (2)

١ - وجيه محجوب ؛ طرائق البحث ومناهجه ، ط٢ (بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) ، ص ٣٣ .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

" دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (١)

أجرت الباحثة التجربة لعينة مكونة من (٥) طالبات من خارج عينة البحث ومن نفس المجتمع وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢١ في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد وكان عدد العينة (٤) طالبات من خارج عينة البحث وذلك .

- ١- معرفة مدى سلامة وملائمة الأجهزة والأدوات وصلاحياتها لإجراء البحث .
- ٢- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي لتجاوزها .
- ٣- التعرف على مدى ملائمة مفردات البرنامج التعليمي للباليه لعينة البحث .
- ٤- التعرف على الزمن الذي تستغرقه لاداء بعض تمارينات الباليه .

٣-٦ الاختبار القبلي :

قبل الاختبار القبلي قامت الباحثة بتنفيذ وحدتين تعريفيتين خلال يومي الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٣/٧ و ٢٠١٨/٣/٧ .

تم فيها عرض السلسلة الحركية من قبل المدرسات التي سوف تؤدي على عارضة التوازن بعدها اجري الاختبار القبلي ليوم الأربعاء ٢٠١٨/٣/١٤ في تمام الساعة التاسعة صباحاً .
اشتمل فريق العمل المساعد على كل من مدرسات المادة * ٢

٣-٧ التجربة الرئيسة :

من طريق التمارينات التي وضعت من قبل الباحثة * وعرضته على اختصاص في مدرسة الموسيقى والباليه ومدربين وتدرسيات والتي تروم به الباحثة تحسين مستوى الأداء الفني ولقد تم الاعتماد في تنفيذ التجربة الرئيسة على مفردات خطة الدرس الموضوعة من قبل مدرسات المادة

١ - مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ط١ (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩) .

* مدرسات المادة اللواتي قمن بتنفيذ التجربة

١- أ.د هدى شهاب ./ جمناستك فني - بايو ميكانيك - ٢- أ.م.د زينة عبد السلام .، جمناستك فني - بايو ميكانيك -

لجنة التحكيم التي قامت بتقييم الأداء الفني هن

أ.د هدى شهاب . جمناستك فني - بايو ميكانيك

أ.م.د زينة عبد السلام جمناستك فني - بايو ميكانيك - م.م بيداء طارق . جمناستك فني - علم النفس

من ناحية شرح وعرض المهارات ومراحل التقدم بها وقد اعدت بعض التمرينات التعليمية للبالغين الكلاسيكي من قبل الباحثة والتي أدخلت على السلسلة الحركية لعينة البحث ومن طريق هذه التمرينات تروم الباحثة في تطوير الأداء الفني للتشكيلة الحركية المؤدات على جهاز عارضة التوازن للطالبات بدأ يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٣/٢١ واستمر لغاية يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٤/٢٥. بلغت مدة الاجراءات للتجربة (٦) أسابيع كما مثبت من قبل مدرسات المادة وبواقع مرة واحدة كل أسبوع وقد حددت الباحثة (٢٠) دقيقة من كل وحدة تعليمية في الجزء الخاص من فترة الإحماء

٣-٨ تقييم مستوى الأداء :

قامت لجنة التحكيم والمتكونة من مدرسات مادة الجمناستك الفني لتقييم الأداء لعينة البحث للسلسلة الحركية على عارضة التوازن ،بعدها قامت الباحثة بحذف أعلى وأقل درجة و اعتماد المتبقية هي الدرجة النهائية للاعبه .

٣-٩ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الأربعاء الموافق ٢ / ٥ / ٢٠١٨ الساعة التاسعة في قاعة الجمناستك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد . وكان الاختبار بنفس الطريقة التي تم فيها الاختبار القبلي بنفس الظروف .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي Spss الجاهز .
(الوسط الحسابي) و(الانحراف المعياري) (اختبار T للعينات المترابطة) (النسبة المئوية) .

الباب الرابع

٤- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

٤-١ عرض و تحليل النتائج و تقييم الأداء الفني للمجموعتين التجريبية و الضابطة لعينة البحث للتشكيلة الحركية و مناقشتها .

لغرض معرفة تقييم الأداء للمجموعتين التجريبية و الضابطة لعينة البحث و مقارنتها بالقيمة الجدولية و موضحة في الجدول (١) .

يبين الوسط و الحسابي ، ، و الانحرافات المعيارية ، ، و قيمة ت المحسوبة ، ، لنتائج الاختبارين القبلي و البعدي للسلسلة الحركية .

المتغيرات	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
لتشكيلة الحركية	درجة	٣،٠٢	٠،٣٥	٥،١٥	٠،٤٥	٦،٤٨	معنوي

بلغت قيمة T الجدولية (٢،١١) عند مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (١٧) من الجدول رقم (١) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ٣،٠٢ بانحراف معياري (٠،٣٥) .

أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (٥،١٥) بانحراف معياري (٠،٤٥) وبلغت قيمة T المحسوبة ٦،٤٨ وعند مقارنتها بالدرجة الجدولية البالغة (٢،١١) يظهر أن الفرق معنوي بين القبلي و البعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-٢ مناقشة النتائج :

وكما مبين بالجدول (١) أن النتائج قد أظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة عند تقييم الأداء الفني للسلسلة الحركية و تعزو الباحثة هذا الفرق المعنوي إلى الأثر الإيجابي و الفعال لبعض تمرينات الباليه الكلاسيكي المستخدمة من قبل الباحثة . ولقد جاءت هذه التمرينات استخدم بها البار و المرايا و التي تعتبر " وسيلة تعليمية تعمل على خلق دوافع و ايجاد رغبة لدى المتعلم للوصول الى الهدف " (١) ، و كذلك عن "طريق المرايا يحاول المتعلم ان يجد طرائق علاجية لحل المشكلات الحركية " (٢) لتزيد من قدرة الطالبات في السيطرة على جميع الحركات التي تؤديها الطالبات في التشكيلة الحركية بشكل يخدم الأداء الفني، فضلاً عن زيادة الشعور بالنجاح و القدرة على أداء للسلسلة الحركية على الرغم من ارتفاع

^١ بشير عبد الرحمن كلوب ، الوسائل التعليمية اعدادها و طرق استخدامها ، بيروت ، دار الاحياء للعلوم سنة ١٩٨٥

^٢ Schmidt . A. R ichrs. Motor learning and – Performance . human kimetice book . champaign . Illinois . 1991

العارضة وصغر مساحة سطحها أي الوصول بالطالبة إلى حالة الإحساس بالأداء الفني الجيد الذي يتلاءم مع طبيعة الأداء "إذ إن الرابط بين هذه الجوانب لتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات المواقف وتسمح بتكيف استجابة تنتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها وفي الوقت نفسه إلى إحالة من الشعور بالرضا والسعادة" (١) و كما في الملحق (3) للتمرينات والتي ساعدت بشكل جيد في أداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن و التي ساهمت في تقليل درجات الخضم من الطالبات عينة البحث و بذلك كان له تاثير في تحسين الاداء الفني .

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

١-٥ الاستنتاجات .

- ١- ان التمرينات المستخدمة للباليه الكلاسيكي أسهم في تحسين مستوى الاداء الفني للسلسلة الحركية على جهاز عارضة التوازن .
- ٢- إن التمرينات المستخدمة والمتضمنة لحركات الباليه الكلاسيكي لها الاثر الايجابي في الأداء الفني عند أداء السلسلة الحركية .
- ٣- زيادة الثقة وحب الطالبة عند تنفيذ السلسلة الحركية لقلة السقوط مع الأداء الجميل للحركة.
- ٤- من خلال العمل الميداني في مجال التدريب و التحكيم لاحظت ان الطالبات نتيجة تكرارهم لحركات اوضاع معينة تسري هذه على ادائها في مختلف الاجهزة المختلفة
- ٥- اسهمت هذه التكرارات لبعض الحركات على تعويد الطالبات على الاتزان الصحيح في أداء السلسلة وتجنب السقوط او اخذ خطوة زائدة يحاسب عليها القانون
- ٦- اسهمت هذه التمارين في تحسين التكنيك المهاري نتيجة تكرار على اوضاع صحيحة للاعبه من ابراز المد الكامل او التكور الكامل في مفاصل الجسم

٥-٢ توصي الباحثه :

- ١- الاهتمام بتمرينات الباليه الكلاسيكي واستخدامها في درس الجمناستيك الفني وللمراحل كافة.
- ٢- إجراء بحوث مرتبطه باستخدام تمرينات اخرى للباليه الكلاسيكي على الأجهزة الأخرى .
- ٣- تدريب الاولاد باعمار مختلفة بتحسين الاداء على جميع الاجهزة .
- ٤- ترى الباحثة ضرورة وجود مدرب او مدربة باليه مختص في تعلم و تدريب الطالبات على اسس صحيحة لاوضاع و حركات الجسم
- ٥- ادخال التدريسيات دورات لتعلم اسس الباليه الكلاسيكي ليتسنى لها تطبيقها في المراحل الاولى من الدراسة

١ - كاميليا عبد الفتاح ، مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية (مطبعة القاهرة الحديثة ، القاهرة ١٩٧٢ ، ص ٣١ .

٦- يجب ان تتضمن خطة الدرس على تمارين في مدة الاحماء و في القسم الختامي لما لها في اثر في تحسين مستوى الاداء و تحقيق بعض المتطلبات التي يفرضها القانون كدوران على ساق واحدة و الاتزان لمدة ٢ ثانية

المصادر

- القانون الدولي للجمباز ٢٠١٤ .
- ت . س . الحركات الايقاعية للجمباز ، ترجمة د . حيدر بشير ، مطبعة التعليم العالي ، سنة ١٩٨٩ .
- ح - ب - ل ويلسن ، معجم الباليه (ترجمة) ، محمود خليل النحاس ، القاهرة ، ب ت ،
- ح - ب ل ويلسن ، معجم الباليه (ترجمة محمود خليل النحاس) ، القاهرة ب ت
- رحيم يونس العزاوي : البحث العلمي ، ط ١ (دار دجلة ، ٢٠٠٨) .
- بشير عبد الرحمن كلوب ، الوسائل التعليمية اعدادها و طرق استخدامها ، بيروت ، دار الاحياء للعلوم سنة ١٩٨٥
- Schmidt . A. R ichrs. Motor learning and – Performance . human kimitice book . champaign . Illinois . 1991
- كاميليا عبد الفتاح ، مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية مطبعة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٧٢ .
- مجلة السينما والمسرح ، مدخل إلى الباليه ترجمة رؤوف موسى الكاظم ، ١٩٧٠ ، .
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ط ١ (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ .
- مدرسة الموسيقى والباليه ، منهج الباليه الكلاسيكي ب . ت ، بغداد
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث ومناهجه ، ط ٢ (بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) .
- 1-China nadio international .

ملحق رقم (١)

استمارة تقويم درجة لاصب الجمناسنك من قبل القضاة وحكم الفصل
تثبت فيها درجة اللاعبين على كل جهاز

الدرجة النهائية	تجميع الدرجتين المترسدين	درجات القضاة				درجة حكم القضاة	الاسم	ت
		٤	٣	٢	١			
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦

تجميع درجات أفضل خمس لاعبين
الموسمات الماضية للفريق
درجة الفريق النهائية على الجهاز

ترتيب القضاة

القضاة
١
٢
٣
٤



الاتحاد المركزي للجهاز
اللجنة الفنية
بمملكة الأردنية
زريش
جهاز
حكم الفصل

ملحق رقم (٢)

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (تاثير بعض التمارين الخاصة للبالية الكلاسيكي في تحسين مستوى الاداء الفني على جهاز عارضة التوازن للبنات) .
ونظرا لما تتمتعون به من علمية و خبره و دراسة يرجى تفضلكم باختيار ما هو انسب من التمرينات و لكم فائق الشكر و التقدير .

ت	السؤال	نعم	لا
١	هل هذه التمارين تؤدي الغرض الذي تريده الباحثة		
٢	هل هذه التمرينات ملائمة لاعداد الطالبات		
٣	هل تعتقد ان هذه التمارين تحسن من الاداء الفني في جهاز عارضة التوازن للبنات		

الاسم

اللقب العلمي

التخصص الدقيق

مكان العمل

التاريخ

التوقيع

الباحثة

ملحق رقم (٣) - التمرينات المستخدمة في تحسين اداء التشكيلية الحركية


ت	الاحماء العام	التمرينات	القسم الرئيسي	التمرينات	عدد التكرار	زمن التكرار	الراحة	الوقت الكلي
الاسبوع الاول	١٠ د	السير على الامشاط (٤) خطوات للامام (٤) خطوات جانبيا (٤) خطوات خلف Releve de pieds	٢٥ د	اساسيات الوقوف بالاوزاع الصحيحة للقدمين والذراعين كما موضح بالصورة والملاحق	٢٠	١٠	٥٢	١٢
		من المسير ذراع جانبيا" مرجحة الرجل الى الامام الاعلى باستقامته (٤) امام (٤) جانب (٤) خلف + Grand battement+ jete		٢) من الوضع الاول تحريك الرجل ٤ مرات امام ٤ جانب ٤ خلف ثم الرجل الثانية Rond de jambe par terre	٤ x ٣ x ٢	٢	٣٠	٢٠,٣٠
		حجلة بالتعاقب امام جانب ، خلف Demi pointe		٣) من الوضع الابتدائي الوقوف المواجه للعارضة الجسم مستقيم اربع عدات الوقوف على الامشاط Releve ثم اربع عدات Demi plie	١٠ x ٢	٢	٣٠	٢٠,٣٠

ت	الاحماء العام	التمرينات	القسم الرئيسي	التمرينات	عدد التكرار	زمن التكرار	الراحة	الوقت الكلي
الاسبوع الثاني	١٠ د	من وضع المسير ثني مفصل الركبة بزاوية ٩٠ الى الامام ثم تدوير الساق من مفصل الفخذ الى الجانب ثم الرجوع لنفس الوضع التمرين يؤدي بالتعاقب وعلى الامشاط passe	٢٥ د	مرجحات الرجلين للامام للخلف Grand battement jete balance مرجحة الرجل امام ٤ مرات ثم ثبات ١٠ ثا مرجحة الرجل خلف ٤ مرات ثم ثبات ١٠ ثا	٢٠	١	٣٠	١٠,٣٠
		من الوقوف على الامشاط والذراعان ملامسة للارض مرجحة الرجل اليمين اعلى -اسفل يتبعا رفع الذراعان عاليا" (٥) مرات كل رجل		من الوضع الثالث للقدمين ذراعان جانبيا" رفع رجل اليمين ممدودة ثم ثنيها من مفصل الركبة ليلاصق مشط القدم رجل الاسناد يكرر للجانب وللخلف نفس الشيء للرجل اليسرى Battement developpe	٤ x ٣ x ٢	١	٣٠	٥
		حجله بالتعاقب امام مع رفع رجل اليمين امام حجله جانب مع رفع الرجل اليمين جانب حجلة خلف مع رفع الرجل اليمين خلف يكرر للرجل الثانية Demi pointe		تدوير الرجل على الارض Rond de jambe par terre	١٠ x ٢	٢	٣٠	٢٠,٣٠

	١٠ x ٢	١٠	١٠	١٠	١٠	تدوير الركبة من وضع رفع الرجل الى الجانب بارتفاع ٤٥ Rond de jambe en lair بالتبادل	تابع الى الاسبوع الثاني
	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	نصف الجلوس والثبات بكل وضع ١٠ ثا Demiplie القفز بتدوير الذراع وسحب الركبة على الصدر مرة وممدودة مرة	

ت	الاحماء العام	التمارين	القسم الرئيسي	التمارين	عدد التكرار	زمن التكرار	الراحة الكلي	الوقت الكلي
الاسبوع الثالث	١٠	انتشاء المسير مس الأرض باصابع اليد ثم الخطف الرجل الى الخلف بالتعاقب ١٠ مرات - من المسير قوس امامي فردي ١٠ مرة - قوس خلفي فردي ١٠ مرة	٢٥ د	الوضع الابتدائي - الوقوف جانب الياق او بدون الياق الوضع مستقيم - الزراع اليمنى الى الاعلى العدد ٣-١ الانحناء للخلف تثبيت الخنك على الصدر العدد (٤) الرجوع ثم ٣-١ للجانب والعودة في العدة ٤ ٣-١ امام العدد (٤) الرجوع (البطن مشدودة) مع عدم تقوس بمنطقة الصدر ثم الدوران نصف دورة وعمل نفس الشيء من الجهة الثانية	٩ x ٢	٥ د	١ د	٦ د
				الوضع الابتدائي - الوقوف المواجه للعارضة (الوضع الاول) العدد (٨-١) اداء مرتين grand plie بالعدة الاخيرة (٨) الرجل اليمين للجانب على الامشاط والانتقال الى الوضع الثاني (خلال اداء grand plie) تثبيت اخمص القدم على الأرض قدر الامكان بالعدد ٨ مرتين gnard plie بالوضع الثاني بالعدة الاخيرة (٨) الرجل اليمين للجانب على الامشاط ووضعها بالوضع الاول كعبي القدم لا تترك الأرض الورك لايميل الى الخلف كذلك الرجل اليسرى للجانب على الامشاط	٣	٥ د	١ د	٦ د

	د٦	د١	د٥	٢x ٣x ١٠	الوضع الابتدائي الوقوف جانب العارضة (الوضع الثالث) الذراع للجانب رفع الرجل الى الامام (اليمين) خفض الرجل اليمين قليلا ثم رفع نفس الرجل التمرين يكرر لمختلف الجهات ثم يكرر للرجل اليسرى				
	د٤	د١	د٢	٢x ١٠	من وضع الوقوف على قدم واحدة (على المشاط) الرجل اليسرى مرفوعة ومثبتة من مفصل الركبة على رجل الاستناد النزول على كامل القدم (نصف الجلوس المتكور) الذراع الى الامام باستقامة ثم الاعتدال والوقوف على المشط مرة ثانية التمرين بالتبادل				

	د٢,٣٠	د٣٠	د٢	٢	الجلوس باوضاع مختلفة وثبات لكل وضع ١٠ ثا				
--	-------	-----	----	---	--	--	--	--	--

ت	الاحماء العام	التمارين	القسم الرئيسي	التمارين	عدد التكرار	زمن التكرار	الراحة الكلي	الوقت الكلي
الاسبوع الرابع	د ١٠	قفز فتحا كل الاتجاهات ١٠ مرات	د ٢٥	- دوران للدخال والخارج على ساق واحدة () - دوران للدخال والخارج بالقفز الزوجي ()	٢ x ٥ ٢ x ٥	د٢ د٢	د١ د١	د٣ د٣
		ميزان خلفي ثم عمل قوس امامي - ميزان امامي ثم قوس خلفي		- قفز الخطوة والنزول على ساق - القفز بتبادل الرجلين - القفز بضرب الرجل للامام ، للخلف ، للجانب	٢٠ ٢٠ ٣ x ١٠	د٢ د٢ د٢	د١ د١ د١	د٣ د٣ د٤
		حيلة بالتعاقب امام جانب ، خلف Demi pointe		الاعتدال بالجسم - نصف الجلوس على رجل الارتكاز الذراع تمسك القدم اليمنى (من الطرف الداخلي) العدد ٢-٣ مد الرجل اليمنى للامام العدد ٤-٦ بحركة دورانية الرجل اليمنى الى الجانب الايقاع ٨-٣ مد الرجل اليسرى العدد ٤-٦ الثبات بالوضع التمرين يكرر للرجل اليسرى	٢ x ٣	د٥	د٢	د٧

	١,٢٠ د	٢٠ ثا	١ د	٢x ٢	ميزان امام ، خلف جانب يمسك النار او بدون مسك النار الثبات لكل رجل واتجاه ٥ ثا التمرن بالتبادل				تابع الي الاسبوع الرابع
	٤٠ ثا	١٠ ثا	٣٠ ثا	٥	الوقوف على القدم كاملة ثم على المشط ثم الجلوس ثم النهوض والجلوس على المشط والوقوف مرة الثانية				

ت	الاحماء العام	التمارين	القسم الرئيسي	التمارين	عدد التكرار	زمن التكرار	الراحة الكلي	الوقت الكلي
	١٠ د	اتشاء السير عمل دوران ٣٦٠ على ساق واحدة ثم عمل دوران نهوض زوجي ٣٦٠ (١٠ مرات)	٢٥ د	عمل جملة حركية متكونة من قفز بتبادل الرجلين مع ميزان والثبات ٣ ثواني ثم اخذ خطوة للنهوض الزوجي وعمل لفة ٣٦٠	١٠	٧ د	٢ د	٩ د
		القفز وعمل يابك ١٠ مرات		-القفز عالياً وعمل يابك والنزول على الصدر ثم ميزان ركبة والنهوض . - قوس امامي +قفز فتحاً والثبات	٧	٥ د	٢ د	٧ د
				- حركة الوقوف على اليدين درجة النهوض ثم القفز لعمل لف ٥٤٠ ثم اخذ خطوة لعمل تبادل في الرجلين + العجلة البشرية المفتوحة (كار تويل)	١٠	٧ د	٢ د	٩ د
	الاسبوع السادس	من الوقوف على الامشاط والذراعات ملامسة للأرض مرجحة رجل اليمنى على بعضهما الذراعان أعلى ثم تكرر نفس التمرين للرجل الثانية.		التدريب على المساميل الحركية الذي سوف يتم اختبارها نهاية الاسبوع				