

تأثير برنامج تعليمي باستخدام أساسيات البالية علي تحسين التوازن ومستوي الأداء الجمالي لناشئات الجمباز تحت 10 سنوات

أ.م.د/ إيمان محمود الشريف

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

مقدمة

يعتبر التقدم والتطور السريع من أهم سمات العصر الحالي الذي نعيش فيه في مختلف المجالات العلمية بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة الأمر الذي يستدعي مواكبة هذا التطور وذلك من خلال إستخدام الأساليب العلمية المتعددة في تعليم الحركات الرياضية في ضوء تنمية القدرات التي يتطلبها الأداء الحركي من خلال الأوضاع الأساسية المرتبطة بهذه الحركات وخاصة في بداية مرحلة التعليم .

ويوضح أمين الخولي وآخرون (1998) أن التربية الرياضية تعد من أكثر الأنشطة إهتماما بالطفل لإعتبارات عديدة تتصل بالتنمية والتطوير كفلسفة تحكم إتجاهات العمل مع الأطفال ، وتعتبر المرحلة العمرية ما بين ميلاد الطفل حتي بلوغه من الفترات الهامة في حياة الطفل فهي بمثابة الأساس لبنائه ، لذا فإن التنمية الحركية للأطفال في هذه المرحلة تلعب أهم الأدوار وتؤثر تأثيرا قويا في هذا البنين . (7 : 7)

كما أكدت كلا من نجلاء فتحي (2002) ، عفاف عثمان (2004) علي أن تنمية المهارات الحركية وتطويرها خلال مرحلة الطفولة تحتاج إلي التخطيط الجيد والتدرج في الأنشطة المختلفة وإنتقائها بدقة وذلك لضمان توفير النمو الشامل للأطفال . (37 : 18) ، (22 : 21)

ويؤكد كل من فاطمة العزب (1993) ، والسيد شعلان وفاطمة سامي (2014) أن التعبير الحركي يعتبر مادة هادفة يمكن الاستفادة منها في تعليم الأطفال وتنمية قدراتهم الحركية وتوسيع مداركهم فهو وسيلة فعالة من وسائل التربية الاجتماعية لذا اهتمت الدول المتقدمة بإدخاله ضمن برامجها وأنشطتها التربوية باعتباره نشاط تربوي تعليمي يتيح فرص النشاط للأطفال من خلال حركاتهم التعبيرية الذاتية الناتجة من حبههم للحركة ، كما أنه وسيلة هامة من وسائل تحقيق النمو الذاتي للفرد سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية . (23 : 30-34) ، (10 : 29-30)

والبالية أحد فروع التعبير الحركي (الرقص) وهو فن من أرقى الفنون المسرحية رفيعة المستوى والذي يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى ، الديكور ، الإضاءة ، الملابس . (19 : 1) ، كما تؤكد إنتصار عبد العزيز (2011) أن أهمية البالية تتمثل في أنه أحد أنواع الأنشطة الحركية التي تحتل مكانة عالية نظرا لأهميته الكبرى لما يعطيه للجسم من القدرة علي التحرك بالسهولة والمرونة التي يتطلبها التعبير الحركي كما يدرّب الأطراف علي الحركة في جميع الإتجاهات والوصول إلي أقصى مدي ، ويساعد علي تشكيل وبناء الجسم وإكتساب القوام الجيد والتأثير المباشر علي الأجهزة العضوية والحيوية للجسم ، كما يسهم في رفع مستوي

اللياقة البدنية وله أهمية كبرى بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ يشكل الإعداد البدني العام والخاص للجمباز ، كذلك يمكن لجميع مراحل التعليم المختلفة ممارسة تمارين البالية لتعدد حركاته وتسلسله الذي يتناسب مع كل سن ومع خصائص كل مرحلة . (9 : 3)

بالإضافة إلى أن للبالية أهمية خاصة بين فروع التعبير الحركي الأخرى ، حيث يعد الأساس الذي يعتمد عليه الكثير من أنواع الرقص الأخرى مثل الرقص الحديث ، الجاز ، النقري ... فمن الضروري للراقص المحترف أن يتعلم أساسيات البالية أولاً قبل التخصص في أي فرع آخر ، كما يعد البالية أحد العناصر الهامة للعديد من الأنشطة الرياضية التي يدخل في تقييمها عنصر جمال الأداء الحركي مثل الجمباز بأنواعه (فني ، إيقاعي ، إيروبيك) والبالية المائي والرقص علي الجليد ، وكلها ممارسات رياضية وفنية تعتمد علي الكثير من عناصر البالية الحركية التي تشتمل بدورها علي عناصر اللياقة البدنية ، وتتجسد فيها المعاني الجمالية لإثراء حرفة الأداء . (14 : 78)

وتعتبر أساسيات البالية هي الحركات التعليمية الأولية وأهم مكونات هذا الفن ونظراً لصعوبتها فهي تحتاج إلي فترة طويلة من التعليم والتدريب ومقدرة عالية للتحمل وإتقان حركاتها المختلفة وأدائها الصحيح مما يعمل علي نمو الجسم بطريقة صحيحة ، فهي لا تظهر في شكلها كعنصر حركي ذات أداء خاص داخل أي رقصة ، ولكننا نجدها ضمن حركات كثيرة وعديدة ولها تأثير علي شكل وجمال الأداء ، لذا فمن المهم أن تؤدي في بداية تعلمها أداء صحيحاً ، ونظراً لصعوبة بعض هذه الحركات مثل الوثب وال دوران فهي تحتاج لفترة طويلة من التدريب ومقدرة عالية من الأداء للوصول لمستوي مرتفع من الأداء ، وهذه المهارات في البالية ملازمة لكثير من الرياضات الأخرى مثل الجمباز الفني . (9 : 14،17،18)

وتؤكد وفاء الماحي (2000) علي أن التعبير الحركي أو الرقص يعتبر من الفنون الرفيعة التي تختص بالجمال وأن إنطلاق الإنفعالات وتعبير الفرد عن نفسه قد يكون قيمة جمالية ليست للراقص فقط الذي يستمتع بالحركة ذاتها ولكن كذلك بالنسبة للمشاهد أيضاً . (39 : 343) ، ولإضافة الجمال علي الحركة أمر له تقديره الجمالي ولكن بوجود تعبير أو تجسيد لشيئ يتكون من عناصر متشعبة ومنسجمة لكي يتم الإستمتاع بها جمالياً وهنا تصبح العلاقة والإلتحام بين الأجزاء المكونة للرقصة ذات متعة كبيرة وأهمية متزايدة . (23 : 15)

ويوضح كلا من أمين الخولي وآخرون (1998) أن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة إعتياده علي عضلات الجسم الكبيرة التي تستعمل في المشي والجري والقفز والتسلق والتعلق ولكن الحركات تبدو في مراحلها الأولى غير متزنة وبدون توافق ومن خلال النضج والتدريب يبدأ الطفل تدريجياً بالسيطرة علي حركاته من خلال الأنشطة الحركية ، وعند بلوغ السادسة ينشط الطفل ويوازن جسمه في كل الأوضاع ويكتسب الطفل القوة وتزداد سرعته ورد الفعل ويصبح أكثر كفاءة ويزداد نمو المهارات الحركية لدي أطفال هذه المرحلة بسرعة ملحوظة ففترتي الطفل يحجل ويثب حيث يعمل جهازه الحركي كله في توازن جيد . (7 : 15) ، وقد أكدت العديد من الدراسات منها محمد أحمد (2004) (30)، سارة حسين (2013) (15) أن المرحلة السنوية تحت 10 سنوات تعد من أفضل المراحل السنوية لتنمية التوازن وتنمية مكونات هذه القدرة . ويشير كلا من أبو العلا أحمد ومحمد صبحي (1997) أن التوازن يعتبر أحد العناصر الهامة المكونة للأداء الحركي ، حيث أن أي حركة أو وضع يقوم به الفرد يحتاج إلي قدر معين من التوازن يتناسب مع

كميتها ونوعيتها ، وإذا لم يتوفر هذا القدر غالبا ما يفقد الفرد قدرته علي الأداء السليم للعديد من الحركات والمهارات ، وذلك لأن المستوي المتوفر من نمو التوازن يتيح للفرد إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع الأنشطة المختلفة وخاصة الجمباز الفني . (3 : 1) ، كما أكد كلا من محمد حسن ومحمد نصر الدين (1994) و محمد صبحي حسانين (2004) علي أهمية عنصر التوازن بصفة عامة حيث يلعب دورا هاما في أنشطة الحياة اليومية ، كما يعتبر عنصرا أساسيا في الأنشطة الرياضية بصفة خاصة لما له من أهمية في أداء المهارات الرياضية المختلفة ، وعنصر التوازن يتطلب توافر القدرة علي الإحساس بالمكان والأبعاد وتعتبر سلامة الجهاز العضلي العصبي لهما دورا كبيرا في الحفاظ علي التوازن ، لذا فإن الكثير من المهارات الحركية التي تؤدي علي جميع أجهزة الجمباز الفني للنساء وخاصة جهاز عارضة التوازن تعتمد علي التوازن ولهذا يتطلب الأداء علي هذه الأجهزة قدرة اللاعب علي التحكم في أجهزة الجسم للوصول إلي الثبات والتوازن في الأداء . (32 : 363) ، (33 : 429)

كما يؤكد أحمد الشاذلي (1995) نقلا عن هولستر Holeser أن التوازن يعد ضمن العناصر التي يجب مراعاتها عند تدريس أو تعليم أو تدريب أي مهارات حركية لكونه الأساس الذي يقوم عليه هذه المهارات . (2 : 20)

وقد إتفق الكثير من الباحثين في المجال الرياضي علي أن هناك نوعين من التوازن هما التوازن الثابت "الإستاتيكي" Static Balance ويعني القدرة علي الإحتفاظ بثبات الجسم دون إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة ، والتوازن الحركي "الديناميكي" Dynamic Balance ويعني القدرة علي الإحتفاظ بتوازن الجسم أثناء حركة الجسم كله أو أحد أجزائه من نقطه إلي أخرى ويظهر ذلك أثناء أداء النشاط الحركي ، ويرى كلا من ميللر Miller (1998)، باومجنتر و جاكسون Baumgater&Jackson (1999) أن كلا من التوازن الثابت والحركي ضروريا لإنجاز الأداء الحركي الناجح حيث تتوقف كفاءة الطفل علي قدرته علي إستعادة توازنه عقب القيام بالأنشطة المختلفة . (43 : 74) ، (42 : 14)

ويتضمن المجال الرياضي العديد من الأنشطة الرياضية ومنها رياضة الجمباز والذي أجمع العديد من المتخصصين علي أهميته للطفل بصفة خاصة ، وقد أكدت صباح فاروز (2001) علي أهمية رياضة الجمباز في برامج التربية الرياضية حيث يستطيع تنمية أوجه عديدة للياقة البدنية مثل (القدرة البدنية الأساسية – التوافق العضلي العصبي – الرشاقة – التوازن الثابت والحركي) (18 : 13)، و يضيف محمد حسن علاوي (1994) إلي أن ناشئات الجمباز لا تستطيع إتقان المهارات الحركية وخاصة علي جهاز عارضة التوازن في حالة إفتقارها لبعض القدرات ومنها التوازن . (31 : 39)

ويوضح محمد عبد السلام (2002) أن الجمباز يتميز بالتغير المستمر في شكل الأداء والصعوبات المتعددة ، ويحدث هذا التغير نتيجة التطور السريع والمستمر مما يؤدي إلي وجود مسؤولية كبيرة علي اللاعبات في تعلم المهارات الحركية الجديدة وتطوير المهارات التي تم تعلمها من قبل . (34 : 27)

كما أكدت أمل علي (2006) نقلا عن إنجبرج Ingborg إلي أهمية القدرات التوافقية والقدرات البدنية والمهارات الفنية في الجمباز بشكل عام وجهاز عارضة التوازن بشكل خاص وذلك لأن جهاز عارضة التوازن يعتبر من أكثر الأجهزة التي تتميز بصعوبة الأداء عليها لما له من مواصفات خاصة تتمثل في صغر

قاعدة الأداء وإرتفاعه عن الأرض لذا تم وضع متطلبات خاصة للجهاز من قبل الإتحاد الدولي للجمباز . (4 : 11)

ولقد اهتمت العديد من الدراسات العربية والأجنبية بدراسة التوازن في مجالات مختلفة مثل دراسة إيهاب عبد المنعم (2002)(11) حيث تناولت تأثير تنمية التوازن علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة كنهاية علي جهاز المتوازي ،محمد أحمد (2004)(30) ويهدف إلي التعرف علي فاعلية التدريبات البصرية علي تحسين الإنزان لمستوي أداء الجملة الإيجابية علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 10 سنوات ، سماح بطوطة (2009)(17) وهدفت إلي التعرف علي التأثير الحركي والفسولوجي لتدريبات التوازن علي تحسين الهبوط لبعض مهارات الجمباز الفني ، سارة كاشف حسين (2013)(15) وتهدف إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتحسين التوازن علي أداء بعض مهارات الجمباز الفني الأساسية للمرحلة السنوية من 4 - 6 سنوات ، مما سبق يتضح أهمية التوازن في أداء مهارات الجمباز الفني .

وهناك أيضا بعض الدراسات العربية والأجنبية التي أجريت في البالية وأثره علي التوازن والأداء الجمالي مثل دراسة عبلة فرحان (1992)(20) وهدفت إلي التعرف علي أثر الترامبولين علي الإحساس الحركي وبعض المهارات الأساسية للبالية ،ماجدة الجيار (1993)(27) وهدفت إلي التعرف علي أثر إستخدام القوة والسير المتحرك علي بعض المتغيرات الصحية والبدنية ومستوي أداء بعض الوثبات في البالية ،كوثر عبد العزيز (1994)(25) وتناولت تصميم برنامج لتنمية القدرة العضلية والتوازن الحركي وأثره علي بعض المهارات الأساسية للبالية ،هند عبد الرازق (2000)(38) وهدفت إلي التعرف علي أثر تدريبات البليوميترك علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي أداء وثبات البالية ، وفاء الماحي (2000)(39) وهدفت إلي دراسة العلاقة بين القيم الجمالية ومستوي الأداء في فروع التعبير الحركي ،إنتصار عبد العزيز (2002)(8) وهدفت إلي تصميم برنامج للإتزان وأثره علي كفاءة المستقبلات الحسية وبعض المؤشرات البيوميكانيكية لوثبة سيسون Sissonne ،ماجدة الجيار (2002)(28) وهدفت إلي تصميم برنامج لتنمية القدرة العضلية والمرونة للرجلين بإستخدام البار وأثره علي تأخير ظهور التعب وبعض مهارات البالية ،دعاء كمال (2004)(12) وتناولت تأثير برنامج للإتزان لتحسين أداء الدورانات في البالية ، (2005)(44) حيث تناولت معرفة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الحركية للراقصين ، دعاء عبد المنعم (2009)(13) حيث هدفت لتحليل وثبة الإنفلات Pas Echappe في البالية وتصميم تمرينات نوعية ومعرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية ومنها التوازن والخصائص التكنيكية لهذه الوثبة ،أميرة يحيي (2012)(6) والتي تناولت تأثير التدريب المركب علي بعض أشكال القوة وبعض المتغيرات البدنية ومنها التوازن وتأثيرها علي مستوي أداء الوثبات في البالية ،انجيوي وميتسيوس (2012)(41)Angioi&Metsios حيث إهتمت بتأثير تنمية عناصر اللياقة البدنية علي الأداء الجمالي للرقص الحديث ،وجميع هذه الدراسات قد إهتمت بتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة التوازن وأثره علي رفع مستوي الأداء في البالية ، وإستخلاصا من نتائج الدراسات السابقة تري الباحثة ؟؟؟؟.

مشكلة البحث وأهميته:

تكمن مشكلة البحث الحالية في أنه أثناء قيام الباحثة بمشاهدة الجمل الحركية والأداء الحركي لناشئات الجمباز الفني لاحظت أن نهايات الحركات علي جهازي الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن تتمثل في إستخدام أوضاع محددة بالنسبة لأوضاع القدمين والذراعين وإتقان الناشئات لهذه الأوضاع والأساسيات تساعد علي ثباتها وإتزانها علي الأجهزة، حيث أن هذه النهايات من العوامل التي تساعد علي ثبات اللعابات علي هذين الجهازين ، بالإضافة إلي أن الإهتمام بالناحية التعبيرية والأداء الجمالي أثناء الأداء الحركي من العوامل التي تساهم في منح اللاعبة درجات عالية وفقا لآخر تعديل في القانون من الإتحاد الدولي للجمباز، وقد وقع إختيار الباحثة علي الناشئات تحت 10 سنوات وذلك لأنها بداية إدراك الناشئات لمعني الأداء التعبيري والجمالي في الجمل الحركية وأن هذه المرحلة السنية هي مرحلة إنتقالية بين الجمل الإجبارية والإختيارية التي يتم فيها حساب درجة عالية علي الأداء الجمالي، وبالتالي فإن عدم تعليم الناشئات أداء أساسيات البالية بطريقة صحيحة وعدم التأكيد علي الإهتمام بالناحية الجمالية والأداء التعبيري منذ بداية آداؤهن للجمباز الفني يقلل ويمنع إتزانهن وكذلك عدم آداؤهن التعبيري علي الأجهزة وخاصة جهازي الحركات الأرضية وعارضة التوازن مما يقلل من درجاتهن في هذه الجمل علي الأجهزة مما دعا الباحثة إلي تصميم برنامج تعليمي بإستخدام أساسيات البالية ومعرفة أثره علي تحسين التوازن ومستوي الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي بإستخدام أساسيات البالية ومعرفة أثره علي :

١- تحسين التوازن الثابت والحركي للناشئات تحت 10 سنوات .

٢- تحسين الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات .

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في التوازن للناشئات تحت 10 سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٣. يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي علي تحسين التوازن والأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات .

مصطلحات البحث:

أساسيات البالية : هي الأوضاع والحركات التعليمية الأولية في البالية والتي تساعد علي الأداء الحركي الجيد لخطوات البالية المستخدمة في أداء الجمل الحركية للناشئات تحت 10 سنوات في جهازي الحركات الأرضية وعارضة التوازن وتتمثل في (الوقفة الصحيحة - أوضاع القدمين - أوضاع الذراعين - حركات الثني - حركات المد - حركات الرفع - الوثب - الدوران - الحركات الجمالية) . (تعريف إجرائي)

التوازن : هو قدرة الناشئات علي ضبط إتجاه الجسم في الأوضاع الثابتة والمتحركة والإحتفاظ بثباته عند الأداء الحركي علي جهاز الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن . (تعريف إجرائي)

مستوي الأداء الجمالي : هو الأداء التعبيري الحركي المتوقع من الناشئات تحت 10 سنوات متمثلاً في (حركة الرأس، توجيه العين، حركات الربط التعبيرية، استخدام أوضاع وأساسيات البالية، التوازن في نهايات الجمل، التفاعل مع الموسيقى، الإنتظام والإستمرارية في الأداء) مما يبرز الناحية الجمالية أثناء أداء الناشئات في الجمل الحركية علي جهازتي الحركات الأرضية وعارضة التوازن . (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

نظراً لطبيعة البحث تم استخدام المنهج التجريبي بإتباع القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز الفني تحت 10 سنوات المشتركات بنادي سموحة الرياضي وعددهن (37) ناشئة، أختير منهن بالطريقة العشوائية التالي :

- عينة الدراسة الأساسية والبالغ عددهن (25) ناشئة وقد راعت الباحثة إستبعاد الناشئات الغير منتظمات في الحضور وعددهن (1)، والمصابات وعددهن (2)
- عينة الدراسة الإستطلاعية وبلغ عددهن (12) ناشئة .

مجالات البحث:

- المجال المكاني: صالة البالية و صالة مدارس الجمباز بنادي سموحة الرياضي .
- المجال الزمني: تم تنفيذ البرنامج في الموسم الرياضي (2018)

إعداد وتقنين أدوات البحث :

أولاً: تحديد أساسيات البالية :

اعتمدت الباحثة في تحديدها أساسيات البالية على بعض المصادر من أهمها : نجاح التهامي (2002)(36)، راجية عاشور (2000)(14)، صفية محي الدين وسامية ربيع (2002)(19)، أحمد حسن جمعة (2005)(1)، إنتصار عبد العزيز (2011)(9)، محاضرات الإتحاد الدولي للجمباز (2015)(29)، والدراسات السابقة مثل عبلة فرحان (1992)(20)، كوثر عبد العزيز (1994)(25)، دعاء كمال (2004)(12)، أميرة التلباني (2013)(5)، والتي تمثلت في التالي :

(وضع الجسم الصحيح - أوضاع القدمين - أوضاع الذراعين - حركات الثني plié - حركات المد Tendu - حركات الرفع Releve - الوثب Saute - الدوران Tourne - الحركات التعبيرية)

(أ)-استمارة تحديد أساسيات البالية:

- **الهدف من الاستمارة:** تهدف هذه الاستمارة إلى تحديد أساسيات البالية التي سوف يبني عليها البرنامج التعليمي .

وبعد الرجوع إلي المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تناولت الحركات الفنية في البالية قامت الباحثة بتحديدها بما يتناسب مع عينة البحث وطبيعة البرنامج كالاتي :

حركات الذراعين والقدمين Part de Corps : تعتبر من أساسيات الأداء في فروع التعبير الحركي سواء علي البار أو وسط الصالة ومع المبتدئين فإن حركة الرأس تكون بسيطة وتتفق مع حركات الذراع ، فعند أداء

أي حركة أو خطوة أو وضع من أوضاع الجسم يكون من الضروري توافر دفعات قوة لا يمكن التوصل إليها إلا من خلال عمل ديناميكي يشترك فيه المجموعات العضلية لكل من الذراعين والرجلين مثل المشي والجري والوثب والمرجحة والتموج والدوران أما في البالية فالوضع الصحيح للذراعين يتمشي مع الوضع التشريحي للجسم بمعنى أن الذراع تمتد إلي أسفل بجانب الجسم وترسم الذراع مع رسغ اليد قوسا وفي معظم أوضاع البالية يكون الذراع في شكل قوس ،وبالتالي نجد أن أداء هذه الحركات يتطلب أداءها الرشاقة والسرعة والتوازن والقدرة علي التحكم في الجسم والقوة والتوافق .(14: 128،129)،(19 : 37،96)

الثني Plie : حيث تبدأ وتنتهي معظم الخطوات والحركات والمهارات بالإنثناء Demi Plie وخاصة الوثبات فتبدأ بالثني النصفى للإستعداد للوثب وإعطاء قوة دفع قوية للطيران لأعلي ،وتنتهي بالثني النصفى لإمتصاص صدمة الهبوط علي الأرض . (19 : 46)

حركات المد Battement : هي حركات متدرجة تتضمن ثلاث مستويات (ملامسة القدم للأرض – رفع الرجل 45 – رفع الرجل 90 فأكثر) تعمل علي تقوية عضلات الساق ومشط القدم ومرونة مفصل الفخذ أماما وجانبا وخلفا ، بالإضافة إلي إرتكاز الجسم علي الرجل الحاملة ، وأيضا تتطلب قوة عضلات الظهر .(14 : 96،101،91)،(19 : 67-73)

الوثب Saute : يعتبر الوثب Saute من أساسيات التعبير الحركي (بالية – رقص شعبي – رقص حديث) ويطلق عليها (قلب البالية) ويتميز بوضوح الحركة مع الإيقاع الموسيقي المميز وتنظيم التنفس ، ويتم أداءه في وسط الصالة قبل إنهاء الدرس الرئيسي للبالية حيث تضغط القدم علي الأرض مع إنثناء بسيط في الركبة ثم تدفع القدمين الأرض وبذلك يرتفع الجسم لأعلي بعيدا عن الأرض لذا فهو يتطلب مهارة فائقة في التحكم في عضلات الجسم عامة وقوة قصوي لعضلات الرجلين بصفة خاصة وقوة مميزة بالسرعة ورشاقة ، وعند الهبوط تمتد القدمين حتي تلامس الأرض مبدئاً بأصابع القدمين ثم سلاميات الأصابع ثم الكعب الذي يرتكز علي الأرض لأداء الهبوط السليم وتثني الركبتين لإمتصاص الصدمة ، وبالتالي فهو يحتاج إلي مرونة في العضلات والأوتار ، وتعتبر حركات الثني من أهم حركات الرجلين لأنها ضرورية لجميع أنواع الوثب ويؤدي إلي قابلية العضلات للمرونة ، والمهارات التي تؤدي بدون ثني تغتفر إلي الإحساس بالنعومة والجمال . (1) ، (14 : 136 – 137) ، (36) ، (19 : 53 – 54) ، وتتفق كل من عطيات خطاب (1997) وليلي زهران (1997) علي أن الوثبات من المهارات الأساسية المهمة جدا في مجال الجمباز فلا تخلو جملة حركية من وثبات متنوعة ومركبة مع وثبات أخرى أو مهارات أخرى . (21 : 257) ، (26 : 352) .

الدوران Pirouettes : يعتبر من أساسيات التعبير الحركي ويتم أداءه في البالية علي البار أو وسط الصالة لتنمية التوازن من خلال إحتفاظ الجسم بتوازنه حول المحور الرأسي والتحكم العضلي للجسم الذي يتضح من خلال حركة الرأس ودورانها السريع الذي يحافظ علي توازن الجسم مع التركيز بالعين علي نقطة في الفراغ والقوة العضلية التي تتضح في حركة الذراعين التي تزود الجسم بالدفع اللازم للدوران ، وبالتالي نجد أن الدوران يحتاج إلي التوازن بنوعيه والتوافق والقوة.(19 : 16،36،47،52)،(1)،(14) ،(36)

الحركات التعبيرية الجمالية : وتعد الحركة التعبيرية من أرقى أنواع الحركات وخاصة إذا حققت جميع أغراضها دون تبديد في الطاقة والجهد ، وأيضا إذا أتصفت بالرشاقة والإنسيابية . (24 : 18) ويضيف أحمد حسن (2005) أن الحركة الفنية هي حركة تعبيرية إرادية لأنها نابعة عن طريق العقل ودرجة تفهم الفرد للموضوع الذي يترجمه إلي حركة فهي تعتبر لغة مرتبطة بالأداء الحركي العضلي للوصول إلي الأداء

الحركي الفني ، وتعتبر الحركة الفنية التعبيرية جمالية إذا ما أتقن أدائها ، فالأداء السليم للحركة هو في حد ذاته شكل جمالي . (1 : 41)

قامت الباحثة بعرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق تدريس التعبير الحركي مرفق (1) ، وذلك لإبداء الرأي بالحذف أو الإضافة أو التعديل ، من خلال مقياس ثنائي (أوافق – لا أوافق) وقد أسفرت آراء الخبراء على تعديل وإضافة بعض الحركات ، وبالتالي تم إجراء التعديلات المطلوبة لتصبح الإستمارة في صورتها النهائية . مرفق (2)

- المعاملات العلمية لاستمارة تحديد أساسيات البالية:

صدق الاستمارة:

- **صدق المحتوى (صدق المحكمين):** عرضت الباحثة استمارة تحديد أساسيات البالية على الخبراء وعددهم (9) خبراء في المناهج وطرق تدريس التعبير الحركي والجمباز الفني من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية وطنطا والزقازيق (مرفق(1))، وبعد أن تم التعديل أصبحت الاستمارة في صورتها النهائية. مرفق (2)

جدول (1)

آراء السادة الخبراء في تحديد أساسيات البالية (ن=9 خبراء)

موافقة الخبراء		أساسيات البالية	م
النسبة	العدد		
100%	9	وضع الجسم الصحيح	1
100%	9	مسك البار	2
100%	9	الوضع الصحيح لليدين والذراعين	3
100%	9	وضع الرأس	4
100%	9	أوضاع الذراعين	5
100%	9	دوران الرجلين من مفصلي الفخذين	6
100%	9	أوضاع القدمين	7
100%	9	التنفس	8
100%	9	حركات التثني	9
100%	9	حركات المد	10
100%	9	حركات الرفع	11
100%	9	الوثب	12
100%	9	الدوران	13
100%	9	الحركات التعبيرية	14

يتضح من جدول (1) موافقة الخبراء على أساسيات البالية والتي تمثلت في (الوضع الصحيح للجسم – مسك البار – الوضع الصحيح لليدين والذراعين – وضع الرأس - أوضاع الذراعين – دوران الرجلين من مفصلي الفخذين - أوضاع القدمين – التنفس - حركات التني – حركات المد – حركات الرفع – الوثب – الدوران – الحركات التعبيرية والجمالية) .

ثانيا : البرنامج التعليمي :

الهدف العام من البرنامج :

- استخدام أساسيات البالية لتنمية التوازن والأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات .

أسس وضع البرنامج المقترح:

- مراعاة الأهداف المراد تحقيقها .
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع خصائص الناشئات تحت 10 سنوات .
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع طبيعة أداء الناشئات في الجمباز .
- أن يراعي الفروق الفردية بين الناشئات .
- مراعاة الإستمرارية خلال البرنامج أي ربط الحركات المتعلمة ببعضها .
- مراعاة الشمولية أي تشتمل الوحدات التعليمية بالبرنامج علي كل الحركات المتعلمة .
- التدرج في عرض محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب .
- استخدام طرق وأساليب التدريس المناسبة .
- استخدام الوسائط التعليمية والتكنولوجية .

خطوات تصميم البرنامج :

1- تحديد أهداف البرنامج:

- أن تتعرف الناشئات علي أهمية البالية وحركاته للإعداد للجمباز .
- أن تفهم الناشئات أهداف البالية لتحقيق الأداء الجمالي في الجمباز .
- أن تؤدي الناشئات أساسيات البالية بإتقان .
- أن تربط الناشئات بين أساسيات البالية في جملة علي البار وفي منتصف الصالة .
- أن توظف الناشئات أساسيات البالية في الجمل الحركية التي تؤديها في الجمباز .
- أن تستطيع الناشئات الإتزان أثناء أداء الجمل الحركية علي جهاز الحركات الأرضية وعارضة التوازن .
- أن تكون للناشئات القدرة على الأداء الجمالي في الجمل الحركية .

2- تحديد المحتوى العلمي للبرنامج:

في ضوء الأهداف العامة للبرنامج ومن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية مثل (36)،(14)،(19)،(1)،(9)،(29)،والدراسات السابقة مثل دراسة عبلة فرحان (1992)(20)، كوثر عبد العزيز (1994)(25)، وفاء الماحي (2000)(39)، ماجدة الجيار (2002)(28)،دعاء كمال (2004)(12)، (2005)(44)،انجيوي وميتسيوس (2012)(41) قامت الباحثة بتحديد الموضوعات التطبيقية الخاصة بالبرنامج :

أ -المحتوي التطبيقي للبرنامج:

- الوضع الصحيح للجسم .
- مسك البار .

- الوضع الصحيح لليدين والذراعين .
- وضع الرأس .
- أوضاع الذراعين .
- دوران الرجلين من مفصلي الفخذين .
- أوضاع القدمين .
- التنفس .
- حركات الثني .
- حركات الرفع .
- حركات المد .
- الدوران .
- الوثب .
- الحركات التعبيرية .

٣- تحديد الأساليب التدريسية والوسائط التكنولوجية المستخدمة داخل البرنامج :

قامت الباحثة بتحديد طرق والأساليب المستخدمة في تطبيق البرنامج والتي تتناسب مع أهداف ومحتوي البرنامج فاستخدمت الباحثة في الجانب التطبيقي من البرنامج أسلوب حل المشكلات كما استخدمت الباحثة أسلوب البيان العملي ، أما عن الوسائط التكنولوجية المستخدمة في تطبيق البرنامج فقد راعت الباحثة اختيار الوسائط التي يمكن توفيرها والملائمة لمحتوى البرنامج والأهداف المحددة ، حيث استعانت الباحثة بشبكة المعلومات لاختيار صور ومقاطع فيديو أساسيات البالية وعرضها من خلال الكمبيوتر، برامج العروض التوضيحية (PowerPoint) ، والموسيقى وجهاز المترونوم ، وذلك للشرح ولتنشيط المعلومات لدي الناشئات .

عرض محتوى البرنامج على الخبراء:

قامت الباحثة بعرض البرنامج على الخبراء في مجال المناهج وطرق تدريس التعبير الحركي لاستطلاع آرائهم في محتواه مرفق (1)، وفي ضوء الملاحظات التي أبدتها الخبراء قامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة من حيث إعادة صياغة بعض الأهداف وحذف بعضها وترتيب المحتوى، وبالتالي أصبح المحتوى صالحا للتطبيق في صورته النهائية. مرفق(5)

الخطة الزمنية للبرنامج:

تم تنفيذ البرنامج خلال الفترة من 2018/6/1 إلى 2018/9/1 لمدة (12) أسبوع بواقع ساعتين أسبوعيا .

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج في الفترة من (2018/6/1) إلى (2018/9/1)، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (12) أسبوع بواقع ساعتين أسبوعيا ، حيث تتقابل الباحثة مع الناشئات يومى السبت والأربعاء من كل أسبوع في صالة البالية بنادس سموحة ، وذلك لإلقاء وتطبيق محتوى البرنامج ثم ملاحظة تنفيذ هذا المحتوى علي أدائهن في الجمل الحركية بجهاز الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن (في صالة مدارس الجمباز بالنادي) .

ثالثا : إختبارات التوازن : (مرفق (3))

إعتمدت الباحثة في تحديد الإختبارات التي تقيس التوازن علي المراجع العلمية مثل (31)،(2)،(32)،(34)،
والدراسات السابقة مثل سعاد سعيد (2002)(16)، محمد أحمد (2004)(30)، سماح بطوطة
(2009)(17)،سارة حسين (2013)(15) وقد تم إختيار الإختبارات التالية :

إختبارات التوازن الثابت :

- ١- الوقوف علي قدم واحدة علي الأرض . (ث)
- ٢- الوقوف علي قدم واحدة علي عارضة توازن . (ث)

إختبارات التوازن الحركي :

- ١- إختبار فت (المشي علي عارضة التوازن 6 أشواط) . (ث)

الأجهزة المستخدمة لإجراء القياسات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان لقياس الوزن (كجم) .
- ساعة إيقاف .
- جهاز مترونوم .
- جهاز عارضة توازن .

رابعاً : استمارة تقييم مستوي الأداء الجمالي :

- الهدف من الاستمارة : تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على مدي قدرة الناشئات على أداء الجمل
الحركية علي جهاززي الحركات الأرضية وعارضة التوازن بطريقة جمالية معبرة .

- تحديد محاور الاستمارة : بعد الرجوع إلي المراجع العلمية والدراسات السابقة
(1)،(44)،(9)،(41)،(29) التي تناولت تقييم مستوي أداء الناشئات قامت الباحثة بتحديد المحاور
الرئيسية لاستمارة التقييم ، ثم قامت الباحثة بعرض الاستمارة علي الخبراء والمتخصصين في مجال
التعبير الحركي والجمباز الفني (مرفق 1)) ، وذلك لإبداء الرأي سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل
، من خلال مقياس ثلاثي (أوافق – أوافق إلي حد ما – لا أوافق) وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات
المطلوبة لتصبح في صورتها النهائية وصالحة للتطبيق . (مرفق 4))

- المحاور الأساسية لاستمارة تقييم مستوي الأداء الجمالي :

- ١- حركة الرأس .
- ٢- توجيه العين وحركات الربط التعبيرية .
- ٣- التعبير بالوجه .
- ٤- إستخدام أساسيات البالية أثناء الأداء (الذراعين والقدمين) .
- ٥- التوازن في نهايات الجمل .
- ٦- الإنتظام والإستمرارية في الأداء .
- ٧- التفاعل مع الموسيقي (في جهاز الحركات الأرضية) .

- المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوي الأداء الجمالي :

صدق الاستمارة:

١- **صدق المحتوى (صدق المحكمين):** عرضت الباحثة استمارة تقييم مستوي الأداء الجمالي على الخبراء وعددهم (9) خبراء في طرق تدريس التعبير الحركي من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية وطنطا (مرفق(1)) وذلك للتأكد من صحة تقييم مستوى أداء الناشئات ، وبعد أن تم التعديل أصبحت الاستمارة في صورتها النهائية. مرفق (4)

جدول (2)

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على إستمارة تقييم الأداء الجمالي علي جهاز الحركات الأرضية (ن = 9)

م	أجزاء المهارة	درجة التقييم	موافقة الخبراء	
			العدد	النسبة
1	حركة الرأس	1	9	%100
2	توجيه العين وحركات الربط التعبيرية	2	9	%100
3	أساسيات البالية	3	9	%100
4	التوازن في نهاية الجمل	2	9	%100
5	الإنظام والإستمرارية في الأداء	1	9	%100
6	التفاعل مع الموسيقي	1	9	%100
	المجموع	10	9	%100

يتضح من جدول (2) نسبة موافقة الخبراء على إستمارة تقييم الأداء الجمالي علي جهاز الحركات الأرضية حيث جاءت نسبة الموافقة 100% على درجات تقييم أجزاء الجملة لناشئات الجميز تحت 10 سنوات.

جدول (3)

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على إستمارة تقييم مستوي الأداء الجمالي علي جهاز عارضة التوازن (ن = 9)

م	أجزاء المهارة	درجة التقييم	موافقة الخبراء	
			العدد	النسبة
1	حركة الرأس	1	9	%100
2	توجيه العين وحركات الربط التعبيرية	2	9	%100
3	أساسيات البالية	3	9	%100
4	التوازن في نهاية الجمل	2	9	%100
5	الإنظام والإستمرارية في الأداء	2	9	%100
	المجموع	10	9	%100

يتضح من جدول (3) نسبة موافقة الخبراء على إستمارة تقييم مستوي الأداء الجمالي علي جهاز عارضة التوازن حيث جاءت نسبة الموافقة 100% على درجات تقييم أجزاء الجملة لناشئات الجميز تحت 10 سنوات.

جدول (4)

دلالة الفروق بين الطرف الأعلى والأدنى ومعامل الصدق التمييزي في قياسات التوازن الثابت والمتحرك ومستوي الأداء الجمالي لناشئات الجميز تحت 10 سنوات

معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	الطرف الأدنى ن = 6		الطرف الأعلى ن = 6		القياسات
		±ع	س-	±ع	س-	
0.742	**3.50	0.43	16.77	0.30	17.52	التوازن الثابت (ث) على الأرض
0.716	**3.25	0.34	7.89	0.45	8.63	على عارضة التوازن
0.835	**4.79	0.03	6.58	0.07	6.43	التوازن الحركي (ث)
0.771	**3.82	0.97	4.42	0.75	6.33	مستوى الأداء الجمالي (درجة) علي الأرضي
0.885	**6.02	0.52	3.67	0.58	5.58	علي عارضة التوازن

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05 = 2.228 ، عند مستوى 0.01 = 3.169

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين الطرف الأعلى والأدنى في قياسات التوازن الثابت والمتحرك ومستوي الأداء الجمالي ، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.716 ، 0.885) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة القياسات على التمييز بين المستويات المختلفة لناشئات الجميز تحت 10 سنوات.

ثبات الاستمارة: تم حساب ثبات إختبارات التوازن والأداء الجمالي من خلال إعادة تطبيقها بفارق زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (5)

دلالة الفروق لإعادة التطبيق ومعامل الثبات في قياسات التوازن الثابت والمتحرك ومستوي الأداء الجمالي لناشئات الجميز تحت 10 سنوات (ن = 12)

معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		القياسات
		±ع	س-	±ع	س-	
**0.839	1.78	0.48	17.00	0.53	17.14	التوازن الثابت (ث) على الأرض
**0.880	0.69	0.63	8.32	0.54	8.26	على عارضة التوازن
**0.944	1.74	0.10	6.49	0.09	6.51	التوازن الحركي (ث)
**0.964	1.48	1.08	5.21	1.30	5.38	مستوى الأداء الجمالي (درجة) علي الأرضي
**0.918	0.32	1.08	4.58	1.13	4.63	علي عارضة التوازن

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05 = 2.201 ، عند مستوى 0.01 = 3.106

*معنوية " ر " عند مستوى 0.05 = 0.576 ، عند مستوى 0.01 = 0.708

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة ، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات "ر" لاعادة التطبيق في قياسات التوازن الثابت والمتحرك ومستوي الأداء الجمالي ، وتراوحت قيم معامل الثبات ما بين (0.839 ، 0.964) وهي قيم مرتفعة ومعنوية مما يدل على ثبات القياسات قبل التطبيق على عينة البحث الاساسية من ناشئات الجمباز تحت 10 سنوات.

- تجانس أفراد العينة:

- التجانس بين ناشئات المجموعة التجريبية في المتغيرات (السن والطول والوزن) وإختبارات التوازن (الثابت والحركي) ومستوي الأداء الجمالي : والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

التوصيف الاحصائي في القياسات الأساسية والتوازن بنوعيه ومستوي الأداء الجمالي لناشئات الجمباز تحت 10 سنوات

(ن = 37)

م	القياسات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
1	السن (سنة)	9	10	9.16	0.374	1.911	1.745
2	الطول (سم)	122	130.5	125.14	2.163	0.721	0.161-
3	الوزن (كجم)	18.08	23.91	20.73	1.502	0.565	0.207-
4	التوازن الثابت (ث) علي عارضة التوازن	15.05	18.03	16.83	0.665	0.889-	0.430
		7.33	9.08	8.22	0.542	0.210	0.753-
	التوازن الحركي (ث)	6.3	7.05	6.54	0.177	1.480	2.733
5	مستوي الأداء الجمالي (درجة) عارضة توازن	3	7	5.07	1.313	0.000	1.111-
		3	6.5	4.57	1.001	0.375	0.764-

يتضح من جدول (6) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية والتوازن بنوعيه ومستوي الأداء الجمالي ، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفرطح تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من ناشئات الجمباز تحت 10 سنوات.

قياسات البحث.

أ-القياسات القبليّة:

تم عمل القياسات القبليّة لإختبارات التوازن ومستوي الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات.

ب-الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على المجموعة التجريبية والتي تم فيها تطبيق البرنامج التعليمي لأساسيات البالية (مرفق (5))، وقد تمت الدراسة في الفترة من 2018/6/1 إلى 2018/9/1 .

ج-القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي تم إجراء القياسات البعدية لكل من إختبارات التوازن ومستوي الأداء التعبيري والجمالي لعينة الدراسة الأساسية وبنفس الشروط التي أتبعته في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية : تم تطبيق ومعالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الاحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الإلتواء .
- معامل التفرطح .
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون .
- اختبار "ت" للعينات المستقلة .
- اختبار "ت" الفروق .
- مربع ايتا .
- حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج

أ- عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدى في التوازن للناشئات تحت 10 سنوات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية." . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات التوازن ويوضح ذلك جدول (7) وشكل (1)

جدول (7)

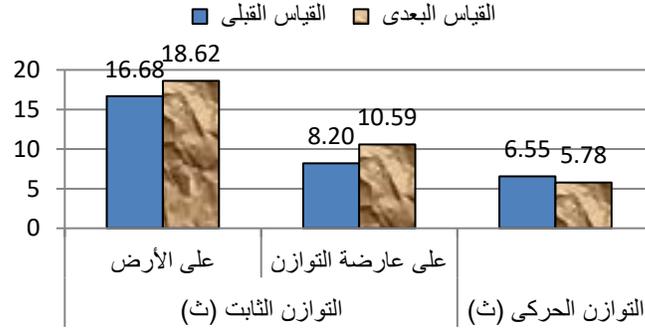
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى قياسات التوازن الثابت والمتحرك للناشئات تحت 10 سنوات

(ن = 25)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق		القياس البعدى		القياس القبلى		القياسات
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
11.62	**65.40	0.15	1.94	0.72	18.62	0.68	16.68	على الأرض
29.12	**22.00	0.54	2.39	0.39	10.59	0.55	8.20	على عارضة التوازن

11.80	**37.67	0.10	0.77-	0.24	5.78	0.21	6.55	التوازن الحركى (ث)
-------	---------	------	-------	------	------	------	------	--------------------

*معنوية " ت " عند مستوى 0.05 = 2.064 ، عند مستوى 0.01 = 2.797



شكل (1)

المتوسط الحسابى بين القياس القبلى والبعدى فى قياسات التوازن الثابت والمتحرك للناشئات تحت 10 سنوات

يتضح من جدول (7) وشكل (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى قياسات التوازن الثابت والمتحرك ، حيث جاء تحسن التوازن الثابت على الأرض بنسبة 11.62% وعلى عارضة التوازن بنسبة 29.12% والتوازن الحركى بنسبة 11.80% لصالح القياس البعدي للناشئات تحت 10 سنوات مما يدل على فعالية البرنامج فى تحسين التوازن بنوعيه وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن صعوبة الأداء على جهاز عارضة التوازن أدى إلى هذا التحسن فى مستوى التوازن على عارضة التوازن ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1994) إلى أن ناشئات الجمباز لا تستطيع إتقان المهارات الحركية وخاصة على جهاز عارضة التوازن فى حالة إفتقارها لبعض القدرات ومنها التوازن . (31 : 39) ، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد أحمد (2004)(30)، سماح بطوطة (2009)(17). وبهذه النتيجة يكون قد تحقق صحة الفرض الأول .

ب- عرض النتائج الخاصة بالفرض الثانى والذي ينص على:

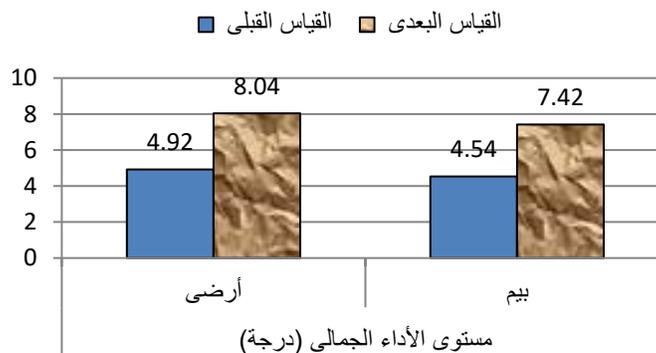
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدي فى مستوى الأداء الجمالى للناشئات تحت 10 سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية "وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدي لمستوى الأداء الجمالى للمجموعة التجريبية ، ويوضح ذلك جدول(8)، وشكل (2)

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء الجمالى للناشئات تحت 10 سنوات (ن = 25)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
63.41	**19.02	0.82	3.12	0.88	8.04	1.32	4.92	أرضى
63.44	**24.73	0.58	2.88	0.81	7.42	0.96	4.54	عارضه التوازن

*معنوية " ت " عند مستوى 0.05 = 2.064 ، عند مستوى 0.01 = 2.797



شكل (2)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات

يتضح من جدول (8) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء الجمالي ، وجاء التحسن في الأداء الجمالي في جهاز الحركات الأرضية بنسبة 63.41% وفي الأداء الجمالي في جهاز عارضة التوازن بنسبة 63.44% لصالح القياس البعدي للناشئات تحت 10 سنوات مما يدل على أثر البرنامج التعليمي بإستخدام أساسيات البالية علي مستوى الأداء الجمالي حيث أكدت فاطمة العزب (1993) أن الرقص ومنه البالية يعتبر من الفنون الرفيعة التي تختص بالجمال من خلال موقف جمالي ، والأداء التعبيري لإنفعال أو فكرة قد يكون صورة جمالية ليست للراقص فقط الذي يستمتع بالحركة ولكن للمشاهد أيضا (23 : 15) ، أيضا تشير صفيه محي الدين وسامية ربيع (2002) أن البالية كأحد فروع التعبير الحركي له دور كبير علي أداء لاعبي الجمباز حيث يساهم في العديد من الخطوات والحركات في الجمباز ، وإكساب اللاعب الأوضاع والحركات والخطوات الصحيحة والتحكم في الجزء العلوي من الجسم وينمي لدي اللاعب المرونة وإحساسه بجسمه (19: 237) ، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة وفاء الماحي (2000) (39) التي تؤكد علي وجود ارتباط إيجابي بين القيم الجمالية ومستوي الأداء الحركي في التعبير الحركي حيث أن فروع التعبير الحركي ومنها البالية من الموضوعات التي تعمل علي إبراز القيم الجمالية والفنية في مضمونها وتتكامل معها الملابس والموسيقي والتشكيلات والتعبير عنها من خلال الجمل الحركية حتي يمكن تقديمه للمشاهد في صورته المؤثرة نفسيا حتي يمكن أن يحقق أقصى درجات الاستمتاع والبهجة. وبهذه النتيجة يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني.

ج - عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث والذي ينص علي:

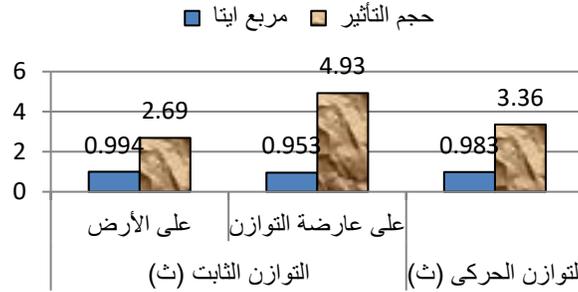
" يوجد تأثير إيجابي للبرنامج علي كلا من التوازن ومستوي الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة ت ومعامل الارتباط ومربع إيتا وقيمة ومقدار حجم التأثير لكلا من التوازن والأداء الجمالي ويتضح ذلك من جدول (9)،(10) وشكل (3)،(4).

جدول (9)

حجم تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية علي تحسين التوازن الثابت والمتحرك للناشئات تحت 10 سنوات (ن = 25)

حجم التأثير			معامل الارتباط "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	القياسات
مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع إيتا "إيتا ² "			
مرتفع	2.69	0.994	0.979	65.40	على الأرض
مرتفع	4.93	0.953	0.374	22.00	على عارضة التوازن
مرتفع	3.36	0.983	0.901	37.67	التوازن الحركي (ث)

* مربع إيتا = أقل من 0.09 ضعيف ، أكبر من 0.14 مرتفع .
* حجم التأثير = 0.2 ضعيف ، 0.5 متوسط ، 0.8 مرتفع .



شكل (3)

مربع إيتا وحجم تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية علي تحسين التوازن الثابت والمتحرك للناشئات تحت 10 سنوات

جدول (10)

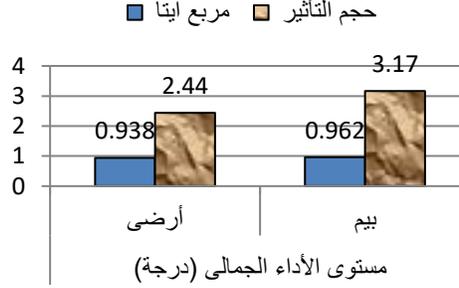
حجم تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية علي تحسين مستوي الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات

(ن = 25)

حجم التأثير			معامل الارتباط "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	القياسات
مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع إيتا "إيتا ² "			

مرتفع	2.44	0.938	0.794	19.02	أرضى	مستوى الأداء الجمالى (درجة)
مرتفع	3.17	0.962	0.795	24.73	بيم	

* مربع ايتا = أقل من 0.09 ضعيف ، أكبر من 0.14 مرتفع .
* حجم التأثير = 0.2 ضعيف ، 0.5 متوسط ، 0.8 مرتفع .



شكل (4)

مربع ايتا وحجم تأثير البرنامج التعليمى باستخدام أساسيات البالية علي تحسين مستوى الأداء الجمالى للناشئات تحت 10 سنوات

يتضح من جدول (9) وشكل (3) حجم تأثير البرنامج التعليمى باستخدام أساسيات البالية علي تحسين التوازن الثابت والمتحرك جاء مرتفع ، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (2.69 ، 4.93) ، وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (0.953 ، 0.994) وهى قيم عالية أكبر من 0.14 مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمى باستخدام أساسيات البالية علي تحسين التوازن للناشئات تحت 10 سنوات وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كلا من ياسمين البحار ونعمة السيد (1995) أن التوازن له أهمية علي مستوى أداء الجمل في الجمباز حيث يساعد علي إحتفاظ اللاعبة بثبات جسمها عند أداء مختلف الحركات والأوضاع كما يؤدي إلي التوافق العضلي العصبي لأن أي توتر أو تصلب يخل بتوازن الجسم ويفقد الحركة جمالها . (40:419) ، وتري الباحثة أن التوازن الجيد يساعد الفرد علي السرعة وإتقان النواحي الفنية للحركات وتحتاجة اللاعبة بشكل أساسى عند أداء الدورانات والوثبات والقفزات والمرجحات وحركات التعلق والثبات في الأوضاع المختلفة كالأرابيسك وحركات الرفع .

كما يتضح من جدول (10) وشكل (4) حجم تأثير البرنامج التعليمى باستخدام أساسيات البالية علي تحسين مستوى الأداء الجمالى جاء مرتفع ، حيث جاءت قيم حجم التأثير (2.44 ، 3.17) ، وجاءت قيم مربع ايتا (0.938 ، 0.962) وهى قيم عالية أكبر من 0.14 مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمى باستخدام أساسيات البالية علي تحسين مستوى الأداء الجمالى للناشئات تحت 10 سنوات وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي ما أشار إليه أحمد جمعة (2005) أن البالية يشتمل علي مجموعة عناصر حركية للرجلين والجذع والذراعين كما يعتمد علي الخطوط اللانهائية والحركات الإنسيابية للأطراف مع ثبات الجذع وكذلك إرتباط الحركة المؤداه مع الموسيقى ، ومن خلال هذه العناصر تتكون الجملة الحركية الهادفة وهذا بدوره

يؤدي إلي وجود أداء جمالي يبعث علي المشاهد السرور والمتعة . (1 : 105،104)، وبهذه النتيجة يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث .

واستخلاصاً مما سبق يتضح لنا مدى نجاح البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية لتحسين التوازن ومستوي الأداء الجمالي للناشئات تحت 10 سنوات .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وانطلاقاً من نتائجه تستخلص الباحثة ما يلي:

- 1- البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية له تأثير علي تحسين التوازن حيث جاء تحسن التوازن الثابت على الأرض بنسبة 11.62% وعلى عارضة التوازن بنسبة 29.12% والتوازن الحركي بنسبة 11.80% لصالح القياس البعدي للناشئات تحت 10 سنوات .
- 2- البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية له تأثير علي تحسين الأداء الجمالي وجاء التحسن في الأداء الجمالي في جهاز الحركات الأرضية بنسبة 63.41% وفي الأداء الجمالي في جهاز عارضة التوازن بنسبة 63.44% لصالح القياس البعدي للناشئات تحت 10 سنوات.
- 3- حجم تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساسيات البالية علي تحسين التوازن الثابت والمتحرك ومستوي الأداء الجمالي جاء مرتفع .

التوصيات:

في ضوء ما أسفر عنه هذا البحث من نتائج، تظهر الحاجة إلى التوصيات التالية:

- 1- ضرورة التأكيد علي إستخدام البالية للإعداد لحركات الجمباز في المراحل السنوية المختلفة وذلك لتأثيره علي إكتساب مهارات الجمباز .
- 2- ضرورة إضافة عنصر الموسيقى علي جهاز عارضة التوازن لرفع مستوي الأداء الجمالي .
- 3- تطبيق أبحاث تربط بين فروع التعبير الحركي (رقص شعبي - بالية - رقص حديث) والأنشطة الرياضية الأخرى .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد حسن جمعة : الحركة في فن البالية ، مهرجان القراءة للجميع ، مكتبة الأسرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 2005 .
- 2- أحمد فؤاد الشاذلي : قواعد الإلتزان في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1995م.
- 3- أبو العلا أحمد ، محمد صبحي : فسيولوجيا ومورفولوجي الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 4- أمل علي الفاندي : تطوير برنامج الإعداد المهاري للاعبات الجمباز للجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2006 .

- ٥- أميرة محمد التلباني : فعالية تدريس مقرر التعبير الحركي لطالبات الفرقة الأولى في ضوء المدخل المنظومي وقياس أثره علي نواتج التعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2013 .
- ٦- أميرة يحيي محمود : تأثير استخدام التدريب المركب علي بعض أشكال القوة ومستوي أداء بعض الوثبات في البالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2012 .
- ٧- أمين أنور الخولي وآخرون : التربية الحركية للطفل ، ط 5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- ٨- إنتصار عبد العزيز حلمي : فاعلية برنامج مقترح للإتزان علي كفاءة المستقبلات الحسية الدهليزية وتوجيه بعض المؤثرات البيوميكانيكية لمهارة السيرون Sissonne في البالية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، 2002 .
- ٩- انتصار عبد العزيز حلمي: نظريات وتطبيقات التعبير الحركي، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة، 2011.
- ١٠- السيد محمد شعلان، فاطمة سامي ناجي: التعبير الحركي للطفل، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2014م.
- ١١- إيهاب عبد المنعم محمود : تأثير تنمية التوازن علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة كنهاية علي جهاز المتوازي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، 2002.
- ١٢- دعاء كمال محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض آليات الإتزان لتحسين أداء بعض الدورانات في البالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2004 .
- ١٣- دعاء محمد عبد المنعم : فاعلية استخدام التمرينات النوعية علي الخصائص التكنيكية ومستوي أداء مهارة الإنفلات Pas Echappe في البالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2009 .
- ١٤- راجية عاشور : تذوق فن البالية ، دار الشروق ، القاهرة ، 2000 .
- ١٥- سارة كاشف حسين : برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن وأثره علي أداء بعض مهارات الجباز الفني الأساسية للمرحلة السنوية من 4 - 6 سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2013 .
- ١٦- سعاد أحمد سعيد : بناء بطارية إختبارات للإستعداد الحركي لإنتقاء المبتدئات في الجباز الفني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2002 .
- ١٧- سماح بطوطة صالح : التأثير الحركي والفسولوجي لتدريبات التوازن علي تحسين الهبوط لبعض مهارات الجباز الفني ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2009 .
- ١٨- صباح السيد فاروز : أساسيات جباز الأنسات ، الإسكندرية ، 2001 .
- ١٩- صفية أحمد محي الدين ، سامية ربيع : البالية والرقص الحديث ، القاهرة ، 2002 .

- ٢٠- عبلة محمد فرحان : تأثير الترامبولين علي الإحساس الحركي وبعض المهارات الأساسية للبالية ،مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، 1992 .
- ٢١- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997 .
- ٢٢- عفاف عثمان مصطفى : الإتجاهات الحديثة في التربية الرياضية ، المجلس الأعلى للجامعات ، اللجنة العلمية الدائمة للترقي ، 2004.
- ٢٣- فاطمة سليم العزب : التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق، مركز الدلتا للطباعة، الإسكندرية، 1993م.
- ٢٤- فاطمة عبد الحميد السعيد : الأسس العلمية والتشريحية لفن البالية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1973 .
- ٢٥- كوثر عبد العزيز مطر : تأثير برنامج مقترح علي تنمية القدرة العضلية للرجلين والتوازن الحركي وأثر ذلك علي بعض المهارات الأساسية للبالية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد السادس ، العدد الثالث ، 1994 .
- ٢٦- ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- ٢٧- ماجدة حسن الجيار : تأثير إستخدام جهاز القوة والسير المتحرك علي الوزن وقدرة الرجلين والقوة النسبية لعضلات الرجلين والظهر ومستوي أداء بعض الوثبات في البالية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد الخامس ، العدد الثاني ، مايو 1993 .
- ٢٨- ماجدة حسن الجيار : برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين ومرونة الفخذين بإستخدام البار وتأثيره علي تأخير ظهور التعب ورفع مستوي أداء بعض مهارات البالية ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس . العدد الخامس ، ديسمبر ، 2002 .
- ٢٩- محاضرات الإتحاد الدولي للجمباز الفني 2015.
- ٣٠- محمد أحمد الشامي : فاعلية التدريبات البصرية علي تحسين الاتزان لمستوى أداء الجملة الإجمالية علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، إنتاج علمي ، 2004 .
- ٣١- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 3 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 .
- ٣٢- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركي ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- ٣٣- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
- ٣٤- محمد محمود عبد السلام : الجمباز للمبتدئين ، مطبعة الفلكي ، الإسكندرية ، 2002 .
- ٣٥- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلي القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2011 .

- ٣٦- نجاح التهامي حسن : البالية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2002 .
- ٣٧- نجلاء فتحي خليفة : برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصريا (مرحلة ما قبل المدرسة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2002 .
- ٣٨- هند عبد الرازق متولي : تأثير تدريبات البليومتريك علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي أداء وثبات البالية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2000.
- ٣٩- وفاء محمد الماحي : القيم الجمالية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري في التعبير الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000.
- ٤٠- ياسمين حسن البحار ،نعمة السيد محمد : الأهمية النسبية لمكونات القدرات التوافقية المساهمة في مستوي أداء جمل الجمباز الإيقاعي بالأدوات المختلفة ، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1995 .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 41- Angioi Manuela Metsios Twitchett Emily A, Koutedakis Yiannis, Wyon Matthew : Effects of Supplemental Training on Fitness and Aesthetic Competence Parameters in Contemporary Dance, a Randomized Controlled Trial, Medical Problems of Performing Artists ,Volume 27 Number 1,Page 3, March, 2012 .
- 42- Baumgartner, T.A & Jackson, A.S., : Measurement For Evaluation in Physical Education and Exercise Science , WCB , McGraw Hill , Boston , 1999 .
- 43- Miller ,D.K., : Measurement by the physical Educator , Why and How, 3rd ., Ed. , WCB , Hill , Boston , 1998 .
- 44- The International Association for Dance Medicine and Science, Dance Fitness, www.Dancescience.org, 2005 .

