



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات متنوعة خاصة بالتوازن الثابت والمتحرك على بعض من القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني على عارضة التوازن

بيداء غانم محمود عبد الرحمن

رسالة ماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الاستاذ الدكتور

عبدالجبار عبد الرزاق حسو

ملخص الرسالة

تأثير تمرينات متنوعة خاصة بالتوازن الثابت والمتحرك على بعض من القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني على عارضة التوازن

المشرف

الباحثة

أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق حسو

بيداء غانم محمود

هدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- 1-الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض من القدرات البدنية، ومستوى الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن في الجمباز .
- 2-الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض من القدرات البدنية، ومستوى الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن في الجمباز .
- 3-الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض من القدرات البدنية، ومستوى الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن في الجمباز .

وللتحقق من اهداف البحث افترضت الباحثة ما يأتي:

- 1 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض من القدرات البدنية، ومستوى الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن في الجمباز ولمصلحة الاختبار البعدي.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض من القدرات البدنية، ومستوى الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن في الجمباز ولمصلحة الاختبار البعدي.
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض من القدرات البدنية، ومستوى الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن في الجمباز ولمصلحة المجموعة التجريبية.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على لاعبات اكاديمية السليمانية ولفئة الناشئات للموسم الرياضي (2023-2024)، والبالغ عددهن (15) لاعبة تقترب أعمارهن بين (9-12) سنة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية تم استبعاد (5) لاعبات، وذلك لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهن واستبعاد لاعبتين (2) لعدم الالتزام بالتمرين

والمنهاج، وبذلك تصبح عينة البحث (8) لاعبات يمثلن (53%) من مجتمع البحث تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) عن طريق الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (4) لاعبات لكل مجموعة، اذ تستخدم المجموعة الضابطة منهاج المدرب، وتستخدم المجموعة التجريبية التمرينات المعدة من قبل الباحثة تم اجراء التجانس (في الطول، والعمر، والوزن) والتكافؤ لعينة البحث.

قامت الباحثة باجراء الاختبارات القلبية واختبارات القدرات البدنية التي تضم (القوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والقدرة على تحمل القوة العضلية، والمرونة، والتوازن الثابت، والتوازن المتحرك، ومستوى الأداء الفني)، وثم قامت الباحثة بوضع منهاج تدريبي استغرق تنفيذه (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبتموج حركة الحمل (1:3).

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي على مجموعة البحث التجريبي من يوم الاحد الموافق (2024/1/7) ولغاية يوم الخميس الموافق (2024/2/29) حيث تضمن المنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري، وقد استغرق تنفيذ المنهاج (8) أسابيع ووزعت الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في كل أسبوع (الاحد، والثلاثاء، والخميس)، وتم تطبيق المنهاج للبحث في (اكاديمية السلمانية)، وبعد ذلك قام الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بالخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القلبية.

- استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، و اختبار ليفين (Levene s)، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، و اختبار (ت) للعينات المستقلة، و اختبار (ت) للعينات المرتبطة، حجم الأثر).

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences



**The effect of various exercises for static and
dynamic balance on some of the physical abilities
and the level of technical performance on the
balance beam**

Baydaa Ghanim Mahmood

M.Sc. / Thesis

Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Prof. Dr

Abdul Jabbar Abdul Razak Hasso

1446 A.H

2024A.D

Abstract of the thesis

The effect of various exercises specific to balance on some physical abilities and the level of technical performance on the balance beam

Researcher Supervisor

Bidaa Ghanem Mahmoud Prof. Dr. Abdul Jabbar Abdul Razzaq Hassou

The aim of the research was to reveal the following:

- 1-To reveal the differences between the results of the pre- and post-tests of the experimental group in some of the physical abilities, and the level of technical performance on the balance beam in gymnastics.
- 2- To reveal the differences between the results of the pre- and post-tests of the control group in some of the physical abilities, and the level of technical performance on the balance beam in gymnastics.
- 3-To reveal the differences between the results of the post-tests of the experimental and control groups in some of the physical abilities, and the level of technical performance on the balance beam in gymnastics.

To verify the objectives of the research, the researcher assumed the following:

- 1- There are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the experimental group in some of the physical abilities, and the level of technical performance on the balance beam in gymnastics in favor of the post-test.
- 2- There are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the control group in some of the physical abilities, and

the level of technical performance on the balance beam in gymnastics in favor of the post-test.

3-There are statistically significant differences between the results of the two post-tests for the experimental and control groups in some of the physical abilities and the level of technical performance on the balance beam in gymnastics, in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The research community included the players of the Sulaymaniyah Academy and the junior category for the sports season (2023-2024), numbering (15) players whose ages are close to (9-12) years. They were selected intentionally. (5) players were excluded to conduct the exploratory experiment on them, and (2) players were excluded for not adhering to the exercise and curriculum. Thus, the research sample became (8) players representing (53%) of the research community. The sample was divided into two groups (control and experimental) by random selection using a lottery, with (4) players for each group, as the control group uses the coach's curriculum, and the experimental group uses the exercises prepared by the researcher. Homogeneity (in height, age, and weight) and equivalence were performed for the research sample. The researcher conducted cardiac tests and physical ability tests that included (explosive strength of the arms, explosive strength of the legs, the ability to endure muscle strength, flexibility, static balance, dynamic balance, and technical performance level), and then the researcher developed a training program that took (8 weeks) to implement with (3) training units per week and with a load movement wave (1:3). The training program was implemented on the experimental research group from Sunday (1/7/2024) until Thursday (2/29/2024), where the training program included (24) training units using the high-intensity and repetitive interval training method. The program took (8) weeks to implement and the training

units were distributed with (3) training units per week (Sunday, Tuesday, and Thursday). The program was applied to the research at (Salmaniya Academy), and then the researcher conducted the post-tests with the same steps that were followed in the pre-tests. The researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, Levene's test, standard deviation, percentage, t-test for independent samples, t-test for related samples, effect size).