

تأثير استخدام التمرينات النوعية لتعلم بعض المهارات على بساط الحركات الارضية  
للجمناستك الفني للرجال

الباحث

م.د محمد وهيب مهدي

[mutasimww@gmail.com](mailto:mutasimww@gmail.com)

الباحث

أ.م.د المعتصم بالله وهيب مهدي

الكلمات المفتاحية : التمرينات النوعية ، المهارات ، بساط الحركات الارضية.

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى اعداد تمرينات نوعية واستعمالها في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الارضية، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) على عينة من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الأساسية للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبعدهد (٣٦) طالبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعدهد (١٨) طالبا والثانية ضابطة وبعدهد (١٨) طالبا ايضا، فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث ، بعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق تمرينات النوعية ولمدة (٦) أسابيع وبواقع (١) وحدة تعليمية في الأسبوع، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة :منها إن استعمال التمرينات النوعية المعدة ساعدت وبشكل كبير في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الارضية قيد الدراسة.

**Effect of using specific exercises to learn some skills on the ground  
movements of gymnastics for men**

Al Mutasim Biallah

Mohammed W. Mahdi

[mutasimww@gmail.com](mailto:mutasimww@gmail.com)

**Key words: Specific Exercises, Skills, Ground Movements.**

**Abstract**

The objective of the current study was to prepare qualitative exercises for use in learning some skills in the field of ground movements. The researchers used the experimental method and the design of the equal groups (experimental - control) on a sample of students of the second stage of the basic education school for the academic year 2017-2018. The sample was randomly selected from the original research community with 36 students divided into two equal groups, the first experimental and the number of 18 students and the second officer and the number of 18 students also, as well as the use of tools and tools suitable for research procedures. The researcher then carried out the tribal tests and then applied the quality exercises for a period of 6 weeks and one unit of education per week, and then carry out remote tests of the conditions and conditions of the same tests conducted by tribal, then the results were processed by statistical means, and through these results Several conclusions have been reached: The use of specific exercises designed to help greatly in learning some skills on the surface of the movements under study.

## ١- المقدمة

نظرا للتقدم العلمي الحاصل في عصرنا في اغلب مجالات الحياة ، ولا يقتصر هذا التقدم والتطور على مرفق من مرافق الحياة وكون الباحث من ذوي التخصص الرياضي تطرق الى جانب من هذه الجوانب الا وهو الجانب الرياضي .ويحتوي المجال الرياضي على مفاصل كثيرة واساليب عديدة مع وجود متغيرات واسعة في جيع الالعب سواء كانت فردية ام جماعية .ومن اجل النهوض بهذه الجوانب والوصول الى افضل المستويات العليا وعلى الصعيد العام لابد من ايجاد الطرق والاساليب التي تعمل على النهوض بالواقع الرياضي بشكل عام والتعلم بشكل خاص من خلال الانفتاح الحاصل والافاق الجديدة مع توافر الامكانيات والاساليب، وعملية التنوع في استعمال هكذا اساليب مما يجعل الجانب لرياضي بأفضل حالاته اذ يتوجب علينا التوظيف الصحيح والاستعمال الجيد للأسلوب والطريقة المتبعة في العملية التعليمية وتعد التمرينات النوعية هي واحد من الاساليب المتبعة في المجال الرياضي بشكل عام وتعلم لاعب الجمناستك بشكل خاص اذ يحتاج الى تنوع في التمرين والاداء، وتعمل بدورها على توظيف الاداء بشكل منظم ومتسلسل للجابين (العضلي، العصبي) مما ادى الى حدوث انتقاله كبيرة في المجال الرياضي ولدى لاعبي الجمناستك بشكل خاص اذ يحتاج لاعب الجمناستك الى عامل التركيز والتشويق فضلا عن تنمية المجاميع العضلية والاعتناء بالأداء المهاري لان اداء لاعب الجمناستك يحتاج الى دقة وتركيز عالي ، حيث إن رياضة الجمناستك هي إحدى أنواع الرياضة التي يؤدي فيها الجانب الفني دوراً هاماً، وهذا يجعل القائم على العملية التعليمية لحركاتها ادراك المثيرات لإحداث مخرجات الطلبة أفضل، فالتنوع بالأداء والتمرين الصحيح لعمليات التعلم وتحسين مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة اذ يؤديان دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري. مما دفع الباحثون والمفكرون ايجاد الحلول والوسائل التي تعمل على الوصول الى افضل الامكانيات في هذا المجال .

### ١-٢ مشكلة البحث:

خلال خبرة الباحث التدريسية والتدريبية لوحظ أن هناك ضعف في الاداء المهاري لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية في كلية التربية الاساسية وخاصة عند أدائهم للمهارات على جهاز بساط الحركات الارضية. لذا ارتأى الباحثان استخدام مجموعة من التمرينات النوعية مشابهة للأداء الفني لبعض المهارات الحركية ولمعرفة مدى تأثيرها على اداء بعض المهارات الأساسية و تعلم هذه المهارات على بساط الحركات الارضية .

### ١-٣ اهدف البحث:

١- إعداد تمرينات نوعية لتعلم بعض المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية لدى افراد عينة البحث.

٢- التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تعلم بعض المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية لدى افراد عينة البحث

### ١-٤ فرضا البحث :

١- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية .

٢- هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية الاساسية جامعة ديالى.

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٥ / ٢ / ٢٠١٨ وحتى ١٠ / ٤ / ٢٠١٨

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## ٢- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

### ١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة المشكلة وان اختيار المنهج التجريبي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" ( ابراهيم و صالح : ٢٠٠٤ : ٥٨ ) . وقد تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدى ، وكما مبين في جدول (١) .

### جدول (١)

#### تصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدى

الخطوات			المجموعات
الاختبار البعدى	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية على بساط الحركات الارضية للجمانستك الفني للرجال	التمرينات النوعية	لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية على بساط الحركات الارضية للجمانستك الفني للرجال	المجموعة التجريبية
لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية على بساط الحركات الارضية للجمانستك الفني للرجال	الأسلوب المتبع	لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية على بساط الحركات الارضية للجمانستك الفني للرجال	المجموعة الضابطة

### ٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

أن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها" ( خريبط : ١٩٨٨ : ٤١ ) وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث كما يلي:

أ- اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -كلية التربية الأساسية لمادة الجمانستك الفني وكان عددهم (٣٨) طالبا واستبعد (٢) طلاب من العينة الرئيسة كونهم اشتركوا في التجربة الاستطلاعية .

ب- وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائية (٣٦) طالبا وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين وبالطريقة العشوائية (القرعة) الأول المجموعة التجريبية والثانية المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية بلغ عدد أفرادها (١٨) طالبا والضابطة بلغ عدد أفرادها (١٨) طالبا لتمثل نسبة مئوية قدرها (٩٠ %) من مجتمع البحث .

### الجدول (٢)

#### يوضح عينة البحث

النسبة المئوية%	العدد	عينة البحث
٩٤.٧٣%	٣٦	العينة الرئيسة
٥.٢٦%	٢	الطلاب المستبعدون
١٠٠%	٣٨	مجتمع البحث

### ٢- ٣ تكافؤ العينة :

قام الباحث بأجراء عملية تكافؤ للمجموعتين التجريبيية والضابطة من حيث الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي لمهاتري العجلة البشرية والقفزة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني.

### جدول (٣)

يوضح تكافؤ العينة للمهارات على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني

المهارات	القياس	المجموعة الضابطة		عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t* الجدولية	الدالة الإحصائية
		ع±	س-		ع±	س-				
مهارة العجلة البشرية	درجة	٠.٣٠٢	٠.٢٢	١٨	٠.٤٦	٠.٣٥	١	٠.٤٦١	٢.٠١٨	غير معنوي
مهارة القفزة العربية	درجة	٠.٥٣٤	٠.٣٥٦	١٨	٠.٦٨٤	٠.٥٠٦	٦	٠.٤٧٢	٢.٠١٨	غير معنوي

\*تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٦)

يتبين من الجدول (٢) إن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبليية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ العينة في مهارة القفزة العربية في الاختبار القبلي .

### ٢- ٤ الأدوات المستخدمة :

- المصادر العربية وشبكة الانترنت :
- استمارة أسماء الخبراء ملحق رقم (١).
- استمارة تقويم أداء المهارات ملحق رقم (٢).
- جهاز بساط الحركات الارضية
- كامرة
- صندوق خشبي
- عارضة توازن
- حصان مقابض

### ٢- ٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحث عملية تقييم الأداء المهاري حيث قيم الأداء من (١٠) درجة من قبل أربعة حكام على وفق خصومات الأداء في القانون الخاص بالعبة ويتم حذف اعلى درجة واقل درجة وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسّم على اثنين لاستخراج الدرجة.

### ٢- ٦ التجربة الرئيسية :

#### الاختبارات القبليية :

ان الاختبارات القبليية هي احدى وسائل التقويم والقياس فعليه تم اجراء الاختبارات القبليية على عينة البحث لمهارة العجلة البشرية ومهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية بتاريخ (٢٣ / ٢ / ٢٠١٩) في قاعة الجمناستك.

تطبيق التمرينات النوعية ::

اذ قام الباحث بإعداد التمرينات النوعية الخاصة بالمهارة التي تتناسب مع قابلية المتعلمين وامكانياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية والتي تصب في مصلحة الاداء الخاص بالمهارات

❖ إذ تم تطبيق التجربة في يوم الاثنين المصادف (٢٥ / ٢ / ٢٠١٩) وانتهائها يوم الخميس المصادف (١١ / ٤ / ٢٠١٩) إذ بلغ مدة التجربة (٦ أسابيع) بواقع (١) وحدة تعليمية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التعليمية لطيلة التجربة (٦) وحدة .

- اعتمد الباحث القواعد الآتية في اخراج الوحدات التعليمية .
- يجب عند اعداد التمرينات ان يراعى مستوى العينة .
- استعمال التمرينات التي تلائم مع طبيعة الاداء .
- استعمال التمرينات النوعية بشكل مباشر للعضلات العاملة .
- التدرج في الاداء ومراعاة مبدئ السهولة في بادئ الامر .
- المجموعة التجريبية تطبق التمرينات النوعية التي قام بإعدادها الباحثين للمهارات قيد البحث .
- المجموعة الضابطة تطبق الاسلوب المتبع من قبل التدريسي إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة قبل يوم واحد من ابتداء التجربة وكذلك الاختبارات البعدية بعد يوم من انتهاء التجربة .
- قسمت الوحدة التعليمية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي (التحضيرى، الرئيسى، الختامى) وقد طبقت التمرينات في القسم الرئيسى من الوحدة التعليمية .
- بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة موزعة على القسم التحضيرى (١٥) دقيقة والقسم الرئيسى (٧٠) دقيقة ، إذ كانت حصة التمرينات التوافقية (٣٠) دقيقة والقسم الختامى (٥) دقيقة

#### ٢-٧ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ١١ / ٤ / ٢٠١٩ وقد اتبعت الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت ٦ أسابيع ، وقد حرص الباحث على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار واداء الحكام بغية تقييم المهارة .

#### ٢-٨ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS.

#### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستعملة في البحث، القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستعملة في البحث، والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المرجع العلمي المثبت لهذا الاستعمال لكي يتم لنا اختبار فروض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها .

٣-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

#### الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبليّة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	١٧.٥٣٩	٠.٨٦٨	٦.٩٧٩	٠.٤٦٦	٢.٥٦٥	مهارة العجلة البشرية
معنوي	١٩.٢٣٤	٠.٩٨٧	٧.٤٦٨	٠.٧٤٣	٣.٦٤٣	مهارة الفقرة العربية

\*قيمة (t) الجدولية = (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨).

من خلال الجدول (٤) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع

قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨).

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

#### الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبليّة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	١٦.٩٧٤	١.٩٨٥	٧.٨٩٤	٠.٤٧٩	٢.٥٧٩	مهارة العجلة البشرية
معنوي	١٨.٧٣٢	٠.٧٣٢	٨.٣٤٥	٠.٩٤٥	٤.٦٨٣	مهارة القفزة العربية

\*قيمة (t) الجدولية = (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨).

من خلال الجدول (٥) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨).

٣-١-٣ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

#### الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	٣٣.٦١٩	١.٩٨٥	٧.٨٩٤	٠.٨٦٨	٦.٩٧٩	مهارة العجلة البشرية
معنوي	٣٠.٣٤٧	٠.٧٣٢	٨.٣٤٥	٠.٩٨٧	٧.٤٦٨	مهارة القفزة العربية

قيمة (T) الجدولية (٢.٠١٨) تحت درجة حرية (٣٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

من خلال الجدول (٦) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠١٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨).

#### ٣-٢ مناقشة النتائج :

وبعد عرض النتائج وتحليلها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية اتضح أن المجموعة التجريبية حققت نتائج افضل من المجموعة الضابطة . وهذا يعني إن استخدام التمرينات النوعية والعرض المتنوع قد حقق فروقاً أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرس بالنسبة للطلاب في مادة الجمناستك وان سبب هذه الفروق هو فاعلية التمرينات ويظهر لنا ذلك كليا من خلال دقة الأداء لمهارتي العجلة البشرية ومهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية فضلا عن الدور الذي أدته هذه التمرينات التي أعدها الباحث و التي كان لها دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيد في أن " تعليم العناصر التكنيكية وتحسين يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل اللاعب " ( هارة : ١٩٧٥ : ٢٨٥).



وأيضاً التمرينات النوعية المعدة والممارسة من قبل الطلاب وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع ما بينه (محجوب: ١٩٨٩: ٢٧) أن "التكرار والتعليم يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتآلق حركي أكثر دقة".

وإن ظهور الفرق في الاختبارات البعدية في اختبار المهارات لدى أفراد عينة البحث يعزوه الباحث إلى فعالية المفردات التطبيقية التي قام بتنفيذها من قبل الكادر المساعد مع أفراد العينة وعلى طول فترة التجربة وفعالية الطلاب ورغبتهم في تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية و الالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة، فضلاً عن احتوائها على أسلوب يتميز بالإعادة والتكرار إذ إن التكرار على أداء المهارة بشكل صحيح يؤدي إلى إتقانها بالشكل السليم فضلاً عن أداء المهارة بظروف مختلفة سوف يزيد من نجاح او مقدرة اللاعب على تنفيذ الأداء. وهذا ما أكده (إبراهيم: ١٩٩٤: ٢٣) "ان الطالب يصل أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم". فضلاً عن ذلك فان التمرينات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة إلى العضلات العاملة.

يعزو الباحث ان هذا التطور الحاصل لدى قابلية الطلاب بشكل سريع في إتقان التمرينات وتنوعها كونها احد الشروط المهمة لتحسين المستوى، والرغبة في أداء هذه الحركات، فضلاً عن ارتباطها في التعليم وتعلم حركة أخرى مما يساعد الطلاب والمتعلمين على تعلمها بتشويق ونشاط للمجموعة التجريبية بالإضافة الى تكرار التمارين مما يساعد في إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة وهذا ما أشار اليه (عبد المنعم: ١٩٩٥: ٤١٩) بان عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التعليمي والتي تصل بالفرد الى درجة كبيرة من الإتقان خلال طريقة التكرار لموقف التعليمي واستجابة صحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له ولإبقاء الاداء الصحيح و الثبات على الجوانب بشكل متسلسل.

#### ٤ - الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتجا الى ان اداء التمرينات النوعية كان لها تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية ، الاداء والتسلسل الصحيح للتمرينات النوعية كان له الاثر الايجابي في تعلم بعض المهارات ، وكانت التوصيات استخدام التمرينات النوعية وتعميمها على المدرسين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة ، اجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية مختلفة لتطوير الجانب البدني للطلاب ولاعبين الجمناستك الفني ، الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال تعميم نتائجها على المراحل الاخرى .

#### المصادر والمراجع :

١. ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية . مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٨.
٢. عبد المنعم اسليمان ، موسوعة الجمباز العصرية ، ط١، عمان دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع ١٩٩٥ .
٣. مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
٤. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤.
٥. هارة. اصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد :مطابع جامعة بغداد ، ١٩٩٠.
٦. وجيه محجوب (وآخرون). التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩.

ملحق (١)  
أسماء والخبراء والمقومين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	ناظم احمد عكاب	استاذ مساعد دكتور	وزارة التربية
٢	علي محمد علي	بكالوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك/ ديالى
٣	عدي مهدي حسين	بكالوريوس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
٤	احمد عبد الباقي	بكالوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك/ ديالى

ملحق (٢)  
التمارين النوعية

- ١- الوقوف على اليدين متبوعا بنصف لفة للهبوط خارجا على عارضة التوازن
- ٢- الشقلبة الجانبية مع نصف لفة من فوق الجزء العلوي للصندوق
- ٣- وقوف على اليدين مع نصف لفة للهبوط ( المتوازين )
- ٤- التلويح مع نصف لفة على حصان الحلق
- ٥- الوقوف على اليدين على عارضة التوازن نصف لفة للهبوط
- ٦- وقوف على اليدين مع نصف لفة فوق الحصان للهبوط
- ٧- وقوف على اليدين فوق الصندوق مع لفة للهبوط
- ٨- المهر فوق الصندوق الخشبي المنحني على اليدين الوقوف على اليدين مع نصف لفة للهبوط
- ٩- فوق الصندوق - الوقوف على اليدين مع ربع لفة للهبوط
- ١٠- الوقوف المنحني فوق الصندوق - الوقوف على اليدين مع ربع لفة للهبوط
- ١١- الوقوف على اليدين ثم نصف لفة للهبوط
- ١٢- دوران من الانبطاح المائل الى الانبطاح المعكوس
- ١٣- دوران من الانبطاح المعكوس الى الانبطاح المائل
- ١٤- الوقوف على اليدين متبوعا بالدوران الطويل (اللف الامامي)
- ١٥- الشقلبة الجانبية مع ربع لفة بالارتقاء الفردي والهبوط المزدوج
- ١٦- (الطعن اماما الذرعان جانبا خلفا مرجحة الرجلين اماما عاليا بالتبادل)
- ١٧- الارتقاء للوقوف على اليدين والدفع على مستوى اعلى
- ١٨- الارتقاء للوقوف على اليدين والدفع فوق الصندوق من الوقوف الى الارض
- ١٩- (وقوف منحي مواجه بالجانب مع مسك الحائط بيد فوق الاخرى مع مرجحة الرجل عاليا)
- ٢٠- (وقوف الوضع اماما الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة للخلف).



الملحق (٣)  
استمارة استبانة

جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
لترشيح أهم المهارات الاساسية على بساط الحركات الأرضية  
الأستاذ الفاضل/ الفاضلة .....المحترم  
تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ (تأثير استخدام التمرينات النوعية لتعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للرجال)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية ، أشكركم لو أبدتكم المساعدة الممكنة حول ترشيح أهم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية .

ارجوا وضع إشارة ( ✓ ) أمام المهارة.

ملاحظة :-

- ١- ان اقل درجة للتقويم هي (١) وأعلى درجة للتقويم هي (٥) درجات .
- ٢- يمكن وضع الدرجة نفسها لأكثر من اختيار .
- ٣- من الممكن إبداء أية ملاحظة تراها مناسبة وضرورية ولم يرد ذكرها في الاستمارة مع مراعاة ما جاء آنفاً .

اسم الخبير /  
اللقب العلمي /  
الاختصاص /  
مكان العمل /  
التوقيع /

استمارة ترشيح أهم المهارات الاساسية على بساط الحركات الأرضية

ت	المهارات	الدرجة حسب الأهمية					الملاحظات
		٥	٤	٣	٢	١	
١	الميزان الأمامي						
٢	الميزان الخلفي						
٣	الدرجة الأمامية المتكورة						
٤	الدرجة الخلفية المتكورة						
٥	الوقوف على الرأس						
٦	الوقوف على اليدين						
٧	العجلة البشرية (الكارتويل)						
٨	القفزة العربية						
٩	قفزة اليدين						