

تأثير حركات الجمناستك الارضية في تطوير مستوى الاداء الفني وبعض القدرات البدنية الخاصة ببعض مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس فئة الرجال

م.م مناف ماجد حسن الطائي

كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار

م.م مجيد حميد مجيد العزي

كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار

م.م حميد حماد خلف الفهداوي

كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار

مستخلص البحث

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير بعض حركات البساط الارضي المقترحة في درس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة المصارعة

- التعرف على تأثير بعض حركات البساط الارضي المقترحة في درس التربية الرياضية ببعض مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس فئة الرجال

تم اختيار افراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار البالغ عددهم (٢٠) طالبا بالطريقة العشوائية مثلو بذلك نسبة (١٩,٢٣٠%) من مجتمع البحث الاصلي ، تم بعدها اجراء التصوير الفديوي القبلي لمسكات المصارعة قيد البحث ، تم المباشرة باجراءات التجريبية الرئيسة وبعد الانتهاء منها ومن التصوير الفديوي البعدي عولجت بيانات الاختبارين المستحصلة من تقييم الخبراء واستنتج الباحثون عدد من الاستنتاجات منها:

١- لحركات الجمناستك الارضية المقترحة اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وكما اظهرته نتائج البحث والذي عكسته الاختبارات المستخدمة في البحث (دفع الكرة الطيبة وكذلك القفز للامام وكذلك الجري المتعرج) ، كذلك لحركات الجمناستك الارضية المقترحة الاثر الايجابي في تطوير اداء مسكة الذراع الممدودة .

واوصى الباحثون ما يلي :

١- استخدام حركات الجمناستك المقترحة في تطوير اداء مسكة الذراع الممدودة وبعض القدرات البدنية الخاصة بها

٢- اجراء دراسات مشابهة على نفس الحركات والقدرات البدنية المختارة وعلى غيرها وكذلك على المسكات المستخدمة وغيرها لما ظهرت من نتائج تشجع الخوض في بحوث مشابهة

٢- استخدام حركات الجمناستك بانواعها لما لها من اثر ايجابي في نفس الطالب وتقليل حجم الملل اثناء الدرس

Abstract

Impact Gymnastics Movements in Developing Level of Technical Performance and Some Special Physical Abilities as to Some Holds of Greco-Roman from a Position of Sitting for Men

Asst. Instructor Munaf M. Hasan Al-Tai

Asst. Instructor Majid H. Majid Izzi

Asst. Instructor Hamid Hamad Khalaf Al-Fahdawi

College of Physical Education- University of Anbar

The research aims at :

-Identifying the effect of some of the proposed floor mat movements in a physical education lesson on some special abilities with sport of wrestling .

-Identifying the effect of some of the proposed floor mat movements in a physical education lesson as to some holds of Greco-Roman wrestling from a position of sitting for men .

The research hypothesizes that :

-There are differences of statistical significance between the findings of preceding and succeeding tests for the two groups of the research: control and experimental .

-There are differences of statistical significance between findings of the succeeding tests for two sets of control and experimental research .

Members of the research sample were selected from students of the third stage in the Faculty of Physical Education-University of Anbar. Their number was (20) student selected in a randomly way, so the represented(19.230 %) of the original research community. The preceding videography for holds of wrestling under discussion had been conducted. Then, starting with the basic experimental performances and after finishing them as well as succeeding videography, data of the two tests obtained from evaluation of the experts had been treated .

The researchers concluded that :

The proposed floor gymnastics movements have a positive effect in developing some of the special physical abilities in accordance with findings of the research and the tests used(pushing the medical ball as well as the jump forward and the winding running). The proposed floor gymnastics movements have a positive impact in developing the performance of hold of the outstretched arm .

The researchers recommended that :

- 1.Using of the proposed gymnastics movements in developing performance of hold of the outstretched arm and some physical abilities connected to it .**
- 2. Conducting of similar studies on the same selected abilities and movements and on others in addition to the holds used and others since the findings can encourage or lead to make similar researches .**
- 3. Using of the gymnastics movements in their kinds for they have a positive effect on psyche of the student and in decreasing amount of boredom during the class .**

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان لكل لعبة متطلباتها الخاصة وان لعبة المصارعة من الالعاب الفردية ، لها متطلباتها الخاصة حيث تتطلب من ممارسيها اعداد بدني ومنهج تعليمي خاص لما تحويه المسكات من حركات عدة تتطلب تمرينات مساعدة من اجل تعلمها وتطوير ادائها الفني وهذا بالتأكيد ما يسعى اليه القائمين على تلك اللعبة ، ان تمرينات الجمناستك بحد ذاتها لها اهميتها وفاعليتها الخاصة التي تتضح في رفع المستوى البدني لممارسيها حيث يذكر عادل عبد البصير بان " الشواهد العلمية والدراسات التي اجريت على اللياقة البدنية اثبتت ان الجماز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية ومن ثم يجب ان يكون احد الانشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية تشمل الحركات في رياضة الجماز اساسا على عمل العضلات الكبيرة بالجسم " (٤ : ٢٧) ، وان تنوع تلك التمرينات تعمل على اذابة الملل اضافة الى تطوير القدرات البدنية الخاصة ببعض مسكات المصارعة

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في ادخال بعض تمرينات حركات الجمناستك الارضية خلال درس لعبة المصارعة والتعرف الى تأثيرها في مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة .

٢-١ مشكلة البحث

عند ملاحظة اداء طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار لبعض مسكات المصارعة يُرى شئ من الملل والتعب البدني الذي يصيب المتعلمين اثناء تكرار الاداء واعادته ، مما يؤدي الى اداء لا يرتقي لمستوى الطموح الذي نريده كمعلمين لتلك المسكات بالإضافة الى التقيد بعدد معين من التمرينات وتكرارها خلال اداء درس رياضة المصارعة مع اسراف الوقت ما دفع الباحثون لدراسة هذه المشكلة وطرح التساؤل التالي : هل لبعض حركات البساط الارضي اثر في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية الرياضية .

٣-١ اهداف البحث

- التعرف على تأثير بعض حركات البساط الارضي المقترحة في درس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة المصارعة

- التعرف على تأثير بعض حركات البساط الارضي المقترحة في درس التربية الرياضية ببعض مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس فئة الرجال

٤-١ فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار البالغ عددهم (٢٠) طالبا

٢-٥-١ المجال الزمني

المدة من ٢٠١٢\٣\٥ ولغاية ٢٠١٢\٤\١٦

٣-٥-١ المجال المكاني

قاعة المصارعة - كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

٢- الدراسات النظرية

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ حركات البساط الارضي في الجمناستك : (٢ : ١٧) (٦ : ٤٤)

الجمناستك او الجمباز مصطلحين لعبارة واحدة وهي الترجمة العربية لكلمة "GYMNASTICS" مستخلصة من كلمة " جيمنوز " من اللغة اليونانية وهي الرياضة التي تتضمن اداء سلسلة من الحركات على اجهزة مختلفة وتجمع تلك الحركات بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة وتتضمن مسابقات الجمناستك الفني للرجال على ستة اجهزة هي البساط الارضي وحصان الحلق (المقابض)، والحلق وطاولة القفز والمتوازي وجهاز العقلة ، وتعتبر حركات البساط الارضي من الحركات الاساسية لجميع المسابقات الدولية والأولمبية لرياضة

الجمناستك حيث مرت بتطورات عدة ادت الى زيادة مستوى الصعوبة للمهارات الحركية ولها اهميتها الخاصة في استخدامها في التدريب على رفع مستوى اللياقة البدنية وهي من الرياضات المحببة وتضم حركات البساط الارضي على عدد من الحركات نذكر منها : (٢ : ٥٠)

١- الدرجات : ونذكر منها :

أ- الامامية المتكورة - الامامية فتحا - الامامية ضما -الغطس(الدايف او الدولفين)

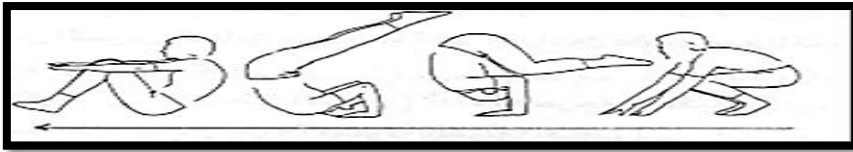
ب- الخلفية المتكورة - الخلفية المنحنية ضما - الخلفية المنحنية فتحا - الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين

٢- الوقوف على اليدين - الوقوف على الراس - الميزان - العجلة البشرية

٣- مجموعة الدورات الهوائية بمختلف عدد اللفات حول المحور الطولي والعرضي للجسم (الهوائية الامامية المكورة - الهائية الخلفية المكورة -)

٢-١-٢ الحركات المختارة والتي ادخلت في دراسة البحث (٢ : ٥٥-٦٠)(٣ : ٦٤-٦٥)
(أ) الدرجة المكورة الأمامية -المراحل الفنية للحركة:

١. استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها
٢. بداية الدرجة الأمامية بالارتكاز على المنطقة العنقية
٣. تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر
٤. الدرجة الكاملة ثم الارتكاز على القدمين .



صور (١) الدرجة المكورة الأمامية

(ب) الدرجة المكورة الخلفية - المراحل الفنية للحركة:

١. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً
٢. أثناء أداء نصف الدرجة للخلف تمسك اليدين الساقين لفترة بسيطة جداً

٣. أثناء الدرجة للخلف يأخذ المتعلم رجله مع الحركة عقب دفعها للأرض عند سقوط الجسم للخلف
٤. تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين والكوعان يكونان للداخل
٥. الدرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي وهو التكور والكتفان على الأرض يكون الجسم فيها متكوراً
٦. ينثني الرأس بقوة على الصدر كما تنثني الركبتان ويتحدب الظهر
٧. نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين
٨. دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم
٩. مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إنهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي



صورة (٢) الدرجة المكورة الخلفية

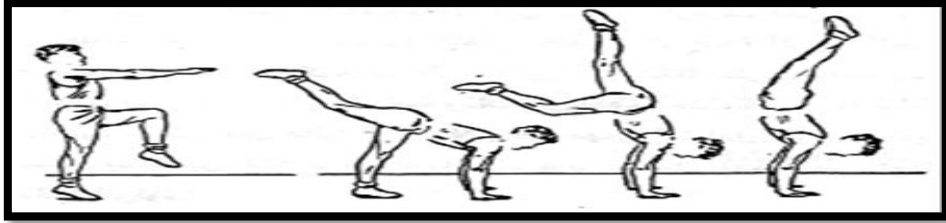


(ت) الوقوف على الرأس - المراحل الفنية للحركة:

١. اليدين باتساع الصدر
 ٢. الأصابع تشير إلى الأمام
 ٣. وضع الرأس على الأرض بحيث تعمل مثلثاً متساوي الساقين مع اليدين
 ٤. استناد الرأس يكون على الجبهة وعلى وجه التحديد نقطة التقاء الرأس بالجبهة (عند منبت الشعر)
 ٥. الجسم يكون مفرداً على استقامته وعمودياً على الأرض الوقوف على الراس
 ٦. عضلات الجسم أثناء أداء الحركة تكون مشدودة
- (ث) الوقوف على اليدين - الخطوات الفنية للحركة:

١- وضع الكفين على الأرض يكون باتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام

- ٢- الذراعان مفردتان تماماً
- ٣- الجسم على استقامة واحدة وعمودي على الأرض
- ٤- محاولة إطالة جسم التلميذ في حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى
- ٥- الاحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلي اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط في الذراعين للداخل أو للخارج قليلاً
- ٦- التنفس يكون حراً ومنتظماً
- ٧- الرأس تنثى للخلف قليلاً
- ٨- انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمقعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين



صورة (٤) الوقوف على اليدين

(ج) القفزة العربية

تعتبر القفزة العربية من الحركات المهمة في البساط الارضي وتنقسم الى :-

١- القسم التحضيري

يجري اللاعب خطوتين او ثلاثاً ، ثم الحجل على القدم الحرة (اليسرى مثلاً) مع ارجحة الذراعين اماماً عالياً .

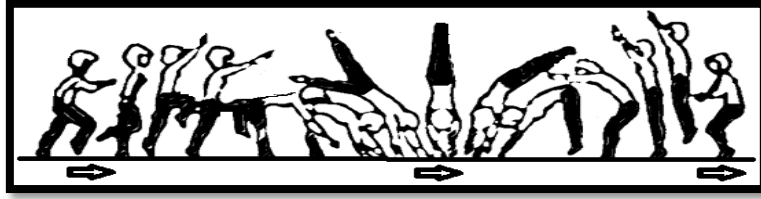
٢- القسم الرئيسي

يضع اللاعب قدم النهوض (اليمنى) اولاً ويثني مفصلي الفخذين بسرعة ثم يضع اليد (اليمنى) اولاً ثم اليد (اليسرى) التي توضع الى الامام بجانب اليد (اليمنى) ، وبعدها يؤدي

اللاعب نصف لفة مع ارجحة الرجل الحرة بقوة للاعلى ، وتدفع قدم النهوض الارض لتلحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين بعد ذلك يثني مفصلي الفخذين بسرعة ويدفع اليدين الى الارض بقوة ويبقي الرجلين مضمومتين مع لف الجذع .

٣-القسم الختامي

تهبط الرجلان معاً وهما مضمومتان على الارض ويصل اللاعب الى وضع الوقوف مواجهاً للاتجاه الذي بدأ منه الجري ثم يؤرجح الذراعين اماماً عالياً مع وثبة للاعلى .



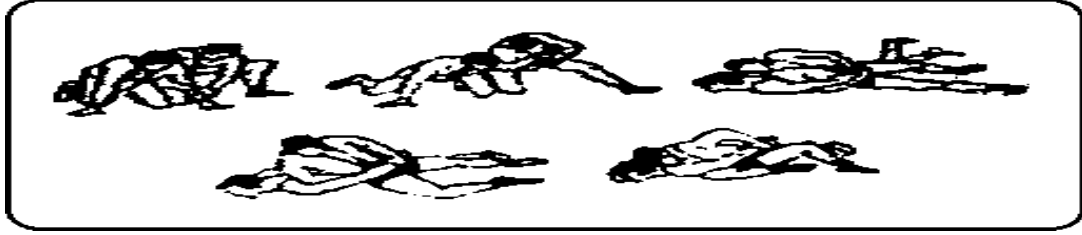
صورة (٥) القفزة العربية

٢-١-٢ مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس : (٥ : ٨٨-٩٥)

وتصنف الى سبعة مسكات هي (قفل الرقبة - الدوران بربط الخصر - الدوران الخلفي بربط الرقبة - سحب الذراع - الذراع الممدودة - السحب للجانب - التطويق من قبل الخصم) هاف تاف) (وسيتم التطرق الى المسكات التي تمت دراستها في البحث والتي هي من ضمن المفردات الخاصة بالمرحلة الدراسية الثالثة وهي :

١- مسكة الذراع الممدودة:

يجلس المهاجم بجانب خصمه وركبته اليمين الى جانب ركبة الخصم القريبة منه والرجل اليسار مثبتة للارتكاز ومثنية ، يمسك المهاجم بيده اليسار الذراع اليسرى لخصمه ومن مفصل الرسغ ويدخل يده اليمنى من تحت يد خصمه حول العضد لتمسك يده اليسرى عند مفصل الرسغ ويدير جسمه بعد سحب ذراع خصمه عن الارض مشكلا زاوية مع ظهر خصمه ويدفع بقوة بواسطة عضد يده اليمين مفصل كتف الخصم من الاسفل (الابط) وبنفس الوقت يسحب يده اليسرى خلفا عاليا ليثبت المهاجم خصمه والدوران من جهة الراس ليجلب خصمه الى وضع القوس او الصرعة



صورة (٧) مسكة الذراع الممدودة

٢- مسكة قفل الرقبة :

يجلس المهاجم الى يسار الخصم ماسكا بيده اليسرى حنك خصمه من فوق رقبته ورافعا رجله الامامية ويده اليمنى تدخل تحت ابط الخصم لتمسك اليد اليسرى ، ومن هذا الوضع يسحب المهاجم القسم العلوي من جسم خصمه اليه لكي لا يستند بقوة على ذراعيه ثم يرميه جانبا اسفل على راسه وكتفه ويستمر بالضغط اماما الى ان يذهب على ظهره.



صورة (٨) حركة قفل الرقبة

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لاختبار فروض البحث واهدافه

٢-٣ عينة البحث

تجسدت عينة البحث في طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار البالغ عددهم (١٠٤) طلاب ، اما افراد عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية وتكونت من (٢٠) طالبا مثلو بذلك نسبة (١٩,٢٣٠%) من مجتمع البحث حيث تم حساب الاجراءات التالية للبيانات :

١- التجانس

جدول (١)

يبين معاملات الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للبيانات الخاصة بمتغيرات الطول والوزن والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
الطول	سم	١٦١,٨	١٦١,٥	٤,١١٨	٠,٢١٨	غير معنوي
الوزن	كغم	٦٢,٤	٦٢,٥	٢,٨٣٥	٠,١٠٥	غير معنوي
العمر	سنة	٢٠,١	٢٠	٠,٨٣٠	٠,٣٦١	غير معنوي

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء كان ما بين (١+) مما يدل على تجانس البيانات الخاصة بمتغيرات الطول والوزن والعمر

٢-التكافؤ جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية (تكافؤ المجموعتين)

الدلالة	ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0,895	0,670	1,500	0,748	1,800	درجة	مسكة الذراع الممدودة
غير معنوي	0,600	0,663	1,600	0,748	1,800	درجة	مسكة قفل الرقبة
غير معنوي	1,005	5,181	39,500	4,026	41,700	تكرار	الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا)
غير معنوي	2,068	2,569	27	4,712	30,700	تكرار	الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا)
غير معنوي	0,564	0,452	5,640	0,656	5,490	سم	دفع الكرة (٣كغم) الطبية
غير معنوي	1,353	0,138	2,245	0,201	2,355	سم	القفز للأمام من الثبات
غير معنوي	1,133	8,357	51,500	6,917	55,600	سم	مرونة الجذع بحركة المد
غير معنوي	٣1,14	1,035	٣٠٠17,	١0,56	17,750	ثانية	اختبار الجري المتعرج

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) امام درجة حرية ١٠+١٠-٢=١٨ ، وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) تكافؤ البيانات الخاصة بمتغيرات البحث ، حيث تؤكد النتائج اعلاه على صغر قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات مقارنة بقيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث مما يدل على تكافؤهما في جميع متغيرات البحث

٣-٤ ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

٣-٤-١ ادوات البحث

- بساط المصارعة القانوني
- ساعة ايقاف عدد ١
- كامرة فيديو نوع (NOKIA) عدد ١
- كرة طبية ٣كغم عدد ٢
- شريط قياس معدني عدد ١
- شواخص عدد ٥

٣-٤-٢ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية
- استمارة تسجيل المعلومات ملحق (١)
- الاختبارات والقياس والتصوير القبلي والبعدي
- الخبراء والمختصين ملحق (٢)

٣-٥ اجراءات البحث الميدانية

٣-٥-١ الاختبارات المستخدمة في البحث

تم وضع الاسس العلمية للاختبارات وكما موضح في جدول (٣) وفي ما يلي الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

قيم معاملات ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات

ت	الاختبار	الصفة التي يقيسها	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية (المحكمين)
١	الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا)	قوة عضلات البطن	٠,٨٥	٠,٩٢	٠,٨٧
٢	الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا)	قوة عضلات الذراع	٠,٧١	٠,٨٤	٠,٨٩
٣	دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم)	القوة الانفجارية للذراعين	٠,٧٨	٠,٨٨	٠,٨٣
٤	القفز للأمام من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	٠,٨١	٠,٩٠	٠,٨٧
٥	مرونة الجذع بحركة المد	المرونة العامة للجسم	٠,٧٩	٠,٨٨	٠,٨٢
٦	اختبار الجري المتعرج	الرشاقة العامة	٠,٧١	٠,٨٢	٠,٨٧

١- الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا) (١١ : ٧٣)

هدف الاختبار: قوة عضلات البطن

طريقة الاداء: يتخذ اللاعب وضع الرقود مع تشابك اليدين خلف الرأس والركبتين مثنية وثبتت القدمين على الأرض بوساطة زميل، وتكرر أكبر عدد ممكن من الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا)

طريقة التسجيل: يتم حساب جميع التكرارات الصحيحة خلال (٦٠ ثا)

٢- الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا) (١١ : ٦٨-٦٩)

هدف الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين والصدر

طريقة الاداء: يتخذ اللاعب وضع الانبطاح مواجهاً للأرض مع مراعاة ان يكون الجسم ممدوداً والذراعان مثنية والمسافة بين الكتفين بأوسع الصدر، ويراعى ان تلامس الأرض كفا اليدين ومشط القدمين فقط

طريقة التسجيل: يتم حساب جميع التكرارات الصحيحة في ثني الذراعين ومدهما خلال (٦٠ ثا)

٣- دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) (٩ : ٢٣٦)

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين

الاجهزة والادوات: كرة طبية زنة ٣ كغم - كرسي - شريط قياس متري - حبل

طريقة الاداء: من وضع الجلوس على الكرسي والظهر مستقيما ، يتم مسك الكرة الطبية امام الصدر واسفل الذقن ومع ربط المختبر بالحبل حول الصدر بالكرسي يتم دفع الكرة الطبية للامام باليدين .

طريقة التسجيل: حساب المسافة التي تقطعها الكرة للامام لاحسن محاولة من المحاولات الثلاث من امام رجل الكرسي لاقرب نقطة تتركها الكرة الطبية على الارض

٤ - القفز للامام من الثبات (٩ : ٣١٧)

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين

الاجهزة والادوات: شريط قياس

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ثم يؤرجح ذراعيه خلفا اماما مع ثني الركبتين والميل للامام ، ثم الوثب لأقصى مسافة للامام ، وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتسجل افضلها

طريقة التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية الى اقرب اثر يحدثه جسم اللاعب على الارض وتحسب المحاولة بالمتر والسنتيمتر

٥ - اسم الاختبار: مرونة الجذع بحركة المد (عضلات الظهر) (٨ : ٤٠٦)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العضلات المادة للظهر

الادوات المستخدمة : مسطرة - شريط قياس - زميل

وصف الاداء: من وضع الانبطاح على الارض وتشابك الكفين خلف الراس ويمسك الزميل الورك للثني وعدم السماح للقسم السفلي للجسم من الحركة كي لا يحصل نقل حركي ويضع الحكم شريط القياس بوضع عمودي على الارض ، ويقوم اللاعب برفع جذعه للاعلى لاقصى مدى حركي ممكن ويثبت في الوضع ٣ ثا

طريقة التسجيل : يقاس ارتفاع الذقن عن الارض ليعطي مؤشر للمرونة يقاس بالسنتيمتر ولاقرب ٢١١ سم .

٦ - اختبار الجري المتعرج (٨ : ٢٦٩)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة : مساحة من الارض - خمسة شواخص - ساعة ايقاف - مستطيل مرسوم على الارض بقياس ٣×٥م تثبت على اركانع اربعة شواخص مع تثبيت الشاخص الخامس في الوسط

وصف الاداء: يقف اللاعب في بجانب احد القوائم الاربع وبعد سماع الاشارة يبدأ بالجري على شكل رقم (8) ويودي ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع ثلاث دورات

طريقة التسجيل : ينطلق اللاعب من وضع الوقوف وبعد اتباع خط سير واحد يتم حساب زمن الدورات الثلاث

٣-٥-٢ التصوير والاختبار والقياس القبلي

تم اجراء الاختبارات والقياس والتصوير القبلي لأفراد عينة البحث يوم الاحد المصادف ٢٠١٢/٣/١٤ والذي تضمن التصوير الفديوي لمسكتي الذراع الممدودة و مسكة قفل الرقبة بعدها تم اجراء الاختبارات البدنية الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا) الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا) ودفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) و القفز للأمام من الثبات ومرونة الجذع بحركة المد و اختبار الجري المتعرج والتي جمعت في الاستمارة الخاصة بتسجيل المعلومات ملحق (١)

٣-٥-٣ التجربة الرئيسية

توصف تمرينات الجمناستك بانها من التمرينات المحببة والتي تبعد الملل لممارسيها بالاضافى الى دورها الفعال في تنمية وتحسين بعض القدرات البدنية ورفع مستوى اللياقة الحركية لذلك كان فكرة اختيارها متناسب ومشكلة البحث ، لذلك اختار الباحثون الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال بعد دراستها من حيث ملائمتها من حيث الاداء للتدريب على الحركات الاقرب لحركات المصارعة من حيث الاداء الشكلي او المقدره البدنية لاجل الاستفادة القصوى منها ، كذلك من المهم الاشارة الى ان الطلاب قد مارسو تعليم تلك الحركات في المرحلة الدراسية السابقة لهم (المرحلة الثانية) لذلك لم يواجه الباحثون مشكلة تعليمها للطلاب اولا ثم ممارستها وانما تم زجها في فترة الاعداد الخاص (الاحماء) الخاص في الجزء الاعدادي من الدرس ، وبما ان التمرينات الخاصة غرضها تهيئة أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة فكانت الايجابيات التي سهلت استخدام تلك الحركات والاستفادة منها فعليا ان الطلاب متعلمون للحركات الارضية من جهة ومن جهة اخرى فان ملائمتها من حيث الاداء للتدريب على الحركات الاقرب لحركات المصارعة من حيث الاداء الشكلي او المقدره البدنية واستخدام المجاميع العضلية للأداء والقدرة على التحكم في حجم القوة المحركة لعضلات اطراف الجسم

وتكرارات اداءها يعطي للمتعلم مقدرة اكبر على التحكم بالأطراف اضافة الى الاستفادة البدنية من خلال تطويرها للعضلات المشاركة في اداءها ، فتم ادخال حركات البساط الارضي المختارة للجناستك على الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية ، وتم حجب حركات البساط الارضي المختارة للجناستك عن المجموعة الضابطة ، ونفذت كلا المجموعتين الوحدات التعليمية التطويرية بالتساوي ، اذ بلغ مجموع الوحدات التعليمية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (٦) لكل مسكات المصارعة قيد الدراسة وبعد الانتهاء من جميع الوحدات تم اجراء القياس والاختبار والتصوير البعدي وبما يشابه اجراءات الاختبار القبلي لضمان الدقة في النتائج وضبط متغيرات البحث وبما لا يؤثر على السلامة الداخلية والخارجية للبحث .

٣-٥-٤ التصوير والاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات والقياس والتصوير البعدي لأفراد عينة البحث يوم الاحد المصادف ٢٠١٢/٤/١٥ والذي تضمن التصوير بالفديو لمسكتي الذراع الممدودة و مسكة قفل الرقبة والذي عرض على الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية، بعدها تم اجراء الاختبارات البدنية الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا) الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا) و دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) و القفز للأمام من الثبات ومرونة الجذع بحركة المد و اختبار الجري المتعرج والتي جمعت في الاستمارة الخاصة بتسجيل المعلومات ملحق (١)

٣-٦ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي (١٤ : ١٠٢)
- الانحراف المعياري (١٤ : ١٥٤)
- النسبة المئوية (٧ : ٨٦)
- معامل الصدق الذاتي (١٣ : ٩٢)
- معامل الالتواء (١٢ : ١٣)
- اختبار T لمتوسطين غير مرتبطين ومتساويين بالعدد (١٤ : ٢٧٢)
- اختبار T لمتوسطين مرتبطين (١٤ : ٢٧٩)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (٤)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث الرئيسية

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
مسكة الذراع الممدودة	درجة	0,748	1,800	1,281	5,400	٧.٩٧٠	معنوي
مسكة قفل الرقبة	درجة	0,748	1,800	1,327	6,800	١١.١٨٠	معنوي
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا)	تكرار	4,026	41,700	5,311	49,300	١٤.٢٦١	معنوي
الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا)	تكرار	4,712	30,700	4,784	32,900	٩.٢٩٦	معنوي
دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم)	سم	0,656	5,490	0,6013	5,720	٤.٦٨٥	معنوي
القفز للأمام من الثبات	سم	0,200	2,355	0,250	2,410	٠.٧٣٣	غير معنوي
مرونة الجذع بحركة المد	سم	6,916	55,600	6,372	60,700	١٩.٤١٥	معنوي
اختبار الجري المتعرج	ثانية	0,560	17,748	0,677	15,540	٣٩.٥٧٠	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦٢) امام درجة حرية (١٠-٩=١) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) ان جميع قيم ت المحسوبة لمتغيرات البحث قيد الدراسة كانت اكبر من قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (١٠-٩=١) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك تكون الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية لكبر وسطها الحسابي ، ما عدا متغير اختبار القفز للأمام من الثبات فقد كانت قيمة ت المحسوبة اصغر من قيمة ت الجدولية فدل على عدم جود فروق معنوية بالرغم من ذلك الا انه يجد مؤشر لأفضلية الاختبار البعدي ذلك لكبر وسطه الحسابي الا انه لم يرتقي لمستوى الدلالة الاحصائية ، فأتاحت تلك النتائج قبول الفرضية الاولى للبحث لوجود الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي واثبات صحتها

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (٥)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث الرئيسية

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع	س	ع	س	الدلالة
		ع	س	ع	س					
مسكة الذراع الممدودة	درجة	1,500	0,670	7,200	0,979	٥,٧٠٠	٠,٧٨١٠	٢٣,٠٧٨	معنوي	
مسكة قفل الرقبة	درجة	1,600	0,663	5,200	1,600	٣,٦٠٠	١,٥٦٢	٧,٢٨٧	معنوي	
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا)	تكرار	39,500	5,181	44,400	3,800	٤,٩٠٠	٤,٨٦٧	٣,١٨٣	معنوي	
الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا)	تكرار	27	2,569	26,600	3,411	0,400	٤,٠٢٩	٠,٣١٣	غير معنوي	
دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم)	سم	5,640	0,452	5,780	0,362	٠,١٤٠٠	٠,٤٨٠	٠,٩٢٢	غير معنوي	
القفز للأمام من الثبات	سم	2,245	0,138	2,510	0,144	٠,٢٦٥	٠,١١٤	٧,٣٤٢	معنوي	
مرونة الجذع بحركة المد	سم	51,500	8,357	54,800	8,146	٣,٣٠٠	١,١٠٠	٩,٤٨٦	معنوي	
اختبار الجري المتعرج	ثانية	17,299	1,035	15,120	0,967	٢,١٧٩	٠,١٤٠	٤٩,٠٠٧	معنوي	

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦٢) امام درجة حرية (١٠-٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) ان قيم ت المحسوبة للمتغيرات (مسكة الذراع الممدودة - مسكة قفل الرقبة - الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا) - القفز للأمام من الثبات - مرونة الجذع بحركة المد - اختبار الجري المتعرج) كانت اكبر من قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (١٠-٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك تكون الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لكبر اوساطها الحسابية ، كما ويظهر كذلك ان قيمة ت المحسوبة لمتغير اختبار الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا) كانت اصغر من قيمة ت الجدولية فدل على عدم جود فروق معنوية الا ان هنالك مؤشر على افضلية الاختبار القبلي وهو كبر الوسط الحسابي للاختبار القبلي بالنسبة للاختبار البعدي الا انه لم يرتقي لمستوى الدلالة الاحصائية ، كما ويظهر كذلك ان قيمة ت المحسوبة لمتغير اختبار دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) كانت اصغر من قيمة ت الجدولية فدل على عدم جود فروق معنوية الا ان هنالك مؤشر على افضلية الاختبار البعدي وهو كبر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة للاختبار القبلي الا انه لم يرتقي لمستوى الدلالة الاحصائية ، فأتاحت تلك النتائج قبول الفرضية الاولى للبحث لوجود الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي واثبات صحتها

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٦)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في متغيرات البحث الرئيسية

الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
مسكة الذراع الممدودة	درجة	1,280	5,400	0,979	7,200	٣,٣٤٨	معنوي
مسكة قفل الرقبة	درجة	1,326	6,800	1,600	5,200	٢,٣٠٩	معنوي
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا)	تكرار	5,311	49,300	3,800	44,400	٢,٢٥٠	معنوي
الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا)	تكرار	4,784	32,900	3,411	26,600	٣,٢١٦	معنوي
دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم)	سم	0,6013	5,720	0,362	5,780	٠,٢٥٦	غير معنوي
القفز للأمام من الثبات	سم	0,251	2,410	0,144	2,510	١,٠٣٦	غير معنوي
مرونة الجذع بحركة المد	سم	٣6,37	60,700	8,146	54,800	١,٧١١	غير معنوي
اختبار الجري المتعرج	ثانية	0,677	15,540	0,967	15,120	١,٠٦٦	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) امام درجة حرية ١٠+١٠-١=١٨ ، وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت المحسوبة لمتغير مسكة الذراع الممدودة كانت اكبر من قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (١٠-١=٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك تكون الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية لكبر وسطه الحسابي .

اما قيم ت المحسوبة لمتغيرات البحث التالية (مسكة قفل الرقبة - الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا) - الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا)) فقد كانت اكبر من قيمة ت الجدولية مما دل على وجود فروق معنوية ولكن لصالح المجموعة الضابطة لكبر اوساطها الحسابية من المجموعة التجريبية .

كذلك يتضح ان قيم ت المحسوبة لمتغيرات البحث التالية (دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) - القفز للأمام من الثبات - اختبار الجري المتعرج) كانت اصغر من قيمة ت الجدولية

مما دل على عدم وجود فروق معنوية ، الا ان هنالك مؤشر الى افضلية النتائج ولصالح المجموعة التجريبية لكبر اوسطها الحسابية الا ان النتائج لم ترتقي لمستوى الدلالة الاحصائية

اما قيم ت المحسوبة لمتغير البحث (مرونة الجذع بحركة المد) فقد كانت اصغر من قيمة ت الجدولية مما دل على عدم وجود فروق معنوية ، الا ان هنالك مؤشر الى افضلية النتائج لصالح المجموعة الضابطة لكبر وسطها الحسابي الا ان النتائج لم ترتقي لمستوى الدلالة الاحصائية

وقد اتاحت تلك النتائج قبول الفرضية الثانية للبحث لوجود الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية واثبات صحتها

٤-٤ مناقشة نتائج مجاميع البحث

٤-٤-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (٤) وجود الفروق المعنوية لجميع متغيرات البحث سوى متغير القفز للأمام من الثبات وبالرغم من ذلك فان النتائج تشير لأفضلية نتائج الاختبارات البعدية المعنوية والغير معنوية وهذا يدل على نجاح المنهج التعليمي المعد من قبل مدرس المادة بالرغم من انه لا يحوي على حركات البساط الارضية وانما كان يعتمد على التمرينات الاعدادية والتحضيرية والتي تُهيء المتعلم لاداء مسكات المصارعة قيد الدراسة ، حيث يشير (عبد علي نصيف) الى تلك التمارين بانها " تعمل على تحسين قابلية التوافق الحركي نتيجة التمرين على حركات متعددة ومتنوعة وهذا بدوره يمكن الرياضي من ضبط التكنيك الخاص بلعبته " (٥: ٢٩) فاعطت نتائج ايجابية لبعض القدرات الخاصة وباداء المسكات قيد الدراسة .

٤-٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٥) ان متغير الاستناد الامامي خلال (٦٠ ثا) لم يعطى نتائج ايجابية وبما ان الاستناد الامامي يقيس قوة عضلات الذراع والكتفين فدل على ان حركات الجمناستك المقترحة قيد الدراسة ليس لها الاثر الفعال والكبير والواضح احصائيا في تحسين القوة الخاصة للذراعين لاداء مسكات المصارعة قيد الدراسة .

بالرغم مما تقدم الا ان هناك فروقا معنوية لمتغيرات البحث (مسكتي الذراع الممدودة و مسكة قفل الرقبة بعدها تم اجراء الاختبارات البدنية الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثا) و القفز للأمام من الثبات ومرونة الجذع بحركة المد و اختبار الجري المتعرج) كذلك وبالرغم من عدم

وجود فروق معنوية لمتغير دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) الا ان نتيجته تشير الى كبر وسطه الحسابي ،ومجمل النتائج هذه تشير لافضلية نتائج الاختبارات البعدية وهذا يدل على نجاح المنهج التعليمي المعد من قبل مدرس المادة اضافة الى الاثر الايجابي والفعال والواضح الذي احدثته بعض حركات البساط الارضية المقترحة قيد الدراسة وبما ان لكل اختبار تم تطبيقه يقيس صفة بدنية معينة فان النتائج تشير الى تاثير الحركات الارضية المقترحة في بعض القدرات البدنية الخاصة والذي اثر ايجابا على الاداء الكلي للمسكتين قيد الدراسة ، حيث يذكر (أحمد الهادي يوسف ١٩٩٧م) أن لرياضة الجمباز تأثيرها الفعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء وأجهزة الجسم خاصة الجهازين الحركي والعصبي والمقصود بهذا التغير والتحسين في أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة لممارسة الجمباز وهو بهذا التصور يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً وثقافياً (١: ١٩) لذلك اثرت الحركات الارضية المختارة والمقترحة من قبل الباحثين ايجابيا في اعداد المتعلمين من الناحية البدنية والنفسية لحركات المصارعة قيد الدراسة ، ويتفق ذلك مع ما يذكره (محمد إبراهيم شحاتة ١٩٩٢م) الى أن المتطلبات الرئيسية التي يتم تطويرها من خلال رياضة الجمباز هي متطلبات مبدئية لكل الرياضات وأن مفهوم رياضة الجمباز كأساس لكل أنواع الأنشطة كان سبباً في التركيز عليها لكل برامج التربية الرياضية في جميع أنحاء العالم (١٠: ١٦-١٧) .

٤-٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

يتضح من جدول (٦) وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير مسكة الذراع الممدودة ولصالح المجموعة التجريبية لكبر الوسط الحسابي ، ويدل ذلك على الاثر الايجابي والفعال الذي احدثته الحركات الارضية المقترحة وما ترتب عليها من تحسين لبعض القدرات البدنية الخاصة وامكانية السيطرة والتحكم التوافقي على الجسم للاداء الكلي لهذه المسكة ، حيث تشير (عزيزة محمود سالم واخرون) الى ان تمارين الجمناستيك ومن ضمنها الحركات الارضية تتميز " بتاثيره الفعال الشامل على اجهزة الجسم واعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل ، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركاته " (٦: ٧)

اما بالنسبة لمتغيرات القفز للأمام من الثبات واختبار الجري المتعرج و دفع الكرة الطبية من الجلوس (٣كغم) والتي تقيس بعض القدرات البدنية كالقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والرشاقة العامة للجسم فاتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق معنوية الا ان هنالك مؤشر على التأثير

الاجباري لهذه المتغيرات في الاداء لمسكتي المصارعة المختارة قيد البحث وهذا مايشير اليه كبر الوسط الحسابي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، لذلك فان الحركات الارضية المقترحة قيد الدراسة قد اثرت ايجابيا على تطوير مستوى الاداء لمسكات المصارعة قيد البحث ، فاللحركات الارضية بالجمناستك تساهم في تحسين التوافق والاتزان ومختلف عناصر اللياقة والقدرة البدنية المختلفة وتحسين الكفاءة الوظيفية لاجهزة الجسم والمقدرة العضلية . (٦ : ٩)

اما بالنسبة للدلالة المعنوية التي او ضحها جدول (٦) لصالح المجموعة الضابطة لمتغيرات مسكة قفل الرقبة والجلوس من الرقود والاستناد الامامي خلال (٦٠ثا) ، وكذلك بالنسبة لمتغير مرونة الجذع رغم عدم وجود فروق معنوية والموضحة في نفس الجدول الا ان هنالك مؤشر على التأثير الايجابي لهذا المتغير وهذا مايشير اليه كبر الوسط الحسابي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ، وهذا يعود الى منهج مدرس المادة والذي كان يحوي على التمرينات التحضيرية والاعدادية لتعلم واتقان مسكتي المصارعة قيد الدراسة وكان لها وكذلك لحسن تنفيذها واختيارها الاثر في اظهار تلك النتائج .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١-لحركات الجمناستك الارضية المقترحة اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وكما اظهرته نتائج البحث والذي عكسته الاختبارات المستخدمة في البحث (دفع الكرة الطبية وكذلك القفز للامام وكذلك الجري المتعرج) ، كذلك لرحلات الجمناستك الارضية المقترحة الاثر الايجابي في تطوير اداء مسكة الذراع الممدودة .

٢- لم يكن لحركات الجمناستك الارضية المقترحة اثر ايجابي واضح في بقية متغيرات البحث الذي عكسته الاختبارات المستخدمة في البحث (الجلوس من الرقود وكذلك الاستناد ومرونة الجذع) كذلك لم يكن لها الاثر الايجابي الواضح في تطوير مسكة قفل الرقبة .

٣- للتمرينات التحضيرية الخاصة بمدرس المادة الخاصة بالمجموعة الضابطة اثر ايجابي واضح لبعض القدرات البدنية الخاصة التي عكستها الاختبارات المستخدمة (الجلوس من الرقود وكذلك الاستناد الامامي وكذلك مرونة الجذع) كذلك لها اثر ايجابي واضح في تطوير اداء مسكة قفل الرقبة

٥-٢ التوصيات

- ١- استخدام حركات الجمناستك المقترحة في تطوير اداء مسكة الذراع الممدودة وبعض القدرات البدنية الخاصة بها
- ٢- اجراء دراسات مشابهة على نفس الحركات والقدرات البدنية المختارة وعلى غيرها وكذلك على المسكات المستخدمة وغيرها لما ظهرت من نتائج تشجع الخوض في بحوث مشابهة
- ٣- استخدام حركات الجمناستك بانواعها لما لها من اثر ايجابي في نفس الطالب وتقليل حجم الملل اثناء الدرس

المصادر

- (١) أحمد الهادي يوسف البدوي : أساليب منهجية في تعلم وتدريب الجمباز ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٧م ، ص ١٩ .
- (٢) سالم احمد بني حمدان : الجمباز الفني من الالف الى الياء ، ط١ ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١٢م .
- (٣) شيماء عبد مطر ؛يعقوب يوسف عبد زهرة : المبادئ الاساسية لتعليم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين-بنات) ، ط١ ، مكتبة النور، بغداد ، ٢٠٠٩ .
- (٤) عادل عبد البصير علي : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، ج١ و دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- (٥) عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط٢ ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- (٦) عزيزة محمود سالم واخرون : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة .
- (٧) قيس ناجي ؛ شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٨ .
- (٨) لؤي غانم الصميدعي واخرون : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي : ، ط١ ، اربيل ، ٢٠١٠م .

- (٩) ليلي السيد فرحات : القياس والاختيار في التربية الرياضية ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- (١٠) محمد إبراهيم شحاته : التحليل المهاري في الجمباز ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م ، ص ١٦-١٧
- (١١) محمد إبراهيم شحاته ؛ محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
- (١٢) محمد صبحي ابو صالح . الطرق الاحصائية . ط١ ، عمان : دار اليازوري للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ م .
- (١٣) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ط٣ ، ج١ ، القاهرة : دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٥ م . ص ٩٢ .
- (١٤) وديع ياسين محمد التكريتي ؛ حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م .

ملحق (١)

استمارة تسجيل المعلومات

ت	اسم الطالب	الجلوس من الرقود العدد	الاستناد الامامي العدد خلال	دفع الكرة الطيبة من الجلوس	القفز للأمام من الثبات	مرونة الجذع بحركة المد	اختبار الجري المتعرج الزمن
---	------------	------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------	------------------------	----------------------------

	سم	المسافة	(كغم ^٣)	(ثا ^{٦٠})	خلال (ثا ^{٦٠})		
							١
							٢
							٣
							٤
							٥

ملحق (٢)

الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية

ت	اسم الخبير	التخصص ومكان العمل
١	أ.م.د وليد خالد	بايوميكانيك - كلية التربية الرياضية جامعة الانبار
٢	م.د شاكر محمود	تحليل حركي - كلية التربية الرياضية جامعة الانبار