

## اثر تمارينات مختارة للمرونة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في

### الجمناستك الفني للذكور بأعمار (8-10) سنة

أ.م.د. سندس محمد سعيد    م.م. مروان عبد اللطيف عبد الجبار    م.م. نصر خالد عبد الرزاق

كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

#### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على اثر التمارينات المختارة قيد البحث للمرونة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك الفني بأعمار ( 8-10 ) سنة . وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث . و تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبو نادي تربية الانبار للذكور بأعمار ( 8-10 ) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين وللذين يشكلون نسبة 100% من مجتمع البحث الأصلي . حيث حاول الباحثين التعرف عن ما يساهم لزيادة وتحسين هذه المهارات بإعطاء تمارينات خاصة بالمرونة لأجل الوصول باللاعبين لأفضل مستوى أداء مهاري في رياضة الجمناستك الفني وخاصة في بعض الحركات الأرضية كالدرجة المتكورة فتحا والدرجة الأمامية فتحا والغطس والميزان الأمامي . و تكمن أهمية البحث في الوقاية من الإصابة ولزيادة المدى الحركي للذكور بأعمار ( 8-10 ) سنة من خلال تطبيق برنامج تعليمي للمرونة وأثرها على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .

## Abstract

The research aims to identify the impact of selected exercises under discussion for flexibility on the performance level of some earth movement in artistic gymnastics ages (8-10) years. Researchers have used experimental method for suitability and the nature of the research problem. And the research sample was selected in intentional Al Anbar breeding players for males ages (8-10) years totaling (10) players who make up 100% of the original research community. Where researchers tried to identify what contributes to increase and improve these skills by giving private flexibility exercises for players access to the best level of performance skill in the sport of artistic gymnastics and particularly in some of the ground movements Caldhrjh groundbreaking bacterium rolling front opened, diving and balance front. And importance of research lies in the prevention of injury and to increase the range of motion for males ages (8-10) years through the application of an educational program for flexibility and its impact on the performance level of some earth movement in technical Aljmanask

2013/12/31  
الرياضية  
العلوم البدنية والرياضية

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث :-

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي لم يأتي من الفراغ وإنما أتى من إتباع الأساليب والأسس العلمية للبحث العلمي في العالم وبخبرات دول العالم المتقدمة في المجال الرياضي لم تترك وسيلة إلا وقد طرقتها لأجل التقدم في المستوى الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات في الأنشطة الرياضية المختلفة ... وتلعب الرياضة دورا كبيرا في حياة الشعوب إذ تعد الأداة الفعالة في توجيه الإنسان بالاتجاه الصحيح باعتبارها عنصرا أساسيا ومهما في تطوير المجتمع وكونها أداة حقيقية لتثقيف الأفراد وتوعيتهم بدنيا وذهنيا من خلال تطوير قدراتهم وإمكاناتهم الجسمية والفكرية للمشاركة الايجابية في خدمة مجتمعهم لذا قام الكثير من المهتمين بهذا المجال في تطوير هذه الجوانب علميا وعمليا ولتنظيم أنشطة مستعنيين بتجاربه الشخصية واجتهاداتهم المبنية على أسس ونتائج العلوم الحديثة

والمرونة هي قابلية تنفيذ الحركة لمدى واسع وان قياسها يصبح المدى القصوى لمرونة العضلات لان إمكانية تنفيذ الحركة يعتمد على المدى المثالي الذي تتصف به وان الاتجاه والشدة العضلي يحدد الانتقال في المفاصل وبهذا فان تطوير المرونة وتحسينها مرتبط مع مستوى تغيير زمن انقباض المجاميع العضلية التي تتحمل العبء الأساسي أثناء تنفيذ التمارين علاوة على ذلك في عمل العضلات الخاصة والتي تعبر أساسا عن كمية الشد والارتخاء لكي لا ينبغي التطلع إلى التطوير القصوى للمرونة وإنما يكون حسب متطلبات فترة الإعداد وذلك لضمان التنفيذ الانسيابي للحركات الضرورية.

" وتعد المرونة من الصفات البدنية الضرورية لمختلف أنواع الرياضات لأنها تساعد على تجنب الإصابات الرياضية التي قد تحدث عند تنفيذ الأداء الحركي للتمارين الشخصية والفردية" (324)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في الوقاية من الإصابة ولزيادة المدى الحركي للذكور بأعمار ( 8-10 ) سنة من خلال تطبيق برنامج تعليمي للمرونة وأثرها على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني . وأشار العديد من المختصين إلى إن الهدف الرئيس من عملية التمرين هي محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى وأفضل مستوى يمكن أن تحقيقه في البطولات والمسابقات الرياضية. (325)

324 - قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، الاردن ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998م ، ص33 .

325 - عبد العزيز احمد النمر : تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد8 ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ص55.

## 2-1 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثون على مستوى أداء بعض حركات الجمناستك الفني بالمهارات المختارة قيد البحث للذكور بأعمار 8-10 سنة لفريق تربية الانبار بالجمناستك الفني فضلا عن تدريس وتدريب الطلبة وبمستويات مختلفة لاحظوا أداء اللاعبين دون المستوى المطلوب خاصة في بعض الحركات الأرضية كالدرجة المتكورة فتحا والدرجة الأمامية فتحا والغطس والميزان الأمامي ، لذا حاول الباحثين التعرف عن ما يساهم لزيادة وتحسين هذه المهارات بإعطاء تمارين خاصة بالمرونة لأجل الوصول باللاعبين لأفضل مستوى أداء مهاري في رياضة الجمناستك الفني.

## 3-1 هدف البحث :

- التعرف على اثر تمارين مختارة للمرونة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للذكور بأعمار ( 8-10 ) سنة .

## 4-1 فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

## 4-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي تربية الانبار للذكور بأعمار (8-10) سنة .

2-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في الرمادي

3-5-1 المجال الزمني : 2012/3/1 لغاية 2012/10/1 .

## 6-1 التعريف بالمصطلحات :

- المرونة : " قدرة مفاصل الجسم بإحداث زوايا تشريحية كل حسب مداه الطبيعي والتي تكون بمدى 30 إلى 270 درجة " (326).

- وتعرف أيضا " هي قدرة المفصل على التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة " (327) .

## الباب الثاني

### 2 - الدراسات النظرية

#### 1-2 مفهوم المرونة :-

المرونة لا تتحسن إلا من خلال تمارينات خاصة تسمى تمارينات الإطالة ويعني " زيادة طول العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساوي من الطرفين " (328) وتعد المرونة من القدرات التي تساعد في تنمية العضلات وإعطاء مدى حركي أكثر وتساهم المرونة في تقليل حدوث الإصابات الرياضية عند أداء المهارات المختارة قيد البحث كالميزان على الركبة والدرجة الأمامية فتحاً والدرجة الأمامية غطس وتعرف على "أنها القدرة على انجاز الحركات بمدى أوسع " (329). "إذا فقدت المرونة سيعاني الرياضي من صعوبات مختلفة كالتحديد من المدى الحركي وضعف الرياضي في اكتساب الأداء الحركي وسهولة حدوث الإصابات " (330) " وبذلك تقل قدرة المفاصل على المشاركة في أداء الحركة أو السلسلة الحركية والوصول إلى المدى المناسب الذي تحتاجه الحركة ولها دورا حاسم في الأداء المهاري خاصة في الجمناستك الفني والحركات الأرضية " (331) ، ويعرفها الباحثون على إنها مدى المفصل من الجانب الحركي الذي يمكن أن يصله اللاعب عند الأداء

وهناك عوامل مؤثرة على المرونة كالعمر الزمني ونوع الجنس والتعب البدني والذهني والتوقيت والإحماء ودرجات الحرارة حيث إن نوع الجنس يعتمد على نوع الهرمونات الأنثوية والذكورية وكذلك الفروق بين عظام الحوض للإناث وللذكور وكذلك بعض الخصائص البنائية ودقة ونعومة العظام للإناث والتجاويف أعمق وأكثر اتساعا عن الذكور وكذلك تباعد واتساع تجويف مفصل الفخذ للإناث أكثر من الذكور . " وللتعب البدني والذهني تأثيرات مع تغيرات في التحكم في العضلات وكذلك نقص الفوسفات الضروري للطاقة وبعمليات الانقباض والانبساط والتوقيت اليومي من حيث الزمان حيث المرونة في الصباح اقل من الأوقات الأخرى وأفضل وقت هو الذي يشعر فيه اللاعب بأنه قادر على ممارستها واستجابة الجسم للمرونة وتمارينها والذي يعتمد على الحالة الجسمية والتكوينية وكذلك تؤثر درجة الحرارة للجهاز الحركي على مدى

328 - عبد العزيز احمد النمر : مصدر سبق ذكره ، ص 19

329 - أبو العلا احمد واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1993 ، ص 49

330 - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، جامعة بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 104

331 - زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم لطلاب وكليات وأقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1999 ، ص 104.

الحركة حيث إن الإحماء جزءا هاما في برنامج الإعداد البدني والذي يتكون من مجموعة تمارين تؤدي قبل النشاط البدني والمهاري ويهدف إلى تحسين الأداء وتقليل الإصابة " (332)

### الباب الثالث

#### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

##### 3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي نادي تربية الانبار للذكور بأعمار ( 8-10 ) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين والذين يشكلون نسبة (100% ) من مجتمع البحث الأصلي . تم تطبيق التمرينات المختارة على عينة البحث حيث تم اختيار عينة البحث على أساس النادي لتوفير عنصر التكافؤ العمري واشتركهم بصفات معينة تخص المرحلة العمرية .

##### 3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

أولاً :- الأجهزة - حاسبة الكترونية - جهاز لابتوب نوع dell  
ثانياً :- الأدوات - بساط ارضي عدد ( 2 ) - شريط مقياس - طباشير - عصا  
ثالثاً :- وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية - الاختبارات - الانترنت

##### 4-1 الاختبارات القبلية

تم تطبيق الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2012/3/1 حيث يتوفر بالاختبارات المستخدمة معامل الثبات والصدق والموضوعية لورودها بأكثر من مصدر ولم يكتف الباحثون بذلك فقد تم إيجاد الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لسبيرمان ويتوفر معامل الموضوعية لان الاختبارات المستخدمة قيد البحث وردت بالعديد من المصادر

والبحوث والموثوق بها علمياً . معتمدين على القانون الدولي لتقويم الأداء الحركي في الجمناستك الفني (333)

إعطاء درجة التقويم من (10) درجات وتقسيماتها (3) درجات للقسم التحضيري و(4) درجات للقسم الرئيسي (3) درجات للقسم الختامي وبإشراف (4) محكمين ورئيس لجنة حكام وطبق المختبرون حركة الميزان على الركبة والدرجة الأمامية غطس والدرجة الأمامية فتحاً وتضمنت الاختبارات ( قياس المدى الحركي لمرونة مفصل الكتف والمدى الحركي لمفصل الورك واختبار قياس مرونة العمود الفقري ).

#### 1- اختبار لقياس مرونة الكتف (334)

الهدف من الاختبار :- قياس المدى الحركي لمفصل الكتف  
الأدوات :

عصا مقسمة لسنتمترات

جهاز البلفوميتر لقياس عرض الكتف

إجراء الاختبار : - قياس عرض الكتف من جانب الظهر بجهاز البلفوميتر .

الجلوس الطويل - مسك العصا أماماً مع تدوير الذراعين معا للخلف بدون ثني المرفقين

- مقياس المسافة بين القبضتين من الداخل

القياس : المسافة بين القبضتين - عرض الكتف - وكلما كان الفرق صغيراً يعني المرونة مؤشراً

جيداً

#### 2- اختبار مرونة مفصل الورك (335)

الهدف من الاختبار : - قياس المدى الحركي لمفصل الورك .

الأدوات : - شريط مقياس مثبت على الحائط بحيث يكون الصفر على الأرض

- طباشير ورسم خط يبعد عن الحائط (15) سم

إجراء الاختبار : - ( الوقوف الظهر موازياً للحائط - الشريط خلف الرجلين ) إبعاد الرجلين جانباً إلى أقصى مدى يستطيعه المختبر ويتم تسجيل المدى الحركي في المستوى الأمامي .

(333) Code of points sportive Rhythmic Gymnastics international Gymnastics federation \_ 1976 \_ P6 .

(2) Hoins N ., Brazank R: Gymnastik sporterlag . Berlin ., 1978 \_ P39<sup>334</sup>

\* الخبراء

1- أ.د خليل إبراهيم سليمان - كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار / تخصص تعلم حركي

2- م.م مناف ماجد حسن - كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار / تخصص جمناستك

م.م أوراس قاسم - كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار / تخصص جمناستك

<sup>335</sup> - أسيا كاظم : الإيقاعات المختلفة وأثرها على التعلم في درس الجمناستك الإيقاعي ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، 1983 ، ص87

- ( الوقوف رجل اليسار أماما واليمين خلفاً ) إبعاد الرجلين إلى ابعدهم مدى يستطيعه المختبر ومحاولة الجلوس بوضع الفتح الجانبي ( اشباكات ) ويجري تسجيل المدى الحركي للمفصل .
- يكرر التمرين السابق بعكس الرجلين ومع التأكيد على عدم اجتياز رجل المختبر الخط المرسوم على الخط .

احتساب الدرجات : - تسجيل درجة المفصل بالمستوى الأمامي .

- جمع درجة مدى المفصل بالمستوى الجانبي للرجلين ( يميناً ويساراً ) وتقسّم على (2)
- 3- اختبار مرونة العمود الفقري (336)

الهدف من الاختبار : - قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات : - شريط قياس

- إجراء الاختبار : - ( الانبطاح - مد الذراعين عالياً أماماً مع ثنيها ) رفع الجذع عالياً خلفاً إلى ابعدهم مدى مع مد الذراعين مع التأكيد على ثبات الورك على الأرض .
- القياس : - قياس المسافة من أسفل الذقن إلى الأرض بالسنتيمترات

### 2-4-3 : التجربة الرئيسية

اشتملت التمارين المختارة على تمارين المرونة التي تخدم المهارات المختارة قيد البحث وتساهم في تحسين المستوى الفني لدى أفراد عينة البحث للذكور بأعمار (8-10) سنة لدى أفراد المجموعة التجريبية وتم استخدام التمرينات بزمن قدره (45) دقيقة وعلى النحو التالي .

أ- القسم التحضيري ( 6-10 ) دقائق واشتمل تمارين عامة (2-3) دقيقة وتمرين بنائية خاصة ( 4-7 ) دقائق

- القسم الرئيسي ( 30دقيقة ) ويقسم الى الجزء التعليمي (10) دقائق ويشمل تعليم المبادئ الأساسية للحركات الأرضية + الدرجة الأمامية المتكورة وفتحاً مع شرح بعض المعلومات التكتيكية لأوضاع الوقوف والمساعد للحركات الأرضية والجزء التطبيقي (20) دقيقة (337)

ج- القسم الختامي (3-5) دقيقة ويشمل تمارين تهدئة واسترخاء

وتم تطبيق تمارين المرونة على المجموعة التجريبية وبإشراف الباحثون وتم اعتماد

الأسس العلمية في اختيار المفردات وتصميم التمارين .

336 - بسطويسي احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، الموصل ، كلية جامعة الموصل ، 1984 ، ص 82

337 - عطية محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، 1970 ، ص 360

### 3-4-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث بعد انتهاء تطبيق التمرينات المقترحة يوم الثلاثاء الموافق 2011/ 5/1 وتم مراعاة جميع المتطلبات والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من ناحية وقت الاختبار والأسلوب المتبع في إجراء الاختبارات .

### 3-5 الوسائل الإحصائية

- النسبة المئوية .....(338)
- الوسط الحسابي .....(339)
- الانحراف المعياري .....(340)
- الوسيط .....(341)
- اختبار (ت) للعينات المترابطة .....(342)
- قانون نسبة التطور .....(343)

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات المختارة قيد البحث

#### جدول (1)

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	ع ف	دلالة المحسوبة
		ع+	س-	ع+	س-			
الميزان على الركبة	درجة	8.27	1.43	10.39	2.32	6.75	1.13	معنوي
الدرجة الأمامية غطس	درجة	8.24	1.10	9.62	1.9	4.45	1.24	معنوي

2013/12/31

338 - قيس ناجي و وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص98  
 339 - وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية بجامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص101  
 340 - قيس ناجي و وشامل كامل ، مصدر سبق ذكره ، ص96  
 341 - وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي ، مصدر سبق ذكره ص132  
 342 - حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، اربد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص228  
 343 - عمر صباح جميل ، تأثير تمرينات مقترحة في تحسين أداء المهارات البساط للحرركات الأرضية للناشئين بأعمار 9-11 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الانبار ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ، ص64

الدحرجة الأمامية فتحاً	درجة	8.05	1.63	9.84	1.57	1.79	1.08	5.5	معنوي
------------------------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-------

ت الجدولية = 2.26 مستوى دلالة 0.05 درجة الحرية (ن- 1 = 9)

يتبين من الجدول أعلاه الوسط الحسابي وعلى التوالي للاختبار القبلي لمهارة الميزان على الركبة والدحرجة الأمامية غطس والدحرجة الأمامية فتحاً بلغ (8.27)، (8.24)، (805) درجة وللاختبار بلغ (10.39)، (9.62)(9.84) درجة والانحراف المعياري للاختبار القبلي وعلى التوالي (1.43) (1.10) (1.63) وللاختبار البعدي بلغ (2.32)، (1.9)، (1.57) وبلغ فرق الأوساط وعلى التوالي (2.12)، (1.38) (1.79) بينما بلغ فرق الانحرافات وعلى التوالي (1.13)، (1.24)، (1.08) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة وعلى التوالي (6.75)، (4.45)، (5،5) عند درجة حرية (10-1=9) وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2.26) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني إن الفرق المعنوي ولصالح نتائج الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى مفردات الوحدة التعليمية الذي اعتمد على التمرينات المختارة ولأهميتها في انجاز مهام الأداء الحركي في الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني إذ إن "الأداء الحركي الجيد يتحقق من خلال الائتلاف الجيد بين الصفات البدنية"<sup>(344)</sup> وكما إن "زيادة القدرة على تنفيذ الحركات مثل الأداء الحركي وتحسين الصفات تعتمد هي الأخرى على تطوير بعض الصفات البدنية"<sup>(345)</sup> .

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

- 1- للتمرينات المختارة قيد البحث تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء الميزان على الركبة والدحرجة الأمامية غطس والدحرجة الأمامية فتحاً .
- 2- وجود نسبة تطور في المجموعة التجريبية في المهارات المختارة قيد البحث .

#### 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة إجراء دراسات وبحوث تتبعيه ولفئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين .
- 2- ضرورة استخدام تمرينات المرونة عند إجراء الدروس العملية في المدارس الابتدائية.

<sup>344</sup> - عزت الكاشف : الجيباز ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1986 ، ص9

<sup>345</sup> - ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، ط1 ، كلية التربية الرياضية ، حلوان ، دار الفكر العربي

- 3- ضرورة إجراء بحوث تجريبية وباستخدام تمارين تحسن الأداء للحركات الأرضية  
الجمناستك الفني ولفئات بدنية أخرى

### المصادر

- 1- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، الأردن ، دار الفكر العربي للطباعة ،  
1998م
- 2- عبد العزيز احمد النمر : تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة  
لمفصل الركبة على سرعة العدو ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد 8 ، كلية  
التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان
- 3- عبد العزيز احمد النمر وآخرون : الإطالة العضلية . التدريب الرياضي ، مركز الكتاب  
للنشر ، 1997
- 4- حميد حماد خلف : وسائل تعليمية مساعدة تعليمية في تحسين الضربتين الأمامية والخلفية  
بالتنس الأرضي ، رسالة ماجستير ، 2008
- 5- أبو العلا احمد واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي  
1993 ، ص 49
- 6- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، جامعة بغداد ، مديرية الكتب للطباعة  
والنشر ، 1987
- 7- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم لطلاب وكليات وأقسام التربية الرياضية ، ط2 ،  
الموصل ، جامعة الموصل ، 1999 ،

8- أسيا كاظم : الإيقاعات المختلفة وأثرها على التعلم في درس الجمناستيك الإيقاعي ، جامعة بغداد

- كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1983

9- - بسطويسي احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، الموصل ، كلية

جامعة الموصل ، 1984

10 عطية محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة ، الطبعة الثانية

، 1970،

1- قيس ناجي و وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم

العالي ، 1988،

12 - وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية بجامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999،

13- حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ،

ط2، ، ارد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، 2002

14 - عمر صباح جميل ، تأثير تمرينات مقترحة في تحسين أداء المهارات البساط للحركات

الأرضية للناشئين بأعمار 9-11 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأنبار ، كلية التربية

الرياضية ، 2011

15- عزت الكاشف : الجمباز ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1986،

16 - ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، ط1 ، كلية التربية

الرياضية ، حلوان ، دار الفكر العربي ، 1977،

17- محمود عبد الله واخروان : تعليم وتدريب الملاكمة ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1991

Hoinss N ., Brazank R: Gymnastik sporterlag . Berlin .,  
181978

19 -Code of points sportive Rhythmic Gymnastics international Gymnastics  
federation \_ 1976

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية  
2013/12/31