



Some bio-motor abilities and their relationship to the skill of standing on the hands followed by the forward roll on the mat of floor movements in artistic gymnastics for women

Beidaa Tariq Abdel Wahed¹ Zeina Abdel Salam Abdel Razzaq² Hoda Shehab Jari³ Mahmoud Sayed Hashem Ali⁴

College of Physical Education and Sports Sciences for girls, Baghdad University, Baghdad, Iraq.
College of Physical Education and Sports Sciences, Hilwan University, Egypt.

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2023
-Accepted: 10/12/2023
-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Gymnastics
- Muscles
- Devices
- Mat
- Balance

© 2024 This is an open access article under the
CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research consists of five chapters, and in the first chapter, it addresses the introduction and importance of the research, where the researcher explained the importance of bio-motor abilities and their role in achieving a high level through their connection to the skill performance of standing on the hands followed by the forward roll, and the research problem: Do these bio-motor abilities have an impact on the level of skill performance? Handstand followed by forward roll.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture sports Culture

¹Corresponding author: baydaa@copew.uobaghdad.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences for girls, Baghdad University, Baghdad, Iraq.

²Corresponding author: zena@copew.uobaghdad.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences for girls, Baghdad University, Baghdad, Iraq.

³Corresponding author: huda@copew.uobaghdad.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences for girls, Baghdad University, Baghdad, Iraq.

⁴Corresponding author: drms@uoh.edu.sa College of Physical Education and Sports Sciences, Hilwan University, Egypt.

بعض القدرات البيو حركية وعلاقتها بمهارة الوقوف على اليدين متبوعة بالدرجة

الامامية في بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للسيدات

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الجمناستك

عضلات

الأجهزة

البساط

التوازن

م.د ببداء طارق عبد الواحد

أ.د زينه عبد السلام عبد الرزاق

أ.د هدى شهاب جاري

أ.د محمود سيد هاشم علي

كلية التربية البدنية للبنات - جامعة بغداد - بغداد العراق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلوان - جمهورية مصر العربية

الخلاصة:

يتألف البحث من خمس أبواب وتطرق في " الباب الأول الى مقدمة البحث وأهميته حيث بينت الباحثة أهمية القدرات البيو حركية ودورها في تحقق المستوى العالي عن طريق ارتباطها بالاداء المهارى للوقوف على اليدين المتبوعة بالدرجة الامامية ومشكلة البحث هل ان لهذه القدرات البيو حركية أثر في مستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين المتبوعة بالدرجة الامامية .

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة الجمناستك الفني الحجر الأساسي لكل أنواع الرياضات الأخرى وتأتي أهميتها لأنها تعمل على بناء الجسم وإعداده الاعداد الصحيح وتقوية عضلات الجسم وتنميتها ، يجمع الجمناستك الفني بين القوة والمرونة والسرعة وخفة الحركة و الاتزان و الرشاقة، يستخدم في الجمناستك الفني بعض الأجهزة الخاصة، التي تختلف بين الرجال والنساء، فالرجال يستخدمون أجهزة مثل البساط الأرضي، حصان الحلق، الحلق، حصان القفز، العقلة والمتوازي، أما النساء يستخدمن عارضة التوازن، المتوازي (يكون مختلف في الارتفاع)، البساط الأرضي وحصان القفز. ومعظم التمرينات الجمناستيكية تشتمل على حركات بطيئة متناغمة، ويمكن أدائها دون الحاجة إلى معدات خاصة. كما اشارت زينه عبد السلام "المهارات الاساسية للحركات الارضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في الاجهزة الاخرى فمن خلال اتقان المهارات الاساسية لبساط الحركات الارضية يحدث تعلم الى بقية الاجهزة" (السلام و مها، ٢٠٢٢) ومن المهارات الأساسية لرياضة الجمناستك الفني هي مهارة الوقوف على اليدين متبوعة بالدرجة الامامية على بساط الحركات الارضية، حيث يتطلب إداء هذا النوع من المهارات تمتع اللاعب بقدرات البيو حركية عالية ومنها القوة العضلية و الاتزان و المرونة و حالة الربط بينهم في الوضع المطلوب للجسم مما يجعل هذه المهارة مهمة في تطوير اللاعب وهذا ما أكد عليه بلايو و آخرون (ان اختيار اللاعب للأنشطة المختلفة يعتمد على الصفات البدنية و الحركية الخاصة). (البصير، صفحة ٧٥)

(إذ أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية وحركية معينة يجب أن تتوافر في الفرد ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي) (الخالق، ٢٠٠٥، صفحة ٤٤) ومن هنا فإن أهمية البحث تكمن في كونه محاولة تسعى للتعرف على مدى العلاقة بين القدرات البيو حركية بأداء مهارة الوقوف على اليدين المتبوعة بالدرجة الامامية في بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني

2-1 مشكلة البحث :

لكون الباحثات هن مدرسات الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات فقد لاحظت ان الطالبات يواجهن صعوبة في إداء مهارة الوقوف على اليدين المتبوعة بالدرجة الامامية في بساط الحركات الارضية برغم الجهود المبذولة وهنا قررنا البحث في هذه المشكلة حيث أن هذه المهارة تتطلب قدرات بيو حركية خاصة عند اداءها فبعض الطالبات قامن بأداء المهارة بصورة صحيحة والبعض الآخر لم يستطع الأداء حتى بعد تكرار التدريبات الخاصة بالمهارة وكما هو معروف فإن القدرات البيو حركية تختلف من شخص لآخر وقد قررنا دراسة العلاقة بينهم لمعرفة مدى علاقة هذه القدرات على إداء المهارة، كما و أنه لكي يتحقق المستوى الرياضي في أي مهارة رياضية، لا بد من تحديد كل العوامل التي تؤثر على الأداء الفعلي للمهارة وتعتقد الباحثات إن السبب يرجع إلى ضعف في بعض القدرات البيو حركية لذلك ارتأنا إن تبحث هذه الحالة من اجل الوقوف على الحقيقة في حل المشكلة .

3-1 أهداف البحث :

- ١- التعرف على واقع القدرات البيو حركية للطالبات
- ٢- إيجاد العلاقة بين القدرات البيو حركية والتحصيل العملي لأداء مهارة الوقوف على اليدين المتبوعة بالدرجة الامامية في بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للسيدات.

4-1 فرضية البحث :

هناك علاقة ارتباط بين البيو حركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين المتبوعة بالدرجة الامامية في بساط الحركات الارضية للجمناستك الفني للسيدات.

1-5 مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري:- طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة

بغداد

١-٥-٢ المجال الزمني:- ٢٠٢٣/٢/١١ - ٢٠٢٣/٥/٣

١-٥-٣ المجال المكاني :- قاعات الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

٢- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :-

تعد الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق أهدافه مستنداً الى جملة من القواعد والأسس لعل من أهمها طبيعة المشكلة التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لها ، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة الدراسة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

ان عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحث إلى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها أي أن يختار الباحث عينة يرى منها تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسة تمثيلاً صادقاً، تم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات البالغ عددهن ٩٠ طالبة ككل وقد تم اختيار ٤٠ طالبة وبلغت نسبتهن (٤٤،٤) من مجتمع البحث وتمثلت باختيار شعبتين بالطريقة العشوائية (القرعة)

٢-٣ الوسائل والاجهزة و الأدوات المستعملة في البحث

١- بساط حركات ارضية

٢- ساعة توقيت

٣- حبل قفز

٤- حاسبة يدوية

٥- كرات تنس

٦- حائط مناسب .

٢-٤ إجراءات البحث

٢-٤-١ تحديد القدرات البدنية و الحركية

بعد إجراء استطلاع رأي مجموعة من الخبراء (ملحق ١) تم تحديد اهم القدرات البدنية و الحركية وذلك عن طريق استمارة استبانة وقد اسفر العمل على تحديد ٣ قدرات بدنية و حركية تعد الأكثر مشاركة في الأداء المهاري (ملحق ٢)

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات للقدرات البيو حركية

بعد تحديد اهم القدرات البيو حركية تم تحديد الاختبارات لقياس القدرات البيو حركية والتي اسفر العمل على تحديد ٣ اختبارات للقدرات البدنية و الحركية وهي اختبار لقياس القوة المميزه بالسرعة و التوازن الحركي و التوافق بين (العين واليد)

٢-٥ توصيف مفردات الاختبارات البيو حركية

١ - اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة (ناجي و بسطويسي أحمد، ١٩٨٧، صفحة ٣٦٣) **تم تعديل الاختبار من قبل الباحثة

ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لأقصى عدد ممكن (تمرين ضغط) خلال ٢٥ ثانية

الهدف :- قياس قوة المميزه بالسرعة للذراعين ومنطقة الكتفين .

الأدوات :- بساط حركات ارضية ، ساعة توقيت

طريقة الأداء :- من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين كاملاً

التسجيل :- أقصى عدد ممكن أدائه للتمرين خلال ٢٥ ثانية

٢-اختبار التوازن (ناجي و بسطويسي أحمد، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ١٩٨٧، الصفحات ٣٦٣ - ٢٩٤)

الوقوف على مشط القدم

الهدف :- قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقف المختبر على الأرض على مشط القدم.

الأدوات :- ساعة إيقاف

طريقة الأداء:- يتخذ المختبر وضع الوقوف على احد القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء , ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم ايضاً بوضع اليدين في الوسط

عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر مدة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدميه عن وضعها او يلمس عقبه الأرض.

حساب الدرجة : يحسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض الأخطاء في أداء فقد التوازن

٣- اختبار لقياس التوافق الحركي (فرحان، ٢٠٠٧، صفحة ٣١٢)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة

الادوات :- كرة تنس، حائط مناسب، ساعة توقيت

مواصفات الاختبار :يقف المختبر أمام الحائط على بعد مسافة مناسبة وفي يده كرة تنس بحيث تكون المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط ٥٠ سم تقريباً وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط بيد واحدة باستمرار حتى سماع إشارة الانتهاء.

التسجيل : يسجل اللاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة ٢٥ ثانية.

٢-٦ الاختبار المهاري

تنفذ الطالبات مهارة الوقوف على اليدين المتبوعة بالدحرجة الامامية على بساط الحركات الارضية ويكون تقييم الأداء كالتالي

٥ درجات للمحاولة الناجحة بدون مساعده

٤ درجات للمحاولة الناجحة مع مساعده

٣ درجات للوقوف مع ارتكاب أخطاء،

تعطى ٢ درجة للنصف وقوف

و صفر لمن لا يستطيع إداء المهارة.

٢-٧ الوسائل الاحصائية (شحاته، ١٩٧٢، صفحة ٣٥)

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- الوسيط

٤- معامل الالتواء

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض و مناقشه النتائج :-

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	٦,٣٥	٦	١,٢٦٤	٠,٨٣٠
التوافق الحركي	١١,٢٧	١١	١,٨٥٥	٠,٤٣٦
التوازن	١٨,٤٩	١٨	١,٧٦٢	٠,٨٣٤
الوقوف على اليدين	١,٦٤	١,٦	٠,٤٣٢	٠,٢٧٧

في الجدول (١) يبين الأوساط الحسابية و الوسيط و الإنحرافات المعيارية و معامل الالتواء لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة و التوافق الحركي و التوازن و الوقوف على اليدين , حيث بلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة ٦,٣٥ اما للتوافق الحركي فكان ١١,٢٧ وقد بلغ في التوازن ١٨,٤٩ اما الوقوف على اليدين ١,٦٤، اما الوسيط فبلغ في القوة المميزة بالسرعة ٦ و التوافق الحركي ١١ و التوازن ١٨ و الوقوف على اليدين ١,٦، اما الانحراف المعياري للمتغيرات المذكوره فقد بلغ في القوة المميزة بالسرعة ١,٢٦٤ و التوافق الحركي ١,٨٥٥ و التوازن ١,٧٦٢ و الوقوف على اليدين ٠,٤٣٢، ومعدل معامل الالتواء كان للقوة المميزة بالسرعة ٠,٨٣٠ و التوافق الحركي ٠,٤٣٦ و التوازن ٠,٨٣٤ و الوقوف على اليدين ٠,٢٧٧

جدول (٢) يبين قيم معامل الارتباط بين بعض القدرات البدنية و الحركية و مهارة الوقوف على اليدين لدى

عينة البحث

المتغيرات	قيمة ر المحسوبة مع الوقوف على اليدين **	sig	الدالة الاحصائية
-----------	---	-----	------------------

معنوي	٠,٠٠١	٠,٧٢٤	القوة المميزه بالسرعة
معنوي	٠,٠٠١	٠,٧١١	التوافق الحركي
معنوي	٠,٠٠١	٠,٦٤٣	التوازن

** معنوي اذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥٠$

في الجدول (٢) يبين ان قيمة متغير القوة المميزه بالسرعة قد بلغت في قيمة ر المحسوبة مع الوقوف على اليدين بلغت ٠,٧٢٤ وكانت قيمة sig ٠,٠٠١ مما يدل على أن الدلالة الاحصائية معنوي. و بالنسبة للتوافق الحركي فقد بلغت قيمة ر المحسوبة مع الوقوف على اليدين ٠,٧١١ و sig ٠,٠٠١ وهذا يعني ان الدلالة الاحصائية معنوي. أما التوازن فقد بلغت قيمة ر المحسوبة مع الوقوف على اليدين ٠,٦٤٣ و sig ٠,٠٠١ وهذا يعني ان الدلالة الاحصائية معنوي.

٢-٢ مناقشه النتائج :

مما ظهر من علاقة ارتباط ايجابية بين القوة المميزه بالسرعة وبين الأداء المهاري للوقوف على اليدين يؤكد على أهمية هذه القدرة البدنية في زيادة فاعلية أداء المهارة المطلوبة. أي كلما ازداد القوة المميزه بالسرعة و تحمل القوة للذراعين والمتمثلة باختيار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لأقصى عدد ممكن, كلما تحسن الأداء وترى الباحثة إن هذه العلاقة منطقية جداً ، لأن مهارة الوقوف على اليدين تحتاج إلى الاتزان الكامل على الذراعين، أي يجب أن تتحمل الذراعين وزن الجسم كله (لكي يحدث الاتزان يجب أن تمتلك اللاعب القدرة على تحمل قوة الذراعين والحزام الكتفي) (هاشم، ٢٠٢٠، الصفحات ٢٦٠ - ٢٨٠) كما وتحتاج اللاعب إلى التوافق بين العين واليد (من خلال التعاون بين الجهازين العصبي و العضلي يولد إنتاج إداء جيد وسليم مع تناسق حركة الجسم في الأداء) (شهاب و زينة عبد السلام، ٢٠١٧) فنلاحظ مثلاً إن النواحي الفنية للمهارة تتطلب من اللاعب أن تحدد مكان معين لوضع اليدين على الأرض وان تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر. كما اشارة هدى شهاب" اذ تؤدي القوة دوراً مهماً اساسياً في تدريب الجمناستك بشكل عام وعلى جهاز بساط الحركات الارضية بشكل خاص , ولما كان التقويم في الجمناستك يعتمد على الأداء الفني لذا فتطوير القوة يساعد في تصحيح أخطاء الأداء وتقليلها من خلال السيطرة والتحكم بالجسم بما يخدم هدف الحركة ومسارها الحركي أثناء الأداء " (ياسين و محمد حسن، ١٩٩٩)

كما يجب أن يكون النظر للأمام نحو الأرض وهذا يتطلب من اللاعب توافق حركي عالي بين (العين واليد) وفي حالة عدم وجود توافق بين العضلات العاملة بالحركة سوف يسبب دفع الأكتاف للأمام أو تقوس بالظهر، وذلك لان اللاعب إذا أدت المهارة بوجود تقوس فستبذل جهد اكبر للسيطرة والتوازن والثبات وذلك لان الجزء (منطقة الظهر القطنية ستكون خارج المحور العمودي لقاعدة الارتكاز مما يسبب تأثير الجاذبية الأرضية عليه ونتيجة لهذا يزداد وزن اللاعب ووزن الجزء الذي تؤثر فيه الجاذبية الأرضية). (علي، ٢٠١٨) ومن هذه الزاوية يمكن القول بأنه في حالة الاحتفاظ بالجسم متعامداً على المستوى الأفقي للأرض دون تقوس يكون تأثير الجاذبية الأرضية اقل ما يمكن حيث تكون مقاومة اللاعب - نقل الجاذبية فقط.

اما فيما يتعلق بعلاقة الارتباط الايجابية بين القدرة الحركية للتوازن وبين الأداء المهاري للوقوف على اليدين، مما يؤشر إلى أهمية هذه القدرة الحركية والمتمثلة باختبار (الوقوف على مشط القدم. وقفة اللقلق) في الارتقاء بالأداء المهاري للوقوف على اليدين، فيجب ان تختار اللاعبه الرجل القوية من أجل النهوض والارتقاء، أي كلما ازدادت قدرة اللاعبه على الوقوف على مشط القدم لأطول فترة زمنية كلما ازدادت قدرة اللاعبه على أداء مهارة الوقوف على اليدين بتوازن مستقر من طريق الانقباض العضلي يحتفظ الجسم باتزانه بالإضافة إلى التدريب والاستعداد كما اشار محمود سيد هاشم(تعد العضلات القويه في الاردا ف والفخذين مهمه بشكل خاص للوقوف على اليدين واي ضعف في هذه العضلات يؤدي الى ضعف في الوقوف على اليدين) (palayo, 1997, p. 42). كما وان استمرار توازن البيئة الداخلية ولعدة طلبات مختلفة للبيئة الخارجية إلى نقص التغير في حركات و أوضاع الجسم عن الحالة الاعتيادي (Whelan, 1999, p. 73)، ومنع الجسم من السقوط، فضلاً عن استخدام التمرينات المتنوعة والألعاب الحركية الخاصة بالاتزان والتدرج في تصعيب متطلبات الاتزان وثبات الجسم في أوضاع مختلفة ضمن مساعدة استناد صغيرة، وكما جاءت به ورده علي (إن القدرة على تنظيم الشد أو التوتر في أي عضلة من عضلات الجسم تعد القاعدة الأساسية في تنمية كفاءة الأداء لأي نمط حركي).

كذلك تمارين الدوران والانتقال وسعة التغير في مجال المهارات، وهذا ما أكده عادل عبد البصير ، أنه عندما يصل المشطان فوق قاعدة الارتكاز - الذراعان - يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن العضلات الذراعين والحزام الكتفي.

٣ - الاستنتاجات و التوصيات و الاقتراحات

٣-١ الاستنتاجات :-

١- توجد علاقة ارتباط إيجابية بين كل من القدرات البيوحركية و مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

٢- كان الارتباط طردي اي كلما زادت نسبة القدرات البيوحركية كلما تحسن إداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

٣-٢ التوصيات :

١- توصي الباحثة بضرورة تطوير القدرات البيوحركية بصفة عامة والقدرات الخاصة بلعبة الجمناستك بصفة خاصة.

٢- ضرورة استخدام المدربين القدرات البيوحركية خلال التدريب تساعد على تطوير إداء المهارات في الجمناستك الفني ومن ضمنها مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

٣-٣ الاقتراحات :

- ١- توصي الباحثة بإجراء دراسة تتعلق بالعوامل النفسية المؤثرة على إداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية.
- ٢- توصي الباحثة بإجراء دراسة مشابهة لمهارة الوقوف على اليدين والدوران 180° على جهاز المتوازي مختلف الارتفاعين.
- ٣- إجراء دراسة أخرى للقدرات البيوحركية تتناول مهارة أخرى.

المصادر

- ١- زينة عبد السلام، و حقي مها. (٢٠٢٢). التدفق النفسي وعلاقته بأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركة الأرضية لدى الطلاب في الجمناستك الفني الرياضة الحديثة. بغداد.
- ٢- عادل عبد البصير. (بلا تاريخ). دليل المدرب في جمباز المسابقات للناشئين. دار الفكر العربي.
- ٣- عصام عبد الخالق. (٢٠٠٥). التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
- ٤- قيس ناجي، و بسطويسي أحمد. (١٩٨٧). الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- ٥- قيس ناجي، و بسطويسي أحمد. (١٩٨٧). الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- ٦- ليلي السيد فرحان. (٢٠٠٧). القياس والاختبارات في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٧- محمد ابراهيم شحاته. (١٩٧٢). دليل الجمباز الحديث. الاسكندرية: دار المعرفة.
- ٨- هاشم محمد سيد هاشم. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تمارين بدنية مقترح في الحد من السقوط المتكرر لكبار السن. حلوان: جامعة حلوان.
- ٩- هدى شهاب، و زينة عبد السلام. (٢٠١٧).
- ١٠- وديع ياسين، و محمد حسن. (١٩٩٩). التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب والنشر.
- ١١- وردة علي. (٢٠١٨).

12- palayo .(١٩٩٧).swimming per for mances.

13- Whelan .(١٩٩٩).a factor analysis of tests balance and semicircular canals function.

ملحق ١ اسماء الخبراء والمختصين في الجمباز الذين تم أخذ آرائهم ومقترحاتهم لتحديد الاختبارات البدنية والحركي

اللقب العلمي	الاسم	الجامعة أو مكان العمل
أ.د.	بشرى كاظم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
أ.د.	انتصار كاظم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
م.م.	مريم عبد الجبار خضير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
م.م.	غفران بشير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
م.م.	هدى عيدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
م.م.	دعاء حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

ملحق ٢

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

استمارة استطلاع آراء الخبراء و المختصين

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثون إجراء البحث (بعض القدرات البيو حركية و علاقتها بمهارة الوقوف على اليدين متبوعة بالدرجة الامامية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للسيدات)، على عينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام ٢٠٢٢ _ ٢٠٢٣. ولكونكم من أصحاب الخبرة و الاختصاص حرصو الباحثين على أخذ رأيكم و اطلاعكم على القدرات البيو حركية التي تعد اكثر فعالية و مساهمه في إداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية .

راجية ابداء ارائكم و ملاحظاتكم بشأن صلاحية فقراته وإجراء التعديلات التي تجدونها مناسبة و ضرورية .

شاكرين حسن تعاونكم

- التاريخ:
- اللقب العلمي:
- الجامعة:
- التوقيع :

الباحثين

الملاحظات	غير صالح	صالح	القدرات البيو حركية
			السرعة
			القوة العضلية
			التوافق العضلي
			التوازن
			الرشاقة
			المرونة
			المطاولة
			التوافق الحركي
			القوة المميزه بالسرعة