



---

**The effect of motor coordination exercises on developing handstand and forward roll skills in artistic gymnastics for students**

**M.M. Sala Salam Ibrahim, M.D. Asma Hazem Mohammed, M.M. Sajad Kifah Saleh**

**Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences**

**[Salas.algrah@uokufa.edu.iq](mailto:Salas.algrah@uokufa.edu.iq)      [asmaah.alathari@uokufa.edu.iq](mailto:asmaah.alathari@uokufa.edu.iq)  
[sajjadk.almoosa@uokufa.edu.iq](mailto:sajjadk.almoosa@uokufa.edu.iq)**

---

### **Abstract**

Gymnastics has a special place among the sports that have almost infinite origins, and have made their way through time, in addition to the special requirements that must be met by its players, as it has a noble artistic character. These requirements, whether physical, motor, mental, psychological, or physiological, play a significant and fundamental role in gymnastics. Motor coordination is one of the most important motor skills that must be emphasized in training from childhood. Developing motor coordination to a sufficient extent improves the motor and functional state of the individual in performing sports movements in the best possible way, especially complex ones. The importance of the research lies in developing exercises for motor coordination ability and benefiting from them in developing the skills of standing on the hands and rolling forward in artistic gymnastics for students. The research problem lies in the clear weakness in the speed of development of these skills among third-year students. Therefore, the researchers decided to study the effect of motor coordination exercises on developing the handstand and forward roll skills in artistic gymnastics for students. The research objectives were to identify the effect of motor coordination exercises on developing the handstand and forward roll skills in artistic gymnastics for students.

**Keywords: motor coordination exercises, handstand and forward roll skills, artistic gymnastics for students**



## تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمнаستيك الفني للطلاب

م.م. سلام إبراهيم ، م.د. اسماء حازم محمد ، م.م. سجاد كفاح صالح  
العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Salas.algrah@uokufa.edu.iq](mailto:Salas.algrah@uokufa.edu.iq)

[asmaah.alathari@uokufa.edu.iq](mailto:asmaah.alathari@uokufa.edu.iq)

[sajjadk.almoosa@uokufa.edu.iq](mailto:sajjadk.almoosa@uokufa.edu.iq)

### الملخص

لعبة الجمнаستيك مكانة خاصة بين بقية أنواع الألعاب الرياضة التي لها أصول تاريخية قديمة، شقت طريقها وتطورها عبر الزمن، فضلاً عن المتطلبات الخاصة التي ينبغي توافرها عند مزاولتها فهي ذات طابع فني نبيل، من هذه المتطلبات سواء كانت البدنية أو الحركية أو العقلية أو النفسية أو القياسات الجسمية. فالقدرات الحركية لها دور كبير وأساسي في لعبة الجمнаستيك، فالتوافق الحركي من أهم القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في التدريب منذ الطفولة، إذ أن تنمية التوافق الحركي بقدر كافٍ يحسن من الحالة الحركية والوظيفية للفرد في أداء الحركات الرياضية بأفضل صورة خاصة المعقدة منها وتكمم أهمية البحث في وضع تمرينات لقدرة التوافق الحركي والاستفادة منها في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمнаستيك الفني للطلاب. أما مشكلة البحث فتكمم بوجود ضعف واضح في سرعة تطور الأداء لتلك المهارات لدى طلاب المرحلة الثالثة. لذا ارتأى الباحثون بدراسة تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمнаستيك الفني للطلاب وكانت اهداف البحث التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمнаستيك الفني للطلاب.

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات التوافق الحركي، مهاراتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية،  
الجمناستيك الفني للطلاب



## 1- المقدمة:

ان اكتساب المهارات الاساسية بصورة صحيحة وسريعة خلال عملية التعلم تعد النواة الحقيقة للإنجازات على الصعيد المحلي والعالم في البطولات والمنافسات. إذ ان عملية اختيار الموصفات الجسمية للاعبين بصورة دقيقة يضاف اليها تطوير القابليات البدنية والحركية والوظيفية والنفسية تدريجياً يعдан عاملان مهمان في اكمال عملية التطور وتحقيق أفضل النتائج.

ويعتمد التوافق الحركي على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً في أداء عمل معين. لذا فإن تربية التوافق بالطرق المناسبة ومنها التمرينات الرياضية في ضوء الأهداف والواجبات الواردة في خطط التعليم يؤدي إلى رفع القدرة على الأداء في كافة الجوانب الحركية والمهارية. ففي الجمباز يلعب التوافق الحركي دوراً هاماً في الأداء المهاري خاصه المهارات الأساسية ومنها مهاراتي الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية.

لعبة الجمباز مكانة خاصة بين بقية أنواع الألعاب الرياضة التي لها أصول تاريخية قديمة، شقت طريقها وتطورها عبر الزمن، فضلاً عن المتطلبات الخاصة التي ينبغي توفرها عند مزاولتها فهي ذات طابع فني نبيل، من هذه المتطلبات سواء كانت البدنية أو الحركية أو العقلية أو النفسية أو القياسات الجسمية. فالقدرات الحركية لها دور كبير وأساسي في لعبة الجمباز، من هذه القدرات التوافق الحركي والذي يأخذ دوراً أساسياً في مختلف حركات الإنسان، فالحاجة إلى التوافق لا يقتصر على المهارات الرياضية فحسب بل يحتاج إليه الفرد في حياته العامة سواء المشي أو الجري أو تقدير المسافات. فالتوافق الحركي من أهم القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في التدريب منذ الطفولة، إذ أن تربية التوافق الحركي بقدر قادر يحسن من الحالة الحركية والوظيفية لفرد في أداء الحركات الرياضية بأفضل صورة خاصة المعقدة منها.

وتكون أهمية البحث في وضع تمارينات لقدرة التوافق الحركي والاستفادة منها في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية في الجمباز الفني للطلاب.

وقد لاحظ الباحثون كونهم مهتمين واحدهم مدرس بمادة الجمباز بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة بوجود ضعف واضح في سرعة تطور الأداء لتلك المهارات لدى طلاب المرحلة الثالثة. لذا ارتأى الباحثون بدراسة تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية في الجمباز الفني للطلاب

ويهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية في الجمناستيك الفني للطلاب.
- 2- التعرف على فرق التأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية في الجمناستيك الفني للطلاب.

## 2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجاريي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (20) طالب من طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي 2024-2025، اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (54) طالب قسمت إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة (10) طالب، المجموعة التجريبية (10) طالب وهي تمثل نسبة 37% من مجتمع البحث.

### الجدول (1)

يبين مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية

نوع العينة		عدد الكلي للطلاب	الجامعة / الكلية / القسم	ت
عينة التطبيق	الاستطلاعية			
عينة التطبيق (20 طالب)	الاستطلاعية	54	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.1
10	10	6		



### تجانس العينة:

لغرض إيجاد التجانس للعينة من حيث (العمر ، الطول ، الكتلة) ، استخدمت الباحثة قانون معامل الانتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

#### الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

النتيجة الاحصائية	معامل الانتواء العزومي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
تجانس	0.204	4.69	21.9	سنة	العمر
تجانس	0.042	5.74	161.15	سنتمر	الطول
تجانس	0.719	4.55	68.65	كيلوغرام	الكتلة

جميع القياسات متجانسة، لأن نتيجة معامل الانتواء تحدّد بين  $\pm 1$ .

### 3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

- المصادر العربية.
- المقابلة.
- الاختبارات والقياس.
- بساط الحركات الأرضية.
- هدف (شخاص) عدد (2).
- لابتوب نوع hp عدد 1.
- شريط ملونة.
- ساعة توقيت عدد (1).

#### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

- الاداء الفني للمهارات (الوقوف على اليدين \_ درجة امامية ) .
- اختبار التوافق الحركي .

**2-4-1-1 تقييم الاداء الفني للمهارات:** - لقد تم تقييم المهارات من (100) درجة، وكان التقييم من ستة مقومين بعدها تم حذف أعلى وأوطن درجة من درجات المقومين الستة، ثم احتساب الوسط الحسابي للدرجات المتبقية وتقسيمها على (10) لتكون الدرجة النهائية.

- الاسس العلمية لاستمارة تقييم الاداء الفني للمهارات.

الصدق:- يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق عرض استماره تقييم اداء السلسلة الحركية على السادة الخبراء ، وقد حصلت على نسبة اتفاق (0.90) مما يؤكد صدقها الظاهري، وتم حساب ثبات استماره تقييم اداء السلسلة الحركية باستخدام طريقة (التطبيق- اعادة التطبيق) حيث يعد الاختبار ثابتاً "إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حالة تكرارها ، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين وبفارق زمني أسبوع على العينة الاستطلاعية وعدهم (6) طلاب ، وتم استعمال قانون معامل الارتباط بيرسون بين النتائجين وكانت قيمة معامل الارتباط (0.92) أي وجود ارتباط دال احصائياً مما يدل على ثبات الاستمارة وصلاحيتها في تقييم اداء السلسلة الحركية.

والموضوعية من العوامل المهمة التي يجب ان تتوافر في الاستمارة ، وتم ذلك بتحديد درجة اتفاق خبيرين ، وباستخدام معامل الارتباط بين التقييمين ، إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاستمارة باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون البالغ (0.88) وبذلك تعد الاستمارة المستخدمة ذات موضوعية عالية.

#### 2-4-2 اختبار الدوائر المرقمة:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط قياس، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر الواحدة منها (60) سم وترقم الدوائر كما في الشكل (12).

وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) حتى الدائرة رقم (8) على أن يتم ذلك بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار:

- الوثب بالقدمين معاً.
- الوثب من دائرة لأخرى حسب تسلسل الأرقام.

- يعطى للمختبر محاولتان، يحتسب زمن أفضلهما.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمان.



## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

بغية وصول الباحثة الى نتائج موضوعية عليها اجراء تجربة استطلاعية يستطلع بها عدة مؤشرات تساعدها في تحقيق اهداف البحث ، لذا اجرت الباحثة تجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة على عينة من مجتمع البحث الأصلي وبعد (6) طلاب من مجتمع البحث الكلي وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الاربعاء الموافق 31/1/2024 في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة اذ هدفت التجربة الاستطلاعية الى:-

- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة ، وسهولة تطبيقها .
- التتحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- التتحقق من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- معرفة مدى ملاءمة التمارين لأفراد عينة البحث وامكانية تطبيقها .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل .
- التعرف على وقت الاختبارات تحتاج الى يومين لاجرائها .



## 6- الاختبارات القبلية:

قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) الخاصة بمتغيرات الدراسة وكانت على يومين في أيام (الاثنين، الاربعاء) الموافقين 5-7/2/2024

تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث للفترة من 12/2/2024 ولغاية 20/3/2024 بمعدل وحدة تعليمية كل أسبوع لكل مجموعة، إذ أدخلت تمرينات التوافق الحركي بمعدل (9) تمرينات بالوحدة التعليمية وضمن الإحماء الخاص باللعبة.

## 7- الاختبارات البعدية:

اجري الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات، وكانت على يومين الموافقين (6-8/5/2024) ويتسلسل الاختبارات القبلية نفسه، وراعى الباحثون قدر ما أمكن الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات وا زمنتها.

## 8- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيقة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات قيد البحث.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للتوازن الحركي ومهارات الجماستك الفني:

الجدول (3)

يبين نتائج المقارنات في القياسات والاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الدالة حصائية	Sig.	t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		لوحدات	القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00 0	6.214	0.70	7.53	1.42	10.53	ثانية	اختبار التوازن
معنوي	0.00	30.23	3.98	7.95	3.40	3.15	درجة	الوقوف على اليدين (الاداء الفني)
معنوي	0.00 0	30.038	4.18	8.18	3.47	3.86	درجة	الدرجة الامامية (الاداء الفني)

### 3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للتوافق الحركي ومهارات

الجناستك الفني:

جدول (4) يبين نتائج المقارنات في المتغيرات والاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الدالة الحصائية	Sig.	t	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الوحدات	القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	4.743	1.25	8.58	1.50	9.58	ثانية	اختبار التواافق
معنوي	0.00	30.23	3.98	6.45	5.30	3.85	درجة	وقف على اليدين (الاداء الفني)
معنوي	0.000	14.12	3.60	7.29	5.18	4.1	درجة	الدرجة الامامية (الاداء الفني)

### 3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة  
والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

الدالة الحصائية	Sig.	t	مجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات	القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.034	2.288	1.25	8.58	0.70	7.53	ثانية	اختبار التواافق
معنوي	0.020	2.546	4.17	6.45	4.28	7.95	درجة	وقف على اليدين (الاداء الفني)
معنوي	0.000	5.096	3.60	7.29	4.18	8.18	درجة	الدرجة الامامية (الاداء الفني)

### 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول اعلاه والتي تشير الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لاختبارات التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة سبب تلك الفروق الى مواطبة افراد المجموعة التجريبية على التمرينات التي طبقتها والتي كانت تذهب باتجاه العمل المشابه لحالة اداء المهارات في لعبة الجمناستك ، اذ ان (التركيز) على ان تكون التمرينات بمساعدة وسائل مساعدة متنوعة تعمل بشكل رئيسي على رفع كفاءة المتعلم) وهذا ما عمل عليه الباحثون اثناء تنظيم التمرينات، ويعزو الباحثون التحسن الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية الى الانظام والتكرار للتمرينات الخاصة اذ اثرت بشكل واضح في تطور التوافق للمجاميع العضلية المترنة، وهذا التطور في القدرة العضلية حصل كنتيجة لتحسين القوة الاساسية للعضلة ، وهذه الزيادة في القوة والسرعة تفرضها طبيعة الاداء وساعد استخدام تلك التمرينات من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (1) لاختبارات التوافق الحركي (اختبار الدوائر المرقمة للتوافق) يتبيّن لنا ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة هذا الفرق الواضح لأفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة الى استخدام المزج بين التمرينات البدنية والمهارية فضلا عن ذلك العمل على تصحيح المسارات الحركية للاداء المهاري بالإضافة الى ان التمرينات الخاصة كانت لها الدور الكبير المساعد على تتميمية مرونة الجذع وتعديل زاوية الجذع مما ساهم في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة اجزاء الجسم مما ادى الى الارتفاع بالنواحي البدنية والحركية وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية والحركية الخاصة".

ويرى الباحثون ان العلاقة بين القدرات الحركية والاداء الفني لمهارات الجمناستك بصورة عامة ومهارات الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية في الجمناستك الفني بصورة خاصة تمثل درجة الصعوبة التي يمكن ان يبذلها الطالب اتجاه مثير او مثيرات معينة حيث ان (كلما زادت العلاقة بين هذه القدرات وبين الاداء الفني للمهارة نحتاج الى تدريبات جادة لان الطالب يحتاج الى بذل مزيد من الطاقة الحركية والبدنية المرتبطة بالأداء الفني مباشرةً)، وكذلك أخذ الباحثون بنظر الاعتبار عند اعداد التمرينات الاعتماد على القدرات البدنية والقدرات الحركية على وفق النشاط الرياضي الممارس (لعبة الجمناستك) مع التركيز بشكل كبير على ان تكون هذه التمرينات تعمل على تحسين اداء تلك المهارات إذ ركز الباحثون من خلال تلك التمرينات على تطوير حركة التوافق بين الاطراف العليا والسفلى بها على وفق ما تتطابه طبيعة اللعبة ، كما اعتمد الباحثون على إعطاء تمرينات تحافظ



على التوافق الحركي لأن اهمالها يؤدي إلى فقدانها تدريجياً من قبل الطالب مما سينعكس سلباً على مستوى الاداء المهاري عموماً ، اذ يستلزم أن يكون تخطيط المناهج التعليمية شاملأً لكل القدرات البدنية والحركية وتدخلها مع بعضها، كذلك فان أداء حركات مشابهة لنوع النشاط التخصصي اسهم في تطوير القدرات الحركية المتدخلة في الأداء والتي يعد من أهمها استخدام التمرينات الخاصة، فضلاً عن تمرينات القفز وتمرينات التوافق . ويفك الباحثون ان الوصول الى الاداء الجيد في المهارات كانت نتيجة الاعتماد على الاساليب العلمية في بناء التمرينات والاختيار الدقيق للأسلوب الذي ينفذ به التمرينات ، اذ ان "هدف التمرينات هو تعديل المسار الحركي للمهارة بتصحيح الخطأ" لذلك فأن تصميم التمرينات كان في خدمة الاخطاء المشخصة ، فكلما كان التمرين المختار ملائماً للخطأ الحاصل كانت عملية التصحيح سريعة وناجحة مع التأكيد ان اكتشاف الخطأ يعتمد على المتابعة المستمرة بالتصوير وتحليل الحركات لذلك يمكن القول ان ما تم التوصل اليه من نتائج في اختبار القياسات المتكررة كان نتيجة سلسلة عمل مترابطة تبدأ بتصوير المهارات ثم تحليلها من اجل تشخيص الخطأ والعمل على تصحيحه بواسطة استخدام التمرينات في الوحدات التعليمية التي اعدت لهذا الغرض .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في التوافق الحركي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطور أداء مهاراتي الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- إدخال تمرينات خاصة بالتوافق الحركي أثناء دروس الجمباز وخاصة في المرحلة الأولى والثانية.
- 2- إجراء اختبارات التوافق الحركي لطلابات وطلاب المرحلة الثالثة بمادة الجمباز بشكل دوري.
- 3- إجراء دراسات مشابهة بالتوافق الحركي على لاعبي الجمباز المبتدئين والشباب والمتقدمين.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة علاقة وتأثير التوافق الحركي ومهارات الغطي وقفزة اليدين الامامية بالجمباز الفني.

#### المصادر

- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- فراج عبد الحميد: موسوعة التمرينات البدنية - تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات بالعصا (زوجية) ط 1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،2007.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط 9، الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1999.
- طلحة حسام الدين وآخرون: مصدر سبق ذكره، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014
- سمر أمين الشمائلة: التمرينات الرياضية، دار وائل للطباعة والنشر ، 2019.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- Bradshaw, Target-directed running in gymnastics: a2004.
- Cratty B. J.: Movement Behavior and Motor Learning, Philadelphia, 1975.
- Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997.

Tudar Bompa: biomotor\_ abilities \_ in \_ physical \_ movement

## الملحق (1)

## يُبيّن تطبيق التوافق الحركي ضمن الوحدات التعليمية (الوحدة التعليمية للأسبوع الأول والثاني)

المجموعة التجريبية	الاهداف التربوية	الاهداف التعليمية
عدد افراد المجموعة: 10	- تعليمهم الضبط والنظام.	- تعلم مهارة الوقوف على اليدين

القسم الرئيس: (60 دقيقة) يقسم كالات:

1- الشرح والعرض : (20 دقيقة) يتم شرح وعرض المهارة المراد تعلمها والتمرينات المعتمدة عليها. 2- التطبيق : (30-40 دقيقة).



### (الوحدة التعليمية للأسبوع الرابع والخامس)

**المجموعة التجريبية** الأهداف التربوية الاهداف التعليمية  
عدد افراد المجموعة: 10 - تعليمهم الثقة بالنفس.  
- تعليم السلسلة الحركية (المهارة قفزة  
اليدين الامامية)  
- تفعيل التعاون.

الاسبوع	التمرين	زمن التكرار الواحد (ث)	زمن الاداء الكلي (د)	الراحة		الحجم		الاهداف التربوية	المجموعة التجريبية	
				بين التمارين (د)	بين مج	بين ك (ث)	مج			
			8	1	د1	20	2	4	30	8
			9	1	د1	30	2	3	60	9
			6.08	1	د45	20	2	3	30	10
			6.5	1	-	30	1	4	60	11
			6.40	-	د1	10	2	3	60	12

## ملحق (2)

يبين طريقة اداء التمارينات من قبل العينة





ملحق (3)

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### م/استماراة تقييم الاداء الفني لعينة البحث

حضره السيد ..... المحترم

تحية طيبة ....

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم: (تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهاراتي الوقوف  
على اليدين والدحرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب)

على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الكوفة،  
وفي ضوء ما تمتلكون من خبرات علمية في مجال لعبه الجمناستك، لذا يرجى تفضلكم بإعطاء  
تقويم للأداء لأفراد العينة لمهارات السلسلة الحركية على أن يكون الأداء من (100) درجة مع  
مراجعة تسلسل أفراد العينة الموجودة في القرص المدمج CD.

وأكون شاكراً لتعاونكم ..... مع وافر التقدير

اسم الخبير :

مكان العمل :

اللقب العلمي :

التوقيع :

التاريخ :

### الباحثون

سلا سلام ابراهيم

اسماء حازم محمد

سجاد كفاح صالح



دراجة امامية درجة50	وقف على اليدين درجة20	ترتيب الطالب
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20