



تأثير التمرينات التوافقية في اكساب مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز
المتوازي الموحد للرجال
م.م المعتصم بالله وهيب مهدي
Mutasimwmw@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى اعداد تمرينات توافقية ومدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي الموحد للرجال ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة(التجريبية والضابطة)على عينة من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية الأساسية للعام الدراسي(2014-2015)اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبعدهد(40) طالبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعدهد(20) طالبا والثانية ضابطة وبعدهد(20) طالبا ايضا، فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث ،بعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق تمرينات التوافقية ولمدة(4)أسابيع وبواقع 2وحدة تعليمية في الأسبوع، ومن ثم إجراء الاختبارات البعديّة 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 تمرينات التوافقية المعدة ساعدة وبشكل كبير في تطوير مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي الموحد للرجال قيد البحث.

الكلمات المفتاحية : (التمرينات التوافقية ، مهارة الوقوف على الاكتاف ، الجهاز المتوازي).

Effect of Exercise in Harmonic Acquisition Skill stand on Shoulders in Parallel Device Abstract

The research aims to prepare exercises compatibility and the effectiveness of this exercise in the development of skill stand on the shoulders in artistic gymnastics, the researcher used the experimental method equal groups (experimental and control) on a sample of students stage third of the College of Basic Education for the academic year (from 2014 to 2015) were selected randomly from the research community the original and the number (40) students divided into two equal groups, the first trial and the number of (20) male and the second officer and a number (20) students too, as well as use the means and the appropriate tools and devices to research procedures, after the researcher conducting tribal tests and then apply exercises harmonic for a period of 4 weeks and by 2 units teaching a week, and then conducting a posteriori tests conditions same conditions conducted by tribal tests, was then manipulate



search results by statistical means their own, and through these results has been reached several conclusions from them, that the use of exercises A harmonic Completed and assist in the development of skill stand on the shoulders in Parallel Unified Men device under discussion.

Key words: Harmonic exercises, Skill stand on the shoulders. Artistic gymnastics.

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز البطولات الرياضية في العالم سهلة المنال سواء كان هذا التفوق في الألعاب الفردية أو الفرقية وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في العملية التعليمية.

إن رياضة الجمباز مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وكذلك ممارستها كرياضة دخلت ضمن الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة، فقد مورست وبأشكال مختلفة وأخذت بالتطور حتى إن وصلت إلى ما هي عليه اليوم من الأداء الفني ويشير إلى إن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة التي يؤدي فيها الجانب الفني دوراً هاماً، وهذا يجعل القائم على العملية التعليمية لحركاتها ادراك المثيرات لإحداث مخرجات الطلبة أفضل، فالتوجيه الصحيح لعمليات التدريب وتنمية مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديان دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري.

ويتطلب التوافق تعامل كامل من قبل أجهزة الجسم المختلفة والمتمثلة بالجهاز الحركي والعصبي والتوافق هو الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي، فإذا ما كان التنسيق جيد بين الجهازين العصبي و العضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعتبر عنه ب(التوافق العصبي العضلي) وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الاداء بشكل جيد (احمد:1997: 205) ويتطلب استخدام التمارين التوافقية أدوات او بدون أدوات وان هذا التمارين غرضها الأساس هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومرتز، ولكل جزء من أجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختيار منها التنوع فيها وان يكن بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضه النمو الشامل للجسم والعقل ومن اجل ترقية الارتباط العصبي العضلي (صالح:1989: 39)

وأيضاً التوافق عبارة عن ايجاد حركة متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين اجزاء معينة من الجسم تآزر الذراع مع العين في حركات الأداء المهاري وهذا ما حث المعنيين والمختصين في هذا المجال بالسعي المستمر للبحث في ايجاد ما هو جديد وممكن أن يسهم في تحسين الأداء والنتائج لمختلف الأنشطة الرياضية. وقد اثبت الكثير من العلماء والباحثين قدراتهم في اكتشافاتهم الأساليب والوسائل ومن



تلك الوسائل الأجهزة الرياضية التي ساعدت الرياضيين بشكل ملحوظ في تنمية القدرات المختلفة ضمن ما تتطلبه كل نوع من أنواع الألعاب الرياضية.

خلال خبرة الباحث التدريسية والتدريبية لاحظ أن هناك ضعف في الاداء المهاري لأداء طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية التربية الاساسية وخاصة عند أدائهم للمهارات على جهاز المتوازي الموحد للرجال. لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير التمرينات التوافقية في اكساب مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي الموحد للرجال . ويحاول ان يحقق هدفي البحث :إعداد تمرينات توافقية لتطوير مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي الموحد لدى افراد عينة البحث. التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في اكساب مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي الموحد للرجال لدى افراد عينة البحث، اما فرضا البحث فكانت :هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي للرجال . هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي للرجال ولصالح الاختبار البعدي .

2- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 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 : 2004 : 58) . وقد تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وكما مبين في جدول (1)

جدول (1) تصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي

الاختبار البعدي	الخطوات		المجموعات
	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي	التمرينات التوافقية	مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي	المجموعة التجريبية
مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي	الأسلوب التقليدي	مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي	المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع وعينة البحث :

أن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (خريبط: 1988: 41) وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث كما يلي:

- أ- اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية لمادة الجمناستك الفني وكان عددهم (44) طالبا واستبعد (4) طلاب من العينة الرئيسة (4) منهم اشتركوا في التجربة الاستطلاعية .
- ب- وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائية (40) طالبا وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين وبالطريقة العشوائية (القرعة) الأولى المجموعة التجريبية والثانية المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية بلغ عدد أفرادها (20) طالبا والضابطة بلغ عدد أفرادها (20) طالبا تمثل نسبة مئوية قدرها (90 %) من مجتمع البحث .

الجدول (2) يوضح عينة البحث

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
العينة الرئيسة	40	90 %
الطلاب المستبعدون	4	10 %
مجتمع البحث	44	100 %

2-3 تكافؤ العينة :-

قام الباحث بأجراء عملية تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي لمهارة الوقوف على الاكتاف في الجمناستك الفني .

جدول (3) يوضح تكافؤ العينة في مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني .

المهارات	القياس	المجموعة الضابطة		عدد العينة		المجموعة التجريبية		عدد العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t* الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	±ع	س	±ع	س	±ع				
مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي	درجة	0.220	0.302	12	0.350	0.388	12	0.461	2.018	غير معنوي	

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)



يتبين من الجدول (2) إن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبلية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ العينة في مهارة الوقوف على الاكتاف في الاختبار القبلي .

2-4 الأدوات المستخدمة :

- المصادر العربية وشبكة الانترنت :
- استمارة أسماء الخبراء ملحق رقم (1).
- استمارة تقويم أداء المهارات ملحق رقم (2).
- جهاز المتوازي
- كامرة
- حاسوب

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

اعتمد الباحث عملية تقييم الأداء المهاري حيث قيم الأداء من (10) درجة من قبل أربعة حكام على وفق خصومات الأداء في القانون الخاص بالعبة ويتم حذف أعلى درجة وأقل درجة وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسّم على اثنين لاستخراج الدرجة

2-6 التجربة الرئيسية

الاختبارات القبلية :

ان الاختبارات القبلية هي احدى وسائل التقويم والقياس فعليه تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث لمهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي الموحد للرجال بتاريخ (2015/10/15) في القاعة الداخلية لكلية التربية الاساسية.

تطبيق التمرينات التوافقية :

بعد ان تم عرض التمرينات المعدة من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (1) والعاملين في مجال التعلم الحركي ولعبة الجمناستك لتلافي بعض الأخطاء التي يقع بها الباحث

❖ إذ تم تطبيق التجربة في يوم الخميس المصادف (16 - 10 - 2015) وانتهائها يوم (17-12-

2015) إذ بلغ مدة التجربة (4 أسابيع) بواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع حيث بلغ مجموع

الوحدات التعليمية لطيلة التجربة (8) وحدة تعليمية

اعتمد الباحث القواعد الآتية في اخراج الوحدات التعليمية .

- ان تكون التمرينات في مستوى عينة البحث.
- استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء.

- استخدام التمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.
- التدرج من السهل إلى الصعب .
- كانت المجموعة التجريبية تطبق تمرينات التوافقية التي أعدها الباحث والتي اشتملت على تمرينات التوافقية لمهارة الوقوف على الاكثاف ملحق (3).
- كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج التعليمي المقرر لكلية التربية الأساسية بأشراف مدرس المادة. إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة قبل يوم واحد من ابتداء التجربة وكذلك الاختبارات البعديّة بعد يوم من انتهاء التجربة .
- قسمت الوحدة التعليمية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي (التحضيرية, الرئيسي, الختامي) وقد طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية.
- بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة موزعة على القسم التحضيرية (15) دقيقة والقسم الرئيسي (70) دقيقة , إذ كانت حصة التمرينات التوافقية (30) دقيقة والقسم الختامي (5) دقيقة

2-7 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 18 /12 /2015 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 4 أسابيع , وقد حرص الباحث على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار ويتم تصوير الاختبارات وارسالها الى الحكام بغية تقييمها.

2-8. الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS. 1995.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستعملة في البحث، القبليّة والبعديّة 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 الباحثين بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها .

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها. الجدول (4) 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	17.539	0.949	6.575	0.466	2.425	مهارة الوقوف على الاكتاف

*قيمة (t) الجدولية = (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (5) 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	18.875	1.054	7.175	0.425	2.375	مهارة الوقوف على الاكتاف

*قيمة (t) الجدولية = (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

من خلال الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية



نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	33.619	1.054	7.175	0.949	6.575	مهارة الوقوف على الاكتاف

قيمة * (T) الجدولية (2.018) تحت درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الجدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.018) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

2-3 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 التوافقية والعرض المتنوع قد حقق فروق أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرس بالنسبة للطلاب في مادة الجمناستك وان سبب هذه الفروق هو فاعلية التمرينات ويظهر لنا ذلك جليا من خلال دقة الأداء لمهارة الوقوف على الاكتاف فضلا عن الدور الذي أداه هذه التمرينات التي أعدها الباحث في المنهج التعليمي 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: 1975: 285).

وأیضا التمرينات التوافقية المعدة في المنهج التعليمي والممارسة من قبل الطلاب وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع ما بينه (محبوب: 1989: 27) أن "التكرار والتعليم يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألّق 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، فضلا عن احتوائها على أسلوب يتميز بالإعادة والتكرار إذ إن التكرار على أداء المهارة بشكل صحيح يؤدي إلى إتقانها بالشكل السليم فضلا عن أداء المهارة بظروف مختلفة سوف يزيد من نجاح او مقدرة اللاعب على تنفيذ الأداء. وهذا ما أكده (إبراهيم: 1994: 23) " ان اللاعب يصل أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم ". فضلا عن ذلك فان التمرينات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة إلى العضلات العاملة.



يعزو الباحث بين هذا التطور الى قابلية الطلاب واللاعبين السريعة لإتقان التمرينات التوافقية وتنوعها كونها احد الشروط المهمة لتحسين المستوى، والرغبة في أداء هذه الحركات، بالإضافة لارتباطها في التعليم وتدريب حركة أخرى مما يساعد الطلاب واللاعبين على تعلمها في تشويق ونشاط للمجموعة التجريبية بالإضافة وتكرار التمارين يساعد في إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة وهذا ما أشار اليه (عبد المنعم: 1995: 419) بان عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التعليمي تؤدي والتي تصل بالفرد الى درجة كبيرة من الإتقان خلال طريقة التكرار لموقف التعليمي واستجابة صحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له ولإبقاء و الثبات على الجوانب الصحيحة

4- الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ان اداء التمرينات التوافقية كان لها تأثير ايجابي في تنمية المهارة بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية ، التكرار الصحيح للتمرينات التوافقية كان له الاثر الايجابي في تطور المهارة ، وكانت التوصيات استخدام التمرينات التوافقية وتعميمها على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة ، اجراء دراسة مشابهة ولفئات عمرية مختلفة لتطوير الجانب البدني للطلاب ولاعبين الجمناستك الفني، الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال تعميم نتائجها على الأندية الرياضية في العراق.

المصادر والمراجع :

1. ابو العلا احمد ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
2. ريسان خريط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية . مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل 1988.
3. عباس احمد صالح؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، المكتبة الوطنية بغداد، 1981.
4. عبد المنعم اسليمان , موسوعة الجماز العصرية , ط1, عمان دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع 1995 .
5. مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي 1994،
6. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2004.
7. هارة. اصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد :مطابع جامعة بغداد ،1990.
8. وجيه محبوب (وآخرون). التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، 1989.



ملحق (1) أسماء والخبراء والمقومين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	ناظم احمد عكاب	م.د	معهد إعداد المعلمين
2	عماد حسين علي	بكلوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك
3	طارق لطفي	خبير متقاعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة
4	احمد عبد الباقي	بكلوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك

الملحق (2) استمارة التقييم للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	أسماء عينة البحث	تقويم المحكمين				مجموع الدرجتين الوسطيتين	الدرجة النهائية
		1ق	2ق	3ق	4ق		

ملحق (3) التمارين التوافقية

- 1- (الاستناد الامامي) بالقفز نقل الذراعين للجانب ثم الرجلين 4 عدات.
- 2- (الاستلقاء الامامي) وضع الرجل لجانب المعاكس مع تبادل الذراعين بالتعاقب ... 4 عدات.
- 3- (الوقوف) ثني الجذع مع مس الركبة باليدين ثم مد الرجلين للجانبين بالتعاقب ... 6 عدات.
- 4- (الانبطاح الذراعان عاليا) ثني الذراعين للجانبين على الأرض ثم سحب الرجلين للداخل و ثم الاستلقاء ثم الدرجة للجانب ... 7 عدات.
- 5- (تعلق، ثني الذراعين) مرجحة الجسم من صندوق المتوازي 5 مرات ثم الوقوف على الاكتاف في العدة السادسة 6 عدات.
- 6- (طعن امامي، الذراعين اماما) درجة جانبية على الظهر ... عدتين.
- 7- (وقوف) القفز على البقعة ثم ضم الرجلين للصدر بعد كل 3 قفزات ... 4 عدات.
- 8- (الوقوف فتحا) ضم الرجلين بالتعاقب مع تشابك الذراعين حول الرجل المثنية .. 4 عدات.
- 9- (الاستناد الامامي على الجدار) دفع الجدار لأداء لفة حول المحور الطولي ... 3 عدات.
- 10- (الوقوف) درجة امامية ثم خلفية .
- 11- (الاستناد امامي) بالقفز ضم الرجلين للداخل ثم درجة خلفية .
- 12- (استناد امامي) بالقفز ضم الرجلين ثم استناد امامي الرجلين فتحا ... 3 عدات