

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالأداء الحركي لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية

بحث مقدم من قبل
حنان عدنان عبعوب القيسي
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

2011م

1432 هـ

((ملخص البحث))

القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالاداء الحركي لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية .

تأليف البحث من خمس ابواب هي :-

الباب الاول /

- المقدمة واهمية البحث :- بينت الباحثة اهمية القدرات البدنية والحركية ودورها في تحقق المستوى العالي عن طريق ارتباطها بالاداء المهاري للوقوف على اليدين .

- مشكلة البحث :- هل ان لهذه القدرات البدنية والحركية اثر في مستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين .

- فرض البحث :- هناك علاقة ارتباط دلالة احصائية بين القدرات البدنية والحركية ومستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين .

الباب الثاني / الدراسات النظرية وشملت :- القدرات البدنية والحركية الخاصة باللعبة الجمناستيك , والمهارات الفنية على بساط الحركات الارضية وهي مهارة الوقوف على اليدين .

الباب الثالث /

- منهج البحث :- استخدمت الباحثة المنهج المسحي لملائمة مشكلة البحث .

- عينه البحث :- شملت اطفال روضة الجمهورية في بغداد / الرصافة الاولى والبالغ عددهم (70) طفلة .

- القدرات البدنية والحركية :- وشملت القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة الحركية والتوافقات الحركية بين (العين - اليد) و (العين - القدم) والتوازن والرشاقة والمرونة .

- تقييم الاداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين :- تم تقييم الاداء الفني للحركات عن طريق اربع خبراء من ذوي الاختصاص باللعبة .

الباب الرابع /

يعد معالجة المعلومات احصائياً تم عرض النتائج بجدولين يضم الجدول الاول الوصف الاحصائي للقدرات البدنية والحركية ثم الجدول الثاني ويضم علاقة الارتباط مع مهارة الوقوف على اليدين . ثم مناقشة النتائج بصيغة علمية مستنده الى المصادر العلمية التي تشير الى ذلك .

الباب الخامس /

لقد خرجت الباحثة بـ (2) استنتاجات , وقد وضعت لها (3) توصيات علمية .

((Abstract))

Physical abilities and motor performance associated with motor skill to stand on its hands on the floor exercise mat.

Find ed from five sections are: -

Part I /

- Introduction and the importance of research: - the researcher showed the importance of physical abilities and motor skills and their role in the high level achieved by association with performance skills to stand on the hands.

- Problem: - Is that the physical abilities and motor effect in the level of performance skill to stand on the hands.

- The imposition of research: - There is a statistically significant correlation between the physical abilities and motor skill performance and the level of standing on the hands.

Part II / theoretical studies and Stmmelt: - physical abilities and motor skills for the game gymnastic, and technical skills on the floor exercise mat, a skill to stand on the hands.

Part III /

- Research Methodology: - The researcher used the survey method to fit the research problem.

- Sample: - Included in kindergarten Republic BAGHDAD / Rusafa's first and (70) child.

- Physical abilities and motor skills: - included explosive power and strength characterized by the speed and carrying power, speed, mobility and consensus between the motor (eye - and hand) and (Al Ain - and foot), balance, agility and flexibility.

- Assess the technical performance of the skill to stand on their hands: - Check the technical performance of the movements by four experts from specialists in the game.

Part 4 /

The information processing statistical results were displayed Bjdulin table includes the first description of the statistical capacity of the physical and motor, and then the second table includes the correlation with the skill to stand on the hands. Then discuss the results of scientific formula based on scientific sources which refer to it.

Part 5 /

I came out to the researcher (2) conclusions, and has developed her (3) scientific recommendations.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث .

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته .

تعد لعبة الجمناستيك الحجر الأساسي لكل أنواع الرياضات الأخرى وتأتي أهميتها لأنها تعمل على بناء الجسم وإعداده الإعداد الصحيح وذلك من خلال التدريب على الفعاليات , إذ يمكننا من خلاله تنمية القوة العضلية والعصبية والمرونة والالتزان والرشاقة وخفة الحركة وتحسين القوام بأكمله , ولكل لعبة من الألعاب مبادئها الأساسية المتعددة التي تعتمد على الأساليب السليمة في طرق التدريب , الجمناستيك واحد من تلك الألعاب , وتميزت رياضة الجمناستيك من خلال مراحل تطورها بجمال الحركة ورشاققتها وقوة الأداء وخطورتها فقد أضحت تحنل شعبية كبيرة مقارنةً بالرياضة الأخرى .

ومن المهارات الأساسية لرياضة الجمناستيك الفني هي مهارة الوقوف على اليدين حيث يتطلب أداء هذا النوع من المهارات تمتع اللاعب بقدرات بدنية وحركية عالية ((إذ أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية وحركية معينة يجب أن تتوافر في الفرد ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تخفيق أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي))¹.

كما أكد ((بلايو وآخرون - Paloyo . p and other - 1997)) إن اختبار اللاعبين للأنشطة المختلفة يعتمد على الصفات البدنية والحركة الخاصة² . وكذلك فقد أكد كل من عادل عبد البصير (1999) ومفتي إبراهيم (2002) إلى وجود قدرات بدنية خاصة تحتاج إليها اللاعب لتمكنها من تنفيذ الواجبات المهارية الملقاة على عاتقها بكفاءة³ . كما و أكد ((بيكا لوهنانين - pekky , 2000)) أنه لكي يتحقق المستوى الرياضي في أي مهارة رياضية , لا بد من تحديد كل العوامل التي تؤثر على الأداء الفعلي للمهارة⁴ .

ولما كانت النتائج هذه الجوانب العالمية والانجازات الرياضية لا يستطيع تحقيقها الا أفراد متميزون في كافة الجوانب ولديهم عوامل التفوق التي تكون بمثابة مواصفات خاصة للرياضيين لذا ظهرت الحاجة الحتمية للبحث في هذه الجوانب . وحيث إن لكل نوع من أنواع الرياضات ما يميزها عن غيرها بالنسبة لتوافر تلك الصفات والقدرات فقد اتجه المهتمون بهذا المجال نحو تحديد هذه

¹ عصام عبدالخالق ؛ التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط7(القاهرة ، دار المعارف، 2005، ص44 .

² Paloyo . p. and other :swimming per for mances and stroking skilled 01997 . p 42

³ مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي التريوي : (مؤسسة المختار ، 2002) ص 30 .

⁴ Pekka Luhtanen : for Better Biome chain cal under standing the future Research Institute for sport,2000,50

المواصفات والقدرات الخاصة بكل نشاط رياضي ولكل مهارة رياضية على حده . ومن هنا فإن أهمية البحث تكمن في كونه محاولة تسعى للتعرف على مدى العلاقة بين القدرات البدنية والحركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .

1-2 مشكلة البحث:-

تعد الحركات الارضية اساساً هاماً لرياضة جمناستك الاجهزة اذ يبدأ التدريب عليها في سن مبكر عنه في بقية الاجهزة الاخرى اذ انها الاعداد الاولي للعب على الاجهزة المختلفة فهي تتطلب الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة والتوافق العضلي العصبي. لدرجة ان المهتمين بشؤون (الجمناستك) في العالم اجمعوا على اعتبارها اساس (جمناستك الاجهزة) امعاناً وتوكيداً منهم على مدى اهميتها بالنسبة لخلق لاعب ولاعبة جمناستك. وان مهارة الوقوف على اليدين واحد من المهارات الاساسية في الحركات الارضية والتي تحتاج الى قدرات بدنية وحركية خاصة عند اداءها في سن مبكرة. وبالرغم من تميز لاعبة الجمناستك الفني عن غيرها في بقية الالعاب بالجهد العضلي المستمر لاداء مختلف الحركات الصعبة وعلى مختلف اجهزة الجمناستك مما يستوجب على اللاعبين بذل جهد اضافي وقدرات بدنية وحركية عالية. ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في معرفة العلاقة بين القدرات البدنية والحركية واداء مهارة الوقوف على اليدين، وبالرغم من تميز لاعبة الجمناستك الفني عن غيرها في بقية الألعاب بالجهد العضلي المستمر لأداء مختلف الحركات الصعبة وعلى مختلف أجهزة الجمناستك مما يستوجب على اللاعبين بذل جهد إضافي وقدرات بدنية وحركية عالية . ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في معرفة العلاقة من القدرات البدنية والحركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين .

1-3 هدف البحث:-

- التعرف على القدرات البدنية والحركية وعلاقتها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية

1-4 فرض البحث:-

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية والحركية وأداء الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : أطفال بعمر 5-6 سنوات . (البراعم)

1-5-2 المجال الزمني : 28 \ 2 \ 2010 - 29 \ 4 \ 2010

1-5-3 المجال المكاني : ساحات وقاعات روضة الجمهورية .

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية

2 - 1 - الصفات البدنية والحركية الخاصة بلعبة الجمناستك الفني .

تعد الصفات البدنية الدعامية الأساسية التي يركز عليها اللاعب للوصول إلى المسويات العليا ، وقاعدة ثابتة لإتقان المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة على أجهزة الجمناستك الستة ، إذ يشير ((heins هينز و reich ريتش)) إلى أن التركيز على تنمية صفات بدنية تتفق وطبيعة النشاط او المهارة ضروري لإتقان المهارات الحركية والتي تمثل الهدف النهائي لعملية التعلم والتدريب وهو الانجاز¹ . وقد اتفق الكثير من الباحثين على أهمية توافر الصفات والقدرات البدنية والحركية بدرجة عالية حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بإتقان وتمثل هذه الصفات في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وبأشكالها المتعددة . كما ويؤكد هذا الرأي كل من (روزين 1971 و يانسكيفين 1973) في ضرورة توفر القدرات البدنية والحركية كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل قوة لاعب الجمناستك الفني² .

وقد حددها بعض الباحثين بثلاث صفات رئيسة هي :

القوة والسرعة والتحمل ، وتبدو أهمية القوة العضلية في أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل ، لإنتاج الحركة السريعة القوية ، كما أنها ترتبط بصفة التحمل عند أداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ولمدة طويلة نسبياً وهي ما يطلق عليها صفة التحمل (مطاولة قوة) فضلاً عن ارتباطها ببقية الصفات الحركية³.

¹ محروس محمد قنديل ، علاقة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء الحركي لاعبي الجباز تحت سن 12 سنة : (المؤتمر العلمي الأول ، القاهرة ، جامعة حلوان المجلد (3) 1987) ، ص 1108 .

² ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات ، ج 2 : (جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989) ص 193 .

³ وجيه محجوب (وأخرون) ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط 2 : (بغداد ، ب . م . ، 2002) ، ص 77 .

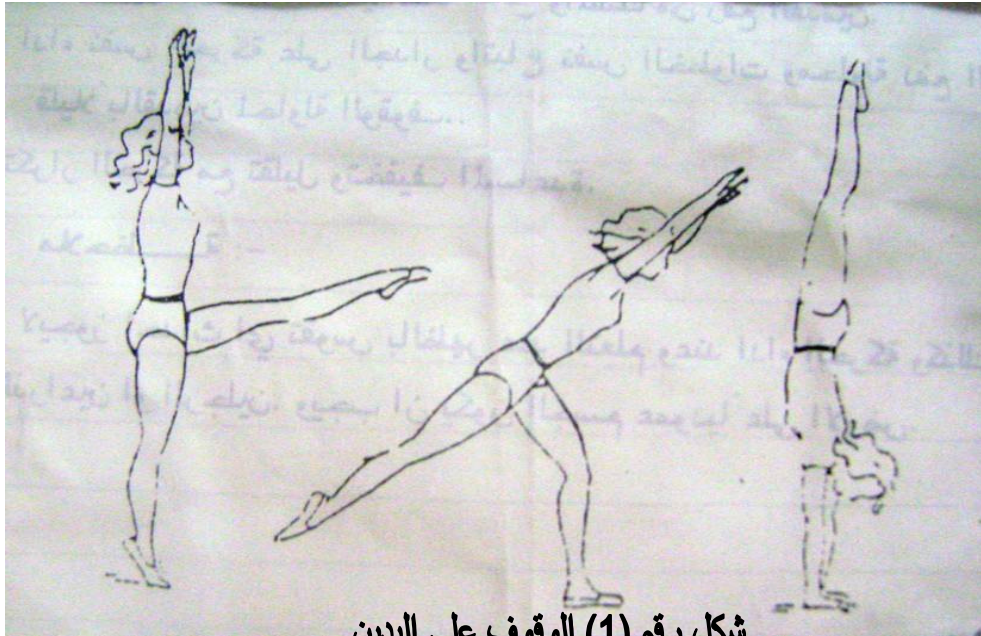
المهارات الفنية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني

(2 - 2) الوقوف على اليدين : Hand Stand ¹

تعد حركة الوقوف على اليدين من الحركات الأساسية والمهمة جداً في رياضة الجمناستك , كونها تستخدم في معظم الأجهزة للبنين والبنات , ويجب أن تتقن الحركات من بداية التدريب وللأعمار المبكرة وتحتاج هذه الحركة إلى استخدام القوة العضلية للذراعين وشد المجاميع العضلية للبطن وتعد من الحركات الصعبة وذلك لصغر قاعدة الارتكاز (الكفان) وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض نسبياً .

- النواحي الفنية :

رفع الذراعين عالياً دون إحداث زاوية بالكتف مع رفع رجل الارتكاز ممدودة للأمام , ثم يبدأ الجسم يميل للإمام ووضع رجل الارتكاز على الأرض ورفع الرجل الثانية ممدودة بقوة للخلف وللأعلى مع وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر , ويجب أن تلحق ساق الارتكاز بالرجل الثانية للوصول إلى حالة الوقوف ويرفع الرأس للأعلى , وذلك عن طريق إبعاد الذقن عن الصدر وإحداث شد في المجاميع العضلية للبطن والرجل وكذلك يجب أن يكون مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز , ولا يجوز إحداث أي تقوس في الظهر عند التعلم وعند أداء الحركة وكذلك عدم ثني الذراعين او الرجلين , ويجب أن يكون الجسم عمودياً على الأرض. كما موضح بالشكل رقم (1)



شكل رقم (1) الوقوف على اليدين

¹ عبدالستار جاسم و عايدة علي / الجمناز المعاصر للبنات / بغداد , دار الحكم للطباعة والنشر , 1991 ص 157-

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

3- 1 : منهج البحث .

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج , ولهذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في تحقيق أهداف البحث" كإسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كلفياً او كميأ .

1

3 - 2 : عينة البحث :

تم اختيار العينة من أطفال الرياض بعمر (5- 6) سنوات في بغداد/ الرصافة الأولى والبالغ عددهم (70) طفل .

3 - 4 : أدوات واجهزة البحث :

3 - 4 - 1 : الأدوات :

- شريط قياس
- كرات طبية 1كغم عدد (2) .
- كرات بلاستيك عدد (2) .
- كراسي عدد (4) .

3 - 4 - 2 : الأجهزة :

- بساط الحركات الأرضية .
- مسطرة مدرجة .
- حاسبة يدوية .
- ساعة توقيت .
- صندوق خشبي .
- حبل .
- صافرة .

3-5 تحديد القدرات البدنية والحركية

¹ ذوقان عيدان وآخرون ؛ منهج البحث العلمي , مفهومه وأدواته وأساليبه , (القاهرة , دار الفكر العربي , 1988), ص 187 .

بعد استطلاع رأي مجموعة من الخبراء* تم تحديد اهم القدرات البدنية والحركية وذلك عن طريق استمارة استبانة** وقد اسفر العمل على (12) قدرة بدنية وحركية.

3-5-1 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والحركية

بعد تحديد اهم القدرات البدنية والحركية تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية من قبل استمارة استبانة*** وقد اسفر العمل على 12 اختبار للقدرات البدنية والحركية

3-6 تجانس العينة

جدول (1) يبين وصف لمؤشرات الاختبارات البدنية والحركية

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
دفع الكرة الطبية 1كم	1.0671	0.18860	1.10	0.065
الحجل لاقصى مسافة 10 ثا الرجل اليمنى	7.5714	2.72706	8	-0.654
الحجل لاقصى مسافة 10 ثا الرجل اليسرى	5.7286	2.77108	6	-0.396
الوقوف على مشط القدم	1.6000	0.85804	1	1.168
الركض 15م من البدء الطائر	3.5214	0.90264	3	1.456
الوثب العريض من الثبات	0.8050	0.18101	0.80	-0.317
الوثب العالي مع ثني الركبتين على الصدر	1.6857	0.73313	2	0.119
استقبال الكرة	2.0571	0.81447	2	-0.438
نط الحبل	1.4143	0.90878	1	0.024
ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن	17.6143	8.85355	16	0.960
ثني ومد الذراعين مع وضع الاستناد المائل	11.9714	7.22711	10	1.423
الركض بين الكراسي	23.9286	6.60330	25	0.332
الوقوف وثني الجذع اماماً اسفل	0.4857	1.75072	1	-0.117
الوقوف على اليدين	3.8643	1.77323	4	-0.488

يتبين من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء الاختبارات البدنية والحركية والمهارة الحركية المختارة تقع ضمن مجال التوزيع الطبيعي (الاعتدالي -+3) مما يعطي مؤشراً واضحاً عن تجانس افراد العينة .

* أ.د عايدة علي حسين
 أ.د هدى ابراهيم
 أ.د زهرة شهاب
 أ.م.د عبد الستار جاسم
 أ.م.د هدى شهاب
 أ.م.د بشرى كاظم
 م.م.د فردوس مجيد
 م.م.د ايمان حسين
 م.م.د سناريا جبار
 ** ينظر ملحق 1
 *** ينظر ملحق 2

3 - 7 : توصيف مفردات الاختبارات البدنية والحركية .

أولاً - اختبار دفع الكرة الطبية 1كغم¹.

- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين وحزام الكتف .

- الأدوات المستعملة : كرات طبية وزن (1كغم) * عدد (3) وحبل صغير - كرسي - شريط قياس - علامات من الطباشير .

- طريقة الأداء : من وضع الجلوس على كرسي والظهر مستقيماً يتم مسك الكرة الطبية باليدين إمام الصدر وأسفل الذقن ثم يتم ربط المختبر بالحبل حول صدره ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة ثم يتم دفع الكرة للأمام باليدين .

- طريقة التسجيل :

- تحسب المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه أمام الكرسي لأحسن المحاولات الثلاث.
- تعطى محاولة قبل القياس , وتقاس المسافة من أمام رجل الكرسي لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض من ناحية الكرسي.

2- الحبل لأقصى مسافة في 10ثا لكلا الرجلين².

- الهدف :- قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة (القدرة) للرجلين على حدة .
- الأدوات :- شريط قياس - ملعب صغير بطول 20-25م - حبل لرسم خطوط على الأرض .

¹ ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية , ط4 : (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2007) ص235-236 .

* تم تعديل الاختبار من قبل الباحثة .

² قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984) ص 287.

- طريقة الأداء :- الوقوف على قدم واحدة (الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (10 ثوان) مع عدم التوقف او لمس الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل .

- التسجيل :- المسافة في زمن قدره (10 ثوان) مؤشر للقدرة العضلية للرجل و يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى .
- يعاد الاختبار ثلاث مرات وتتؤخذ أحسن محاولة .

3- الوقوف على مشط القدم .¹

- 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 الارتفاع , 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 .

4- الركض (15م) من البدء الطائر .²

- الهدف :- قياس السرعة الانتقالية .

- الأدوات :- ساعة توقيت الكترونية , شريط قياس , صافرة

- طريقة الأداء :- ترسم ثلاث خطوط متوازية على الأرض , المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار وبين الخط الثاني والثالث (خمسة عشر متراً) * يقف المختبر خلف خط البداية الأول

¹ علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية , 2004) ص 137-138 .
² قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي (بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1987) ص 363 .
* تم تعديل الاختبار من قبل الباحثة .

ومن البدء العالي , وعند الإشارة يقوم المختبر بالركض بسرعة تتزايد تصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني وتنتهي عند نهاية الخط الثالث .

- التسجيل :- يسجل الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني وحتى لحظة اجتيازه خط النهاية بالثانية وأجزائها .

- يسمح للمختبر أداء محاولتين بعد إعطاء فترة راحة بينية مناسبة على أن يسجل له أفضلها .

5- الوثب العريض من الثبات¹.

- الهدف :- قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام .

- الأدوات :- مكان مناسب للوثب بعرض 1.5م وبطول 3.5م , وشريط قياس وقطع طباشير ملونة , يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتفاع بالمتر , كما تقسم المسافة بن الأمتار بخطوط أخرى متوازية , المسافة بين كل خط وآخر (5سم)

- طريقة الأداء :- يقف المختبر خلف خط الارتفاع والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .

ثم تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام قليلاً , ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان بقوة في محاولة للوثب أماماً لأقصى مسافة ممكنة .

- يجب أن يكون الارتفاع بالقدمين معاً والهبوط أيضاً ويجب عدم السقوط للخلف في حالة إذا ما اختل توازن المختبر ولمس الأرض بأي جزء من أجزاء جسمه , وتعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها , للمختبر الحق في ثلاث محاولات على أن يسجل له أفضلها .

- التسجيل :- يكون القياس من خط البداية من آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .

6- الوثب العالي مع ثني الركبتين على الصدر¹.

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي: ط3 (القاهرة , دار الفكر العربي 1994), ص 93-96 .

- الهدف :- لقياس التوافق العام للجسم .

- الأدوات :- بساط إسفنجي .

- طريقة الأداء :- يوجه الطفل بالوثب إلى الأعلى مع ثني الركبتين على الصدر ومدهما عند الهبوط , بعرض الاختبار أمام الأطفال من قبل النموذج , تكون المساعدة اما لفظية (تغذيه راجعه) مثلاً لسحب الركبتين او مد الركبتين .

- التسجيل :- عند أداء الاختبار بنجاح يعطى للطفل (3درجات) وعند أداء الاختبار بنجاح

وبمساعدة المعلمة يعطى للطفل (2درجة) وعند أداء الاختبار مع وجود أخطاء وبمساعدة المعلمة يعطى (1 درجة) وعندما لا يستطيع الطفل أداء الاختبار وبمساعدة المعلمة يعطى للطفل (صفر).

7- استقبال الكرة .²

- الهدف :- لقياس توافق العين واليد .

- الأدوات :- كرة بلاستيكية , بساط أسفنجية , شريط قياس .

- طريقة الأداء :-

يوجه الطفل بالجلوس . رفع الذراعان أمام الجسم , النظر إلى الأمام أي إلى المعلمة وهي في وضع الجلوس الطويل أمام الطفل على بعد (2م) وترمى الكرة من قبل المعلمة , استقبال الكرة من قبل الطفل بمسكها باليدين, التأكيد على انتباه الطفل اثناء رمي الكرة والنظر الى الامام والتأكيد على عدم رمي الكرة بقوة من قبل المعلمة او (الباحثة) , عرض الاختبار أمام الأطفال من قبل النموذج ,التأكيد على المساعدة اللفظية والتشجيع .

- التسجيل :-

- عند أداء الاختبار بنجاح يعطى للطفل (3درجات) .

- عند أداء الاختبار بنجاح وبمساعدة المعلمة يعطى للطفل (2درجة) .

- عند أداء الاختبار مع وجود أخطاء وبمساعدة المعلمة يعطى للطفل (1درجة) .

- عندما لا يستطيع الطفل أداء الاختبار يعطى للطفل (صفر) .

8- نط الحبل (تمرير الحبل من أمام الجسم) .³

¹ عماد كاظم عبد محمد الكعبي ؛ تصمم بطارية اختبارات لتقويم النمو الحركي للعضلات الكبيرة والصغيرة للأطفال بعمر (5-6) سنوات : (رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية 2009)ص155 .

² سامي عريفج ومنى طه ؛ برامج طفل ما قبل المدرسة : (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 2006) ص196 .

³ عفاف عبدالكريم ؛ البرامج الحركية والتدريب للصغار : (الإسكندرية , منشأة معارف , 1995) ص184 – 185 .

- الهدف :- لقياس التوافق (عين - قدم)

- الأدوات :- حبل طوله (1م) .

- طريقة الأداء :- يمسك الطفل الحبل والذراعان عالياً ثم تمرجح الذراعان أمام أسفل ثم بالقفز يمر الحبل أمام أسفل القدمين و يؤدي الاختبار مرة واحدة ، يعرض الاختبار أمام الأطفال من قبل النموذج ويجب أن يتم الوثب من فوق الحبل بين اليدين .

- التسجيل :- عند أداء الاختبار بنجاح يعطى للطفل (3درجات) وعند أداء الاختبار بنجاح وبمساعدة المعلمة يعطى للطفل (2درجة) وعند أداء الاختبار مع وجود أخطاء* وبمساعدة المعلمة يعطى (1 درجة) وعندما لا يستطيع الطفل أداء الاختبار وبمساعدة المعلمة يعطى للطفل (صفر).

9- (وقوف) ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد .¹

- الهدف :-

لقياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين / تحمل قوة .

- طريقة الأداء :-

من وضع الوقوف - ثني ومد الركبتين كاملاً وحساب العدد حتى استنفاد الجهد .

- التسجيل :-

عدد مرات ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد مؤشر لمطاولة القوة .

10- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لأقصى عدد ممكن .²

- الهدف :-

قياس مطاولة (تحمل) قوة العضلات العاملة على مد الذراعين ومنطقة الكتفين .

- الأدوات :-

ملعب صغير , بساط على الأرض .

- طريقة الأداء :-

* لمس الحبل بالقدمين في أثناء مرور القفز .

¹ قيس ناجي وبسطويسي احمد . مصدر سبق ذكره , ص292 .

² قيس ناجي وبسطويسي احمد . مصدر سبق ذكره , ص294 .

من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد يمكن أدائه لثني ومد الذراعين كاملاً من مرحلة استنفاد الجهد.

- التسجيل :-

أقصى عدد ممكن أدائه لتحمل القوة (مطاولة) .

11- اختبار الجري المتعرج بين الموانع (الكراسي) ¹.

- الهدف :- قياس الرشاقة .

- الأدوات :- أربع موانع او كراسي منخفضة , ساعة توقيت .

- طريقة الأداء :- من الوقوف عند خط البداية (بعرض متر واحد) والذي يبعد عن أول كرسي

3متر , الجري بين الموانع والكراس الأربعة والتي مسافتها متر واحد بين كل مانع وآخر ، يحسب

للاعب الزمن بين دورتين

- التسجيل :- حساب الزمن للدورتين من واصلتين منشرا للرشاقة

12- اختبار ثني الجذع من الوقوف ².

- الهدف :- قياس مدى مرونة الجذع والعمود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين ..

- الأدوات :- مقياس مدرج من الخشب او مسطرة طولها حوالي (20سم) مقسمة بخطوط الى

وحدات كل وحدة تساوي (1سم) ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى (10سم) .

- مقعد او كرسي او منضدة او صندوق خشب مسطح يتحمل وزن المختبر بدون أي اهتزاز .

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة صندوق الخشب بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة

الصندوق وال نصف الأخر أسفل الحافة .

- يلاحظ إن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة صندوق الخشب على أن تكون انحرافات

الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

- طريقة الأداء :- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الصندوق بحيث تكون القدمان

ملاصتان لجانبي المقياس .

¹ قيس ناجي وبسطويسي احمد . مصدر سبق ذكره , ص

² محمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره , ص

- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكن أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس .
- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين
- من الافضل اعطاء المختبر محاولتين او ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب
- على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على الصندوق .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .

3 . 8 : الاختبار المهاري :-

يتم تحديد الاختبار المهاري ، وهو أداء مهارة الوقوف على اليدين ، ويتم تقويم المهارة من (10) درجات كان التقويم من قبل أربع مقومين* وبعدها يتم حذف أعلى وأوطأ درجة من درجات المقومين الأربع ، ثم جمعت الدرجتان الباقيتان وقسمت على (2) لتكون الدرجة النهائية¹.

3 . 9 : الوسائل الإحصائية :-

قامت الباحثة باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للحصول على

- النتائج التي تهدف إليها وكما يلي².
1. الوسط الحسابي .
 2. الانحراف المعياري .
 3. معامل الالتواء .
 4. معامل الارتباط (بيرسون) .

* أ.م.د هدى شهاب

أ.م.د بشرى كاظم

م.م.د فردوس مجيد

م.م سناريا جبار

¹ يعرب خيون وصالح مجيد ؛ القانون الدولي لجنمناستك الرجال (بغداد ، مكتبة العادل للطباعة والنشر ، 1997)

ص11

² وديع ياسين ومحمد حسن ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة

الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص161 .

الباب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(4- 1) عرض نتائج العلاقات بين القدرات البدنية والحركية ومهارة الوقوف على

اليدين .

جدول رقم (2)

يبين معامل الارتباط وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين القدرات البدنية والحركية والوقوف

على اليدين .

المؤشرات	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة لاختبار معامل الارتباط	الدلالة
دفع الكرة الطبية 1كم	0.268	2.29390	دال
الحجل لأقصى مسافة 10 ثا الرجل اليمنى	0.262	2.23871	دال
الحجل لأقصى مسافة 10 ثا الرجل اليسرى	0.284	2.44250	دال
الوقوف على مشط القدم	0.311	2.69838	دال
الركض 15م من البدء الطائر	0.379	3.37727	دال
الوثب العريض من الثبات	0.238	2.02066	دال
الوثب العالي مع ثني الركبتين على الصدر	0.273	2.34011	دال
استقبال الكرة	0.282	2.42380	دال
نط الحبل	0.258	2.20207	دال
ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن	0.331	2.89255	دال
ثني ومد الذراعين مع وضع الانبطاح المائل	0.325	2.83386	دال
الركض بين الكراسي	0.267	2.28468	دال
الوقوف وثني الجذع اماماً اسفل	0.327	2.85338	دال

القيمة التائية الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 68 = 1.99

يتبين لنا من الجدول أعلاه إن هناك علاقة ارتباط موجبة (طردية) ذات دلالة معنوية بين درجة الأداء المهاري للوقوف على اليدين وبين اختبار دفع الكرة الطبية (1كغم) وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.268) واختبار الوثب العريض من الثبات وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.238) واختبار

الحجل لأقصى مسافة (10ثا) للرجل اليمنى وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.262) والحجل لأقصى مسافة (10ثا) للرجل اليمنى وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.284) واختبار مد وثني الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.331) واختبار مد وثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل أقصى عدد ممكن وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.325) واختبار الركض (15م) من البدء الطائر وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.379) واختبار الوثب العالي مع ثني الركبتين على الصدر وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.273) واختبار استقبال الكرة وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.282) واختبار نط الحبل وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.258) واختبار الوقوف على مشط القدم (وقفة اللقلق) وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.311) واختبار الركض بين الكراسي وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.327) واختبار الوقوف ثني الجذع أماماً أسفل وبلغت قيمة هذه العلاقة (0.327) جميعها تحت مستوى دلالة (0.05) .

ويظهر من عرض الجدول (2) أن هناك علاقة ارتباط موجبة معنوية مما يؤثر العلاقة الوثيقة بين المتغيرات البدنية والحركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين , بمعنى أن الارتقاء بمتطلبات الأداء المهاري المطلوب يرتبط بدرجة كبيرة بتطور القدرات البدنية والحركية , أي كلما ازدادت القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والمتمثل باختبار دفع الكرة الطينة(1كغم) واختبار (الوثب العريض من الثبات) كلما تحسن أداء مهارة الوقوف على البدن , وتعزو الباحثة ذلك ان قوة عضلات الذراعين وحزام الكتف لهما دوراً كبيراً في انجاز المهارة الحركية , وتحتاج اللاعبة إلى قوى قصوى بالذراعين والرجلين من اجل رفع الجسم إلى الأعلى , وهذا ما أكدته (شحاتة , 1992) إن المهارات المنفذة بالقوة و أوضاع الثبات الصعب تحتاج إلى انتشار للقوة في المجموعات العضلية المشتركة في المهارة المنفذة لذلك كلما ارتفع مستوى القوة العضلية كلما كان من السهولة تعلم المسارات الحركية الصعبة المنفذة بالقوة ¹ .

فاللاعبة هنا تحتاج إلى القوة العظمى والقوة السريعة الناشئة من العضلات العاملة إذ إن العبء يقع على الذراعين أثناء الأداء تعمل العضلات الصدرية على إنتاج قوة سائدة لها حيث كلما ارتفع مستوى القوة العظمى كلما أصبح من السهل تعلم حركات قوة أصعب وكذلك حركات وتوازنات ومرجحات أكثر تعقيداً ² .

¹ محمد إبراهيم شحاته / دليل الجميز الحديث / جامعة الإسكندرية, دار المعرفة, 1972, ص 401 .
² ج. نورمان / جميز الثبات / ترجمة سليمان على حسن ومعيوف حنتوش , جامعة الموصل , مطبعة جامعة

اما في ما يخص العلاقة الايجابية بين القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للوقوف على اليدين مما يؤكد على أهمية هذه القدرة البدنية والمتمثلة باختبار (الحجل لأقصى مسافة 10 ثا , لكلا الرجلين) في أداء مهارة الوقوف على اليدين إذ إن اللاعبة يجب أن تختار الرجل القوية من اجل النهوض والارتقاء من خلال دفع الأرض بالرجل الناهضة , لهذا فان اللاعبة تحتاج إلى قوة وسرعة في نفس الوقت .

كما وان استخدام الباحثة لتمرينات تمتزج بين القوة والسرعة لان القوة المميزة بالسرعة هي مزج من القوة العضلية والسرعة¹ , فالقفزات المتحركة على طول بساط الحركات أرضية وبسرعة معينة من تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكذلك فان تكرار اداء مهارة الوقوف على اليدين يؤدي إلى تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين , وكذلك فان جميع حركات الجمناستك تحمل في مغزاها صفة او خاصية القوة المميزة بالسرعة , فقد تبين وجود علاقة ارتباط بين معدلات القوة الديناميكية وقوة السرعة .²

وكذلك فن ما ظهر من علاقة ارتباط ايجابية بين تحمل قوة وبين الأداء المهاري للوقوف على اليدين يؤكد على أهمية هذه القدرة الدنية في زيادة فاعلية أداء المهارة المطلوبة , أي كلما ازداد تحمل القوة للذراعين والمتمثلة باختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لأقصى عدد ممكن , كلما تحسن الأداء , وترى الباحثة إن هذه العلاقة منطقية جداً , لان مهارة الوقوف على اليدين تحتاج إلى الاتزان الكامل على الذراعين , أي يجب أن تتحمل الذراعين وزن الجسم كله ولكي يحدث (الاتزان يجب أن تمتلك اللاعبة القدرة على تحمل قوة الذراعين والحزام ألكتفي).³

اما ما يخص علاقة الارتباط الايجابية بين السرعة الحركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين , يؤكد على أهمية السرعة الحركية والمتمثلة باختبار (الركض 15م من البدء الطائر) وتعزو الباحثة هذه العلاقة إلى إن اللاعبة تحتاج إلى السرعة الحركية بين أجزاء الجسم فتحتاج إلى سرعة حركية بين اليدين والرجلين عند تنفيذ تكنيك مهارة الوقوف على اليدين فمثلا (إذا زادت المسافة بين اليدين وقدم الارتقاء يؤدي ذلك إلى زيادة عزم قوة الجاذبية الذي يعمل على تباطؤ حركة الجسم إثناء

¹ كمال جميل الرضي / التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين / 2004, ص45 .

² معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي / المدخل في الحركات الأساس لجماز الرجال/ جامعة الموصل , 1988 , ص54 .

³ عادل عبدالصير / دليل المدرب في جماز المسابقات للناشئين/ دار الفكر العربي ,ص75.

صعوده للوقوف على اليدين , اما إذا قلت المسافة بين اليدين وقدم الارتقاء يؤدي ذلك إلى ميل الكتفين للأمام مما يؤثر على الاتزان الديناميكي خلا الصعود للوقوف على اليدين ¹.

اما فيما يخص علاقة الارتباط الايجابية بين التوافقات الحركية وبين أداء مهارة الوقوف على اليدين , مما يؤكد على أهمية تأثير التوافقات الحركية (كالتوافق العام , والتوافق بين العين واليد , والتوافق بين العين والقدم) والمتمثلة باختبارات (الوثب العالي مع ثني الركبتين على الصدر) واختبار (استقبال الكرة) واختبار (نط الحبل) . وترى الباحثة ان وجد التوافق العام للجسم له أهمية كبيرة في أداء مهارة الوقوف على اليدين وذلك من خلال اختبار (الوثب العالي مع ثني الركبتين على الصدر) لقياس التوافق العام , فكلما زادت قدرة اللاعب على الوثب للأعلى وثنى الركبتين إلى الصدر كلما ازداد ارتقاء اللاعب للأعلى والوقوف على اليدين , فمن خلال التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي يولد إنتاج أداء جيد وسليم مع تناسق حركة الجسم في الأداء ².

كما وتحتاج اللاعب إلى التوافق بين العين واليد وتوافق العين والقدم , 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 يجب أن يكون النظر للأمام نحو الارض وهذا يتطلب من اللاعب توافق حركي عالي بين (العين واليد) و (القدم – اليد) , وفي حالة عدم وجود توافق بين العضلات العاملة بالحركة سوف يسبب دفع الأكتاف للأمام او 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 ³ . 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 = ثقل الجاذبية فقط .

¹ عادل عبدالصير / نفس المصدر السابق ص 74 .

² ليلي السيد فرحان / القياس والاختبارات في التربية الرياضية / ط 4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2007 ، ص 312 .

³ محمد إبراهيم شحاته , مصدر سبق ذكره ص 357 .

اما فيما يتعلق بعلاقة الارتباط الايجابية بين القدرة الحركية للتوازن وبين الأداء المهاري للوقوف على اليدين , مما يؤثر إلى أهمية هذه القدرة الحركية والمتمثلة باختبار (الوقوف على مشط القدم , وقفة اللقلق) في الارتقاء بالأداء المهاري للوقوف على اليدين , أي كلما ازدادت قدرة اللاعب على الوقوف على مشط القدم لأطول فترة زمنية كلما ازدادت قدرة اللاعب على أداء مهارة الوقوف على اليدين بتوازن مستقر من طريق الانقباض العضلي يحتفظ الجسم بأثزانه بالإضافة إلى التدريب والاستعداد . كما وان استمرار توازن البيئة الداخلية ولعدة طلبات مختلفة للبيئة الخارجية إلى نقص التغير في حركات و أوضاع الجسم عن الحالة الاعتيادية¹ 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 , كذلك تمارين الدوران والانتقال وسعة التغير في مجال المهارات , وهذا ما أكده عادل عبدالبصير ،، انه عندما يصل المشطان فوق قاعدة الارتكاز - الذراعان - يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن لعضلات الذراعين والحزام الكتفي² .

اما فيما يتعلق بالرشاقة فقد حققت علاقة ارتباط ايجابية في أداء مهارة الوقوف على اليدين وتعد الرشاقة والمتمثلة باختبار (الركض بين الكراسي) واحدة من القدرات الحركية التي تلعب دوراً كبيراً في أداء المهارة المطلوبة إذ إن تناسق وتناسب أجزاء جسم اللاعب بما ينسجم وطبيعة الأداء وما يحتاجه من قدرة على التوازن والتوافق والدقة وما نلاحظه من الأداء الجميل والمبدع .

اما فيما يتعلق بالمرونة فقد حققت علاقة ارتباط ايجابية في أداء مهارة الوقوف على اليدين ، مما يؤكد أهمية المرونة المتمثلة باختبار (الوقوف وثني الجذع أماماً أسفل) فكلما زادت قدرة اللاعب على ثني الجذع أماماً أسفل كلما زادت قدرة اللاعب على أداء مهارة الوقوف على اليدين , وللمرونة دوراً مهماً في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الألعاب الرياضية , إذ يتوقف عليها أداء اغلب الحركات تقريباً وتشكل مع الصفات الأخرى الركيزة التي تحقق اكتساب الأداء الصحيح للمهارة الحركية وإتقانه , وهذه ما أكده (قاسم حسن وآخرون , 198) فهي قابلية الفرد للوصول إلى المستوى العالي عن طريق استثمار المدى الكامل لمفاصل الجسم وعضلاته تحت مستلزمات الحركة³.

¹ Whelan . I. F; A factor Analysis of tests Balance and semicircular canals -

Function . MC Factors Dissertation state university of louse. 1999.p73.

² عادل عبدالبصير / مصدر سبق ذكره , ص 67 .

³ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي ؛/ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها , (بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1988),

وتكون مرونة الطفل عالية جداً وذلك لان العظام تكون غير متكاملة التكلس وتتميز باللينونة والتي تمنع تكسرها في حالة السقوط، كما وتنمو العضلات الكبيرة كعضلات الجذع والذراعين والرجلين بدرجة اكبر من نمو العضلات الصغيرة¹ واكد وجيه محجوب 1985 ان الطفل في هذه المرحلة العمرية يستبعد الخوف مما يجعله منتهيء للحركات والمهارات الحركية الصعبة والمعقدة ولهذا فهو يستطيع تعلم المهارات الرياضية المختلفة مع زيادة في تصحيح حركته لتصبح منتظمة وهادفة وقليلة الاخطاء بحيث يمكن تعلمه التكنيك لذا فان سرعة تعلم الطفل في هذه المرحلة تجعله يحفظ الكثير من المهارات الحركية التي تكون له قاعدة اساسية في المستقبل.²

5- الاستنتاجات والتوصيات .

5- 1 : الاستنتاجات :

1. توجد علاقة ارتباط جيد بين كل من القدرات البدنية والحركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية .
2. كان الارتباط طردياً أي كلما زادت نسبة القدرات البدنية والحركية كلما تحسن أداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية .

5- 2 : التوصيات :

1. توصي الباحثة بضرورة تطوير القدرات البدنية والحركية بصفة عامة , والقدرات الخاصة للعبة الجمناستك الفني بصفة خاصة .
2. ضرورة استخدام المدربين الوسائل والأجهزة المساعدة أثناء التدريب لأنها تساعد على تطوير أداء المهارات في الجمناستك الفني ومنها مهارة الوقوف على اليدين .
3. إجراء دراسات أخرى تتناول مهارات حركية أخرى .

¹ فاطمة عوض صابر، التربية الحركية وتطبيقاتها، ط1: (الاسكندرية- دار الوفاء للطباعة والنشر، 2006)، ص31-32.
² وجيه محجوب ؛ علم الحركة (التطور الحركي): (جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1985)، ص128-134.

المصادر العربية والأجنبية

1. ج. نورمان / جمباز البنات / ترجمة سليمان على حسن ومعيوف حنتوش : (جامعة الموصل , مطبعة جامعة الموصل) , 1985
2. ذوقان عيدان وآخرون ؛ منهج البحث العلمي , مفهومه وأدواته وأساليبه : (القاهرة , دار الفكر العربي) , 1988 .
3. ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات ، ج 2 : (جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989) .
4. سامي عريفج ومنى طه ؛ برامج طفل ما قبل المدرسة : (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 2006) .
5. عادل عبدالبصير ؛ دليل المدرب في جمباز المسابقات للناشئين: (دار الفكر العربي) .
6. عبد الستار جاسم و عايدة علي ؛ الجمباز المعاصر للبنات : (بغداد , دار الحكم للطباعة والنشر) 1991.
7. عصام عبدالخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات, ط7 (القاهرة , دار المعارف, 2005).
8. عفاف عبدالكريم ؛ البرامج الحركية والتدريب للصغار : (الإسكندرية , منشأة المعارف , 1995) .
9. علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، : (جامعة القادسية 2004) .
10. عماد كاظم عبد محمد الكعبي ؛ تصمم بطارية اختبارات لتقويم النمو الحركي للعضلات الكبيرة والصغيرة للأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات : (رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2009) .
11. قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد , مطبعة التعليم العالي) , 1988.
12. قيس ناجي ويسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984) .
13. كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحدة والعشرين, (2004) .
14. ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية , ط4 . (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2007) .

15. محروس محمد قنديل ،علاقة عناصر الياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء الحركي لاعبي الجمباز تحت سن 12 سنة : (المؤتمر العلمي الأول ،القاهرة ، جامعة حلوان المجلد (3) 1987).

16. محمد إبراهيم شحاته / دليل الجمباز الحديث : (جامعة الإسكندرية, دار المعرفة ,1972.

17. محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي .ط3(القاهرة ,دار الفكر العربي ,1994) .

18. معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال : (جامعة الموصل , 1988).

19. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي التربوي : (مؤسسة المختار , 2002).

20. وجيه محجوب (وآخرون)، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط 2 : (جامعة بغداد ، ب . م ، 2002).

21. وديع ياسين ومحمد حسن ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999).

22. يعرب خيون وصالح مجيد ؛ القانون الدولي لجمناستك الرجال (بغداد , مكتبة العادل للطباعة والنشر , 1997).

23. Palayo . p. and other :swimming per for mances and stroking skilled .1997

24. Pekka Luhtanen : for Better Biome chain cal under standing the future Research Institute for sport,2000

25. 1988 .

Whelan. I. F; A factor Analysis of tests Balance and semicircular canals Function . MC Factors Dissertation state university of louse. 1999

ملحق (1)

يبين الأهمية النسبية للقدرات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية والحركية	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	القدرات المختارة والمستبعدة
1-	القوة الانفجارية للذراعين	48	% 96	✓
2-	القوة الانفجارية للرجلين	44	% 88	✓
3-	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	23	% 46	×
4-	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	28	% 56	✓
5-	الرشاقة	40	% 80	✓
6-	تحمل القوة	35	% 70	✓
7-	تحمل قوة اليد والذراعين	37	% 74	✓
8-	مرونة العمود الفقري	49	% 98	✓
9-	توافق عضلي عصبي (توافق عام)	44	% 88	✓
10-	توافق العين واليد	45	% 90	✓
11-	توافق العين والقدم	44	% 88	✓
12-	التوازن	48	% 96	✓
13-	سرعة حركية	38	% 76	✓
14-	سرعة استجابة	23	% 46	×

ملحق (2) يبين الأهمية النسبية لأختبارات القدرات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية والحركية	ت	الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	الاختبارات المختارة
1-	القوة الانفجارية	1-	اختبار دفع كرة طبية 1كغم باليدين	م	46	% 92	✓
	لعضلات الذراعين	2-	رمي كرة السلة باليدين من وضع الجلوس الطويل دون مرجحة الأ	م	22	% 44	×
2-	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1-	الحجل لأقصى مسافة في 10 ثوان لكلا الرجلين	م	29	% 58	✓
	التوازن	2-	ثلاث حجرات لأكبر مسافة لكل رجل على حدة	م	18	% 36	×
3-	سرعة حركية	1-	إختبار باس للتوازن على عصي بشكل (طويل)	ثا	20	% 40	×
		2-	الوقوف على مشط القدم وقفة للقلق	ثا	38	% 76	✓
4-	سرعة حركية	1-	الجري في المكان (15) ثا	ثا	20	% 40	×
		2-	الركض (15م) من البدء الطائر	ثا	37	% 74	✓
5-	القوة الانفجارية	1-	الوثب العمودي للرجلين معاً	م	23	% 46	×
	لعضلات الرجلين	2-	الوثب الطويل من الثبات	م	44	% 88	✓
6-	توافق عضلي عصبي	1-	الوثب العالي مع ثني الركبتين للصدر	درجة	32	% 64	✓
	توافق عام	2-	الحجل لمسافة 4 م	م	24	% 48	×
7-	توافق عين – يد	1-	استقبال الكرة	درجة	30	% 60	✓
		2-	الحبر على شكل رقم 8	زمن	19	% 38	×
8-	توافق عين – قدم	1-	الركض على شكل 8	زمن	8	% 16	×
		2-	تط الحبل	تكرار	26	% 52	✓
9-	تحمل قوة	1-	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس.رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل.	تكرار	17	% 34	×
		2-	وقوف ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد.	تكرار	28	% 56	✓

✓	% 92	46	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل(اقصى عدد ممكن)	-1	تحمل قوة اليد والذراعين	-10
×	% 18	9	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة.	-2		
✓	% 54	27	ثا	الركض بين الكراسي	-1	الرشاقة	-11
×	% 46	23	ثا	الركض المكوكي(10×4)م	-2		
✓	% 66	33	درجة	من الوقوف (ضماً)ثني الجذع اماماً أسفل	-1	مرونة العمود الفقري	-12
×	% 22	11	درجة	إختبار الكوبرى	-2		