

علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية ببعض المهارات الحركية  
في الجمناستيك الفني

بحث وصفي

تقدمت به

م.م سوزان صادق داود

## ملخص

من الضروري تنمية عناصر اللياقة البدنية باعتبارها من المتطلبات الرئيسية في الجمناستيك الفني والتي تساعد اللاعب على التكيف مع التمرينات المعطاة وقدرة الوظائف الداخلية وتكمن أهمية البحث في تحسين اللاعب من ناحية اللياقة البدنية وبالتالي تحسين قدراتها المهارية وكانت الدراسة تهدف الى التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية ببعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني وقد استخدم المنهج المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية وشملت طالبات المرحلة الثانية في كلية تربية رياضية للبنات والبالغ عددهن (40) طالبة من مجتمع الاصل (86) طالبة وبعد الانتهاء من الاختبارات تمت معالجة البيانات وفق البرنامج الاحصائي (spss) وتحليلها في جداول ومناقشتها لتحقيق اهداف البحث وفروضه التي تكمن ان لبعض عناصر اللياقة البدنية علاقة ببعض المهارات حركية في الجمناستيك الفني وكانت الاستنتاجات وجود ضعف في عناصر اللياقة البدنية وخاصة في عينة البحث وضعف المستوى المهاري لديهم اما التوصيات فمن الضروري الاهتمام بالاعداد البدني للوصول الى الاعداد المهاري والاهتمام بشروط القبول في كلية التربية الرياضية من خلال مراعاة (الوزن, الطول, العمر, , المعدل, الرغبة, الاختبارات البدنية والمهارية) وتوفير كل ما هو حديث من الاجهزة والادوات الخاصة بالجمناستيك الفني.

## **Summary**

**It is necessary to the development of physical fitness as one of the key requirements in gymnastic artistic, which helps the player to adapt to the exercises given and the ability of the internal functions and lies the importance of research to improve the player in terms of fitness and thus improve their skills and the study was designed to identify the relationship of some components of fitness of some motor skills in gymnastic artistic has used the survey method is adequate to the nature of the problem was selected sample way intentional and included students of the second phase in the Faculty of Physical Education for Girls and of their number (40) students from the total original (86) student and after completion of the tests was processed the data according to statistical program ( spss) and analyzed in tables and discussed to achieve the research objectives and hypotheses, which is that some elements of physical fitness related to some of the skills mobility in gymnastic artistic and the conclusions and a weakness in the components of fitness, especially in the research sample, poor skill level with either the recommendations it is necessary to focus on preparing physical access to the numbers skill and attention to the conditions for admission in the Faculty of Physical Education by taking into account (weight, height, age, rate, desire, physical and skill tests) and provide everything a modern hardware and tools for the artistic gymnastic.**

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث:-

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تعد الرياضة ذات أهمية للمجتمع بصورة خاصة لما تسهم بمعطياتها التربوية والاجتماعية والثقافية وتلعب أدوارها الهامة والحيوية في النهوض وتقدم المجتمع والفرد وسبيل الخلاص لما يعانيه من حيرة وتخبط واغتراب وتكون مصدرا للانتماء والثقة بالنفس والقوة والشجاعة والتحلي بالصبر.

تعد رياضة الجمناستك من الفعاليات المهمة لما لها من أهمية وفوائد كثيرة وهي تنمي لدا الفرد القدرات البدنية والعقلية والشخصية كما تنمي التعاون الجماعي وتكسب الفرد الإحساس الجماعي بالحركات .

وتعد عناصر اللياقة البدنية من المتطلبات الرئيسية في الجمناستك الفني حيث تلعب القدرات البدنية دورا مهما فيه وتتباين مهارات اللعبة إذ أن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة بها ، وان مقدرة اللاعب على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة له سواء كانت تمرينات مرونة أو رشاقة أو سرعة أو مطاولة أو قوة وقدرة الوظائف الداخلية والعودة كحالتها الطبيعية في أسرع وقت بعد الانتهاء من الجهد المبذول وتكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة اللياقة البدنية بمستوى أداء بعض المهارات الحركية ذات التعقيد لهذه الرياضة .

## 1 - 2 مشكلة البحث:-

لعناصر اللياقة البدنية علاقة في أداء معظم فعاليات الجمناستك ، وتتباين فعاليات الجمناستك . ولكل مهارة من هذه المهارات تحتاج إلى عناصر بدنية خاصة بها , لذا لاحظت الباحثة وجود مشكلة تكمن في ضعف واضح في أداء المهارات التي تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مهارة, لذا ارتأت الباحثة في التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني.

## 1 - 3 هدف البحث :-

- يهدف البحث إلى التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية ببعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني .

## 1 - 4 فرض البحث :-

- هناك علاقة معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية في الجمناستك الفني .

## 1 - 5 مجالات البحث :-

- بشري :- طالبات المرحلة الثانية / في كلية التربية الرياضية للبنات .
- الزماني :- الفترة من (2009/12/7 لغاية 2010/5/2).
- المكاني :- جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .

## الباب الثاني

### 2 - الدراسات النظرية و المشابهة :-

#### 2 - 1 الدراسات النظرية :-

#### 2 - 1 - 1 القوة العضلية:-

تعد القوة العضلية إحدى أهم مكونات اللياقة البدنية حيث يتطلب وجودها في معظم الأنشطة . إذ أن القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية أو القوة المتفجرة هي مصطلحات لفظية واحدة مكونة من مركبي (القوة+السرعة) لذلك تعد القوة عنصر مهم في رياضة الجمناستك الفني بسبب الحاجة الماسة لها في كثير من الحركات التي يؤديها الرياضي في هذا النوع من الرياضة وخاصة في حركات القفز والوقوف على اليدين والرأس, حيث يكون الرياضي بحاجة إلى تنمية قوة عضلات الرجلين أو اليدين.

ومطالبة القوة تعد واحدة من أنواع القوة العضلية التي تعد احد مكونات اللياقة البدنية وتعرف على أنها قدرة عضلات الجسم على مقاومة التعب أثناء التدريب المتواصل الذي يتميز بطول مدته وهذا ما نلاحظه واضحاً في بعض الحركات والمهارات في رياضة الجمناستك الفني وخصوصاً الوقوف على اليدين<sup>(1)</sup>.

#### 2 - 1 - 2 المرونة:-

---

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي: ( مصر, دار المعارف , 1994 ) . ص 13  
(2) حامد الأشقر : أسس علمية في التربية البدنية : ( السعودية , دار الأندلس , 1997 ) . ص 21

تؤدي المرونة دوراً مهماً في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية . وتعرف المرونة على أنها قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة .

كما عرفت بأنها قابلية الجسم على المطاولة واستقبال المحيط بشكل يجعل الجسم بحالة اعتيادية وليست خطرة وكذلك في مرونة المفاصل الموجودة في الجسم ابتداءً بمفاصل القدم وانتهاءً بأخر فقرة في الجسم يتصل بها وكذلك الأنسجة والعضلات الموجودة<sup>(2)</sup>.

## 2 - 1 - 3 السرعة :-

تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية للياقة البدنية لأنها تلازم معظم أنواع النشاط الحركي ، والتي تقرر المستوى في الفعاليات والألعاب الرياضية فهي تفهم على أنها قابلية الفرد على تنفيذ الفعاليات الحركية بأقل وقت ممكن ويمكن أن تعرف على إنها القدرة والقابلية في انجاز الحركة في اقل زمن ممكن<sup>(3)</sup> .

وكون رياضة الجمناستك الفني واحدة من الفعاليات الرياضية فان السرعة تعد متطلباً ضرورياً لهذا النوع من الرياضة بسبب السرعة في الأداء وخاصة في حركات الدرجة والقفزات منها العربية وحركات الخطف التي تحصل في هذه الرياضة .<sup>(4)</sup>

## 2 - 1 - 4 الرشاقة :-

هي قدرة اللاعب على تغير أوضاعه في الهواء او هي قابلية اللاعب على تغير اتجاهه بسرعة وبتوقيت سليم ، إلى انه يمكن عد الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والتوافق والتوازن . وإنها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية التي تتطلب قدرًا من التحكم بالإضافة إلى السرعة والتكامل في

---

(3) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، (عمان دار الفكر للنشر، 1998) ص 154.  
(4)- حمدي احمد ، ياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي أفكار ونظريات : ( القاهرة جامعة الزقازيق، 1997) ، ص

أدائها إضافة لما لها من أهمية في التعلم السريع للحركة الرياضية وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل محدد ومناسب . (5)

## 2 - 2 الدراسات المشابهة :-

دراسة تماضر عبد العزيز محسن (6)

(علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستك) . هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستك لإفراد عينة البحث . تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لتشمل (47) طالبة يمثلن جميع طالبات المراحل الثانية والثالثة والرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2000 - 2001 . و استنتجت الباحثة أن هناك علاقة ارتباط بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستك .

## **الباب الثالث**

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### 3 - 1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وانه من الوسائل الجيدة لتحقيق أهداف البحث المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات بحيث يعطي البحث صورة للواقع ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية .

#### 3 - 2 عينة البحث :-

شملت عينة البحث طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (40) طالبة من مجتمع الأصل (86) طالبة حيث تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي .

<sup>5</sup> محمد حسين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية فى الكرة الطائرة وطرق القياس للقيوم بدنى مهاري معرفى نفسى تحليلي : ( القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1997 ) ص 248 .

<sup>6</sup> - تماضر عبد العزيز محسن : علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستك , رسالة ماجستير , جامعة بغداد . 2002 - 2003 .



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

#### 3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :-

- ✍ المصادر العربية والأجنبية
- ✍ الاستبيان (تحديد القدرات البدنية من قبل الجزاء)
- ✍ الاستبيان (تحديد الاختبارات)
- ✍ الملاحظة
- ✍ الخبراء

#### 3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- ✍ شريط قياس
- ✍ ساعة توقيت
- ✍ مقعد سويدي
- ✍ طباشير
- ✍ فريق عمل مساعد
- ✍ حواجز

#### 3 - 4 الاختبارات التي يتم ترشيحها:-

#### 3-4-1 اختبار القفز العمودي من الثبات<sup>(7)</sup>.

الغرض من الاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين :-

- طريقة الأداء :- بعد اخذ التأشير على حائط بواسطة شريط قياس تقف الطالبة بجوار الحائط والذراع محدودة ونضع إشارة لذلك ، ثم تقفز الطالبة بأعلى ارتفاعها ممكن وضع إشارة بواسطة الطباشير .

#### 3-4-2 اختبار شناو بنات<sup>(8)</sup>.

---

1-محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم في التربية الرياضية ،(القاهرة،دارالفكرالعربي،1995)،ص213.  
2- قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988)، ص 302 - 103 .  
3- فاطمة عبد مالح نوال العبيدي : علم التدريب الرياضي، (بغداد، دار الأرقم ،2008)، ص101

- الغرض من الاختبار قياس قوة عضلات الذراعين :-
  - طريقة الأداء :- تأخذ الطالبة وضع الاستناد على الذراعين والركبتين ثم تقوم بثني ومد الذراع بحساب عدد مرات خلال وقت 10 ثا .
- 3-4-3- اختبار مرونة الأكتاف<sup>(3)</sup>.**

- الغرض من الاختبار قياس مرونة الأكتاف :-
  - طريقة الأداء :- تقف الطالبة وتكون اليدين ممدودة إلى الأمام مع الضغط على الكرة لمدة عشرين ثانية
- 3-4-4- اختبار الركض المتعرج.**

- الغرض من الاختبار لقياس الرشاقة :-
- طريقة الأداء :- توضع حواجز تبعد واحدة عن الأخرى بمسافة 7 - 8 م في ملعب لمسافة 50 م مع تأشير خط البداية وخط النهاية ثم تنطلق الطالبة من خط البداية من وضع الوقوف بعد سماع إشارة البدء (الصافرة) للركض بسرعة بين الحواجز للوصول إلى خط النهاية بحساب الوقت بأقل زمن ممكن (ثانية).

### **3-4-5 تقييم مستوى الأداء لبعض المهارات الحركية بالجمناستك :**

- تم تقييم مستوى الأداء المهاري بالجمناستك بوساطة المحكمين بوضع درجة من عشرة وبأخذ الوسط الحسابي لدرجات المقومين .

### **3-5- التجربة الاستطلاعية:-**

إن التجربة الاستطلاعية هي تدريب عملي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجهها أثناء إجراء الاختبار و الوقوف على السليم على تنفيذ مفردات الاختبار التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم 7-12-2009م على عينة البحث وذلك لأجل التوصل إلى

- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .
- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار .

○ معرفة مدى كفاءة طريقة العمل المساعد .

### 3-6 التجربة الرئيسية:-

أجريت التجربة الرئيسية على مدى يومين , إذا تم اختبار الصفات البدنية في اليوم الأول الموافق 2010-1-4 وتم إجراء الاختبارات المهارية يوم 2010-1-5 وتم الاختباران الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة فريق العمل.

### 3 - 7 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي ( SPSS ) في معالجة وأستخراج البيانات الخاصة بإشراف متخصص في هذا المجال وكانت القوانين المستعملة في البحث على النحو التالي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الارتباط البسيط (بيرسون).

## الباب الرابع

### 4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

4 - 1 عرض وتحليل مصفوفة الارتباط للمتغيرات البدنية لمهارة الوقوف على اليدين ومناقشتها.

#### جدول رقم (1)

يوضح معامل الارتباط للمتغيرات البدنية لمهارة الوقوف على اليدين .

ت	المعالجات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط المحتمسبة	دلالة الدلالة
	عناصر اللياقة البدنية		

1	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	0,45	معنوي
2	قوة انفجارية للرجلين	0,67	معنوي
3	المرونة	0,57	معنوي
4	الرشاقة	0,53	معنوي
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط = 0,30 عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 38			

من خلال ملاحظتنا لجدول رقم (1) كانت قيمة (ت) المحتسبة للاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين هو (0,45) وهو أعلى من القيمة الجدولية (0,30) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية 38 وان علاقة الارتباط معنوية ، وهذا يؤكد أهمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لمهارات الجمناستك وخاصة مهارة الوقوف على اليدين ، حيث تكون اللاعبة بحاجة إلى القوة العضلية في الذراعين لتساعدها في رفع جسمها إلى الأعلى باستقامة ومقاومة قوة الجاذبية الأرضية للمحافظة على توازنها وكما يؤكد (قاسم حسين و منصور جميل) إن القوة العضلية احد عوامل الأداء الجيد فهي تحقق الانجاز الأساسي لذا يجب أن تستعمل تمارين القوة المميزة بالسرعة الجزء الرئيسي من مجموع وحدات التدريب في أكثر الفعاليات والألعاب الرياضية .

نلاحظ إن قيمة اختبار القوة الانفجارية والتي كانت (0, 67) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0,30) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية والمهارة الوقوف على اليدين, وترى الباحثة أن مهارة الوقوف على اليدين تحتاج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة بالعضلات العاملة للذراعين أكثر من حاجتها إلى عضلات الرجلين.

أما اختبار المرونة والتي قيمتها المحتسبة (0, 57) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0,30) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومهارة

الوقوف على اليدين وكما يشير (قاسم حسن ، منصور جميل) إلى انه لابد أن تربط اللياقة البدنية والنشاط الحركي الممارس الذي يقوم به الفرد بالهدف ارتباطاً وثيقاً<sup>(9)</sup> .

أما الرشاقة فظهرت القيمة المحسوبة لها (0, 53) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0,30) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة والمهارة الوقوف على اليدين, إذ أن الرشاقة تلعب دوراً مهماً في القدرة على دمج حركة أجزاء الجسم المختلفة في إطار واحد وقابلية التوافق الحركي التي تساعد على الحل السريع للواجبات الحركية وبصورة هادفة في الألعاب الرياضية وخاصة في لعبة الجمناستك الفني إذ يؤكد (عقيل الكاتب وأثير صبري) إلى دمج صفتي المرونة والرشاقة أكثر من بقية الصفات وذلك لان هذه الصفات تلعب دوراً مهماً وبارزاً في عملية تحسين وتطوير اللياقة البدنية<sup>(10)</sup>.

2-4 عرض وتحليل مصفوفة الارتباط للمتغيرات البدنية لمهارة القفز على الحصان (ضماً) ومناقشتها.

#### جدول رقم (2)

يوضح معامل الارتباط للمتغيرات البدنية لمهارة القفز على الحصان (ضماً) .

ت	المعالجات	قيمة معامل الارتباط	دلالة
	الإحصائية	المحتسبة	الدلالة

<sup>9</sup> - عبد الستار جاسم أنعمي ، عايدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات ( دار الحكمة للطباعة , جامعة بغداد ، 1991 ) ص 203.

1- عبد الستار جاسم النعمي ، عايدة علي حسين مصدر سبق ذكره, 1991 ) ص 203.

		عناصر اللياقة البدنية	
معنوي	0,55	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	1
معنوي	0,53	قوة انفجارية للرجلين	2
معنوي	0,54	المرونة	3
معنوي	0,58	الرشاقة	4
القيمة الجدولية لمعامل الارتباط = 0,30 عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 38			

من خلال ملاحظتنا لجدول رقم (2) كانت قيمة (ت) المحتسبة للاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين هو ( 0,55) وهو أعلى من القيمة الجدولية ( 0,30) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية 38 وهذا يعني وجود علاقة الارتباط معنوية إن مهارات القفز على الحصان تحتاج بصورة كبيرة إلى القوة المميزة بالسرعة وكما يؤكد (عبد الستار جاسم ، عايدة علي) الفترة التقريبية تستغرق إلى (7 - 6 / 7 م / ثا) وتستغرق فترة الضرب على القفاز (16% - 0/10 ثا) وتعزوا الباحثة إلى ضعف اللياقة البدنية لعينة البحث وخاصة المتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة<sup>11</sup> .

أما اختبار القوة الانفجارية والتي كانت القيمة المحتسبة ( 0,53) وهو أعلى من القيمة الجدولية ( 0,30) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية 38 وهذا يعني وجود علاقة الارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين و مهارة القفز على الحصان إذ أن صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ذات أهمية كبيرة للجمناسك الفني لان ارتباط هذه الصفة مع بقية عناصر اللياقة البدنية هو دليل على أن من متطلبات اللعبة تنمية اغلب عناصر اللياقة البدنية حيث يتطلب الأداء فيها بان تتميز اللاعب بالسرعة والقوة الانفجارية فضلاً عن بقية عناصر اللياقة البدنية<sup>(12)</sup>.

<sup>12</sup> - عقيل عبد الله (وآخرون): التكنيك والتكتيك بالكرة الطائرة, (جامعة بغداد، دار الحكمة، 1989)، ص 203.

أما الاختبار للمرونة : والتي كانت قيمة (ت) المحتسبة لها (0,54) وهو أعلى من القيمة الجدولية ( 0,30) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية 38 وهذا يعني وجود علاقة الارتباط معنوية بين المرونة ومهارة القفز على الحصان إذ إن المرونة من المستلزمات الأساسية للاعبة الجمناستك إذ تعتبر أهم عناصر اللياقة البدنية وذلك يعود إلى خصوصية حركات تمارين الجمناستك والتي تتطلب مداً واسعاً وانسيابية وجمالية في الأداء وهذه الصفات لا يمكن أن تتوفر في أي حركة ما لم تكون هنالك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية برباطات والألياف العضلية عند أداء الحركة المطلوبة<sup>(13)</sup>.

أما الاختبار الرشاقة : والتي كانت قيمة (ت) المحتسبة لها (0,58) وهو أعلى من القيمة الجدولية ( 0,30) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية 38 وهذا يعني وجود علاقة الارتباط معنوية بين الرشاقة و مهارة القفز على الحصان حيث تعتقد الباحثة أن للرشاقة ذات أهمية ودور كبير في الفعاليات الرياضية وخاصة في الجمناستك الفني إذ أن الرشاقة تعطي الرياضي إمكانيات عدة منها إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة وإمكانية الاستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة وهي القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان الحركة وهذه الصفة لا تتوفر في عينة البحث أو عدم إمكانية الطالبات استخدام الرشاقة في التوقيت الصحيح والمكان المناسب ولحظة البدء بها<sup>(14)</sup> .

## الباب الخامس

13 - عبد الستار جاسم ، عايدة علي ، مصدر سبق ذكره ، ص 203.

14 - قاسم حسين ، منصور جميل ، مصدر سبق ذكره ، ص 59

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات

- ✓ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارة الوقوف على اليدين .
- ✓ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارة القفز على الحصان ضما .
- ✓ ضعف اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية وخاصة عينة البحث .
- ✓ ضعف مستوى الأداء في مهارات الجمناستك وخاصة في مهارات (الوقوف على اليدين ، القفز على الحصان) وذلك بسبب صعوبة الأداء في مثل هذه المهارات وعدم الرغبة في ممارسة لعبة الجمناستك الفني .
- ✓ قلة توفر الأجهزة الحديثة والأدوات الخاصة بالجمناستك الفني .

### 5 - 2 التوصيات

- ✓ ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني العام للاعبات التربية الرياضية والاهتمام بالإعداد البدني الخاص للاعبات الجمناستك والذي يهدف إلى رفع المستوى المهاري للاعبات .
- ✓ ضرورة الاهتمام بشروط القبول في كلية التربية الرياضية من خلال مراعاة (الوزن ، الطول ، العمر، المعدل ، الرغبة ، الاختبارات البدنية والمهارية) .
- ✓ ضرورة توفير الأجهزة والمستلزمات الحديثة لإعطاء الفرصة للاعبة لممارسة المهارة على الأجهزة بتكرارات أكثر .
- ✓ إجراء دراسة مشابهة لبقية المهارات للعبة الجمناستك .



## المصادر العربية

- ✍ تماضر عبد العزيز محسن : علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك , رسالة ماجستير , جامعة بغداد . 2002 - 2003 .
- ✍ حامد الأشقر : أسس علمية في التربية البدنية : ( السعودية , دار الأندلس , 1997 ) .
- ✍ حمدي احمد ، ياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي أفكار ونظريات : ( القاهرة جامعة الزقازيق , 1997).
- ✍ عبد الستار جاسم أنعمي ، عائدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات ( دار الحكمة للطباعة , جامعة بغداد , 1991 ) .
- ✍ عقيل عبد الله ( وآخرون): التكنيك والتكتيك بالكرة الطائرة , (جامعة بغداد، دار الحكمة، 1989).
- ✍ فاطمة عبد مالح نوال العبيدي : علم التدريب الرياضي, (بغداد, دار الأرقم, 2008) .
- ✍ قاسم حسن حسين, منصور جميل العنبي: اللياقة البدنية , (بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1988) .
- ✍ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, (عمان دار الفكر للنشر، 1998) .
- ✍ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي: ( مصر, دار المعارف , 1994 ) .
- ✍ محمد حسين وحمدي عبد المنعم : الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي : ( القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1997 ) .
- ✍ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية ، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

## ملحق رقم - 1 -

### استبيان آراء الخبراء

إلى السادة مدرسي الجمناستك المحترمين :

في النية القيام لتحديد أهم الصفات البدنية المطلوبة في الجمناستك الفني يرجى تأشير أهم الصفات التي تعتقدها ملائمة في هذه اللعبة :

ت	الصفات	التأشير	المرتبة
1	القوة		
2	المرونة		
3	الرشاقة		
4	القوة المميزة بالسرعة		
5	مطاولة القوة		
6	القوة الانفجارية		
7	السرعة الانتقالية		
8	التوازن		

اسم الأستاذ :

اللقب العلمي :

اسم الباحثة :

ملحق رقم - 2 -

استطلاع آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل ..... المحترم .

تحية طيبة

تنوي الباحثة إجراء البحث الموسوم (علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية ببعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني) على عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو التفضل بالاطلاع على الاختبارات الموضوعية طياً وإضافة اختبار مناسباً لعينة البحث واللعبة . لم يرد ذكره في القائمة وإبداء ملاحظاتكم الدقيقة والعلمية القيمة شاكرين تعاونكم معنا خدمة لحركة البحث العلمي والارتقاء بمستوى الرياضة .

ملاحظة / تسلسل الاختبارات وحسب الأهمية للعينة واللعبة .

اسم الخبير :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

التوقيع :-

الجامعة - الكلية :-

التاريخ :-

اسم الباحثة

سوزان صادق داود

### اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات	العنصر البدني
1 - الحجل يمين يسار 10مرات مستمرة	1 - قوة مميزة بالسرعة
2 - الركض في المكان على السلم بوقت 15 ثا	
1 - القفز ألعامودي من الثابت	2 - قوة انفجارية
2 - القفز العريض ثم الهبوط بالحفرة	
1 - ثني الجذع للأمام من الوقوف	3 - المرونة
2 - ثني الجذع للأمام من الجلوس	
1 - اختبار فليشمان للركض المتعرج	4 - الرشاقة
2 - الركض الارتدادي الجانبي	

