



تأثير تمارين خاصة في تحسين ضعف التوازن الحركي العام لأداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة على بساط الحركات الارضية للأعمار (١٠-١٣)

الباحثان

دعاء عوض عطوان شكوري

أ.د. بشري كاظم عبد الرضا الهماشي

[magazine@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:magazine@copew.uobaghdad.edu.iq)

إن التقدم العلمي الحاصل بالرياضة في العالم لم يأت من جراء الصدفة وإنما بالاعتماد على الوسائل التدريبية و التعليمية المبنية على أسس علمية صحيحة وذلك في الألعاب الفرعية والفردية جميعاً، إذ تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تحتوي على حركات عدة وبنفس الوقت قد يتم اداء هذه الحركات في حركة واحدة من حركات الجمناستك .وللاعب الذي يمارس هذه اللعبة يجب أن يتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة حيث ان أي خلل فيها يؤثر على الأداء المهاري للاعب وبذلك يكون انجازه غير جيد ويؤثر ذلك على التقدم نحو تحقيق ما يهدف إليه . وان التوازن الحركي العام يعد ركيزة مهمة في أداء أي حركة من حركات الجمناستك وان اللاعب الذي يتصف بثبات التوازن يكون تعلمه أسهل للأداء بعكس الذي لديه ضعف في التوازن العام يكون تعلمه بشكل أصعب وبالتالي لا يستطيع أن يحقق ما يهدف إليه من انجاز، وخاصة إذا لم يكتشف بصورة مبكرة. ومن هنا تأتي أهمية البحث في تحسين ضعف التوازن الحركي العام عند اداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة من خلال وضع تمارين تعمل على تحسين الضعف الحاصل بالأداء .من هنا سعت الباحثة في حل المشكلة إن ضعف التوازن الحركي العام لدى لاعبين الجمناستك الفني ناتج من عدم وجود الاهتمام الكافي للتوازن الحركي في الأداء أو الأعداد البدني،



والذي يلعب دوراً مهماً وفاعلاً في تحسين الاداء بشكل كبير, ولان التوازن من الصفات المهارية المهمة في لعبة الجمناستك وان ضعفه قد لا يؤثر فقط على التعلم مهارة القلب الهوائية الامامية المتكورة وانما على الانجاز بشكل عام, هذا مما دعا الباحثين لدراسة هذه المشكلة ووضع تمارين خاصة تساعد على تحسين ضعف التوازن الحركي عند الاداء وإيجاد أفضل الحلول العلمية لها حتى يكون لاعبا جيدا .

**الفصل الثالث** تضمن مجتمع وعينة البحث عينة البحث على لاعبي نادي الاتحاد الفرعي لجمناستك في ميسان للناشئين الرياضي بأعمار (١٠-١٣) سنة عددهم (٦) لاعبين ناشئين اما الباب الرابع تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها اما الفصل الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات منها الاستنتاجات:-

١. تأثير التدريبات كان ايجابي في تطوير القدرات البدنية والحركية .  
تنمية القدرات البدنية والحركية من خلال التمارين أدى إلى تعلم المهارات الحرة في الجمناستك الفني وكذلك التوازن.

اما التوصيات

١. محاولة تحسين أداء المهارات الاساسية بالجمناستك الفني مع إعطاء مهارات حركية أخرى للمرحلة العمرية الأكبر لغرض تعلمها والإفادة منها في أداء تشكيلات حركية إجبارية .



### Summary of the research

The effect of special exercises on improving general motor impairment to perform forward anterior heart rate skill on the mat of ground movements for ages (١٠-١٣)

m. Doaa AWad Atwan Shukuri

Prof.Dr,Bushra Kazim Abdul-Redha Al-Hamashi

The scientific progress made in sport in the world did not come as a result of chance but rather by relying on training and educational means based on sound scientific foundations in the individual and individual games, as gymnastics is one of the sports that contain several movements and at the same time these movements may be performed in One movement of the gymnastics. The player who plays this game must be characterized by good physical and skill specifications, as any defect in it affects the player's skill performance and thus his achievement is not good and this affects progress towards achieving what he aims. And that the general motor balance is an important pillar in the performance of any movement of the gymnast and that the player who is characterized by the stability of the balance will be easier to learn unlike the one who has a weakness in the general balance is learning more difficult and therefore can not achieve what he aims to accomplish, especially if he did not discover Early. Hence the importance of the research to improve the weakness of the general motor balance when performing the skill of the forward anterior heart, by developing exercises that improve the performance weakness. Hence, the researcher sought to solve the problem. The weak general movement balance among the players of the technical gymnastics resulted from the lack of interest Adequate motor balance in performance or physical numbers, which plays an important and effective role in improving performance significantly, and because balance is an important skill trait in the game of gymnastics and that its weakness may not only affect learning the skill of the frontal air ball developed, but rather achievement in general, The prompting the researchers to study the problem and develop special exercises to help improve weak balance when motor performance and find the best solutions to scientific even have to be a good player.

The third chapter includes the research sample community and sample for the sub-union players of your gymnasium in Maysan for junior athletes, ages (١٠-١٣) years, they are (٦) young players.



As for the fourth chapter, the results are presented, analyzed and discussed. As for the fifth chapter, it includes conclusions and recommendations, including the conclusions:

١) The effect of the exercises was positive in developing physical and motor abilities.

The development of physical and motor abilities through exercises led to the learning of free skills in technical gymnastics as well as balance.

As for the recommendations

١) Trying to improve the performance of the basic skills in your technical gymnastics while giving other motor skills for the older age group for the purpose of learning them and benefiting from them in performing compulsory motor formations.

## المقدمة

إن التقدم العلمي الحاصل بالرياضة في العالم لم يأت من جراء الصدفة وإنما بالاعتماد على الوسائل التدريبية و التعليمية المبنية على أسس علمية صحيحة وذلك في الألعاب الفرعية والفردية جميعاً، إذ تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تحتوي على حركات عدة وبنفس الوقت قد يتم اداء هذه الحركات في حركة واحدة من حركات الجمناستك. وللاعب الذي يمارس هذه اللعبة يجب أن يتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة حيث ان أي خلل فيها يؤثر على الأداء المهاري للاعب وبذلك يكون انجازه غير جيد ويؤثر ذلك على التقدم نحو تحقيق ما يهدف إليه. وان التوازن العام يعد ركيزة مهمة في أداء أي حركة من حركات الجمناستك وان اللاعب الذي يتصف بثبات التوازن يكون تعلمه أسهل للأداء بعكس الذي لديه ضعف في التوازن العام يكون تعلمه بشكل أصعب وبالتالي لا يستطيع أن يحقق ما يهدف إليه من انجاز، لذا يجب عند اختيار أي لاعب ليمارس هذه اللعبة أن تجرى له اختبارات عديدة حتى يتم التعرف على قابلياته البدنية والمهارية لمعرفة ما يعانيه من ضعف في احد هذه الصفات لكي يتم معالجتها بصورة علمية ويستطيع أن يحقق أهدافه وانجازاته ومن هنا تأتي أهمية البحث في معرفة مدى تأثير تمرينات الخاصة في تحسين ضعف التوازن الحركي العام على أداء مهارة القلبة الهوائية المتكورة الامامية على بساط الحركات الارضية، إن ضعف التوازن الحركي العام لدى لاعبين الجمناستك الفني ناتج من عدم وجود الاهتمام الكافي للتوازن الحركي في الأداء أو الأعداد البدني، والذي يلعب دوراً مهماً وفاعلاً في تحسين الاداء بشكل كبير، ولان التوازن من الصفات المهارية المهمة في لعبة الجمناستك وان ضعفه قد لا يؤثر فقط على التعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة وانما على الانجاز بشكل عام،



هذا مما دعا الباحثين لدراسة هذه المشكلة ووضع تمارين خاصة تساعد على تحسين ضعف التوازن الحركي عند الاداء وإيجاد أفضل الحلول العلمية لها حتى يكون لاعبا جيدا.

### ٢-١ هدف البحث

١ اعداد تمارينات خاصة في تحسين ضعف التوازن الحركي العام واداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة.

٢ التعرف على تأثير التمارينات خاصة في تحسين ضعف التوازن الحركي العام واداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة.

### ١ - ٣ فرض البحث

١ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مؤشر ضعف التوازن الحركي واداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة.

### ١-٤ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي الجمناستك الناشئين (نادي الاتحاد الفرعي لجمناستك) في - ميسان اعمارهم (١٠-١٣) سنة

١-٤-٢ المجال الزمني: من ٢٠١٩ / ٧ / ٣١ ولغاية ٢٠١٩ / ١٠ / ٢٣ .

١-٤-٣ المجال المكاني: اتحاد الفرعي للجمناستك (منتدى شباب المستقبل) في محافظة ميسان.

### ١-٥ تعريف المصطلحات

التوازن العام: هو (قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع الحركية والثابتة سواء كانت الحركات ثنائية أو ثلاثية).<sup>(١)</sup>

### ٢-٢ منهج البحث وجراءته الميدانية

#### ١-٢ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) وذلك لملائمته لأهداف الدراسة إذ يعد المنهج الخطوات التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقائق المتعلقة بالظاهرة المراد بحثها.

### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته

لقد شملت عينة البحث على لاعبي نادي الاتحاد الفرعي لجمناستك في ميسان للناشئين الرياضي بأعمار (١٠-١٣) سنة وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) لاعبين ناشئين.



١ - سوجيه محجوب واخرون, اصول التعلم الحركي: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, ٢٠٠٢, ص١٣

## جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول.الوزن.الوقوف على اليدين, الدرجة الامامية

معامل الالتواء ١±	الوسيط	ع	س	المتغيرات	يبين الجدول (١) بان قيم معامل الالتواء للمتغيرات جميعها تتراوح ما
٠,٢٢-	١٤٢	٥,٥	١٣٥,٥٤	الطول / سم	
٠,٤٧	٢٩	٧,١٥	٣٢,٣٦	الوزن /كغم	
٠,٤٢-	٢,٧	٠,٦٥	٤,٣	حركة الميزان	
٠,٣٦-	٣٥	٤,٢	٣,١	الوقوف على اليدين	
٠,٣٧-	٤,٥	١,٧	٢,٤	الدرجة الأمامية	

بين ١± مما يدل على إن أفراد عينة البحث متجانسون في جميع المتغيرات المذكورة .

٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١ -المصادر العربية والاجنبية

٢ -الشبكة المعلوماتية (الانترنت)

٣ -استمارة تفريغ البيانات

٤ -آراء الخبراء والمختصين

٢ ٤ ٤ - الاجهزة والادوات المستخدمة

١ -حاسبة الكترونية نوع hp

٢ -كامرة فيديو

٣ -استمارة تقويم المهارات .

٤ -شواخص .

٥ -ساعة توقيت .

٦ -صندوق خشبي



## ٢-٤ اختيار الاختبارات الخاصة بضعف التوازن العام

من اجل التعرف على أي اللاعبين الذين يعانون من ضعف في التوازن الحركي العام قام الباحث بإعداد استمارة تضمنت اهم الاختبارات التي تكشف ضعف التوازن العام وعرضها على السادة الخبراء لتحديد أي من الاختبارات يصلح العمل به , وعلى هذا الأساس تم اختيار (٣) اختبارات التي تقيس ضعف التوازن العام من اصل (١٠) اختبارات لأنها تعد مناسبة جدا لعينية البحث وحسب ما جاء بآراء السادة الخبراء والمختصين .

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في الوقوف على المعوقات التي تقف عائق أمام الباحث لإجراء تجربته الرئيسية . لذا قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة مكونة من (٣) لاعبين من غير عينة البحث الرئيسية في نادي الاتحاد الفرعي لجمنا ستك يوم الاثنين الموافق ٣١ / ٧ الساعة ١٠ صباحا.

## ٢-٦ الاختبارات المستخدمة

### ٢-٦-١ اختبارات ضعف التوازن العام

بعد اطلاع الخبراء على الاستمارة المتضمنة أهم الاختبارات الخاصة بضعف التوازن العام وقع الاختيار على الاختبارات الآتية.

#### ١ الاختبار الاول (الدرجة الأمامية والوقوف والتعديل السريع).

الغرض من الاختبار : السيطرة على أجزاء الجسم ، توافق القوام التحكم.  
الأداء : يطلب من المختبر (اللاعب) أداء حركة الدرجة إلى الأمام وتكرر الدرجة ثم الوقوف مباشرة وتعديل الجسم وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى له ثلاث محاولات.

#### ٢-الاختبار الثاني(الوقوف على مشط القدم ورفع الذراعين جانبا) .

الغرض من الاختبار: قياس،السيطرة الجانبية ، التوازن، السيطرة الحركية التحكم.  
الأداء: يطلب من المختبر الوقوف على مشط القدمين ورفع الذراعين جانبا وبزمن قدرة (٤٠ثا) ويكون التقييم من (١-٤) تعطى له خمسة محاولات .

#### ٣ الاختبار الثالث:(من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم) .

الغرض من الاختبار: قياس التحكم الحركي ،الإيقاع ،تصور الجسم، التوازن:



الأداء : يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى له ثلاث محاولات .

## ٧-٢ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لمجموعة البحث في الساعة ١٠ صباحا في يوم السبت الموافق ٣/٨/٢٠١٩ على قاعة الاتحاد الفرعي للعبة الجمناستك لناشئين في ميسان .

## ٨-٢ أهم التمارين الخاصة التي استخدمت للتخلص من ضعف التوازن الحركي العام

لقد تم إضافة تمارين خاصة بالاتفاق مع المدرب للتخلص من مما يعانيه اللاعبون من ضعف التوازن العام عند أداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة حتى يستطيع اللاعبون تحسين ادائهم بسهولة وإتقانها بشكل جيد، إذ تم اختيار (٢٠) تمرين من اصل (٣٠) تمرين بعد ما تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال تعليم وتدريب الجمناستك .

## ٩-٢ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٣/١٠/٢٠٠٩ في الساعة العاشرة صباحا.

## ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات التوازن الحركي العام واداء مهارة القلبة الهوائية المتكورة لعينة البحث :

### الجدول (١)

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات التوازن الحركي العام واداء مهارة القلبة الهوائية المتكورة لعينة البحث



الدلالة	SIG	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠,٠٠٠	٣٦,٣٢٢	٠,٦٣٨	٣,٧	٠,٦٣٨	٢,٣	تقييم اداء الدرجة الامامية	
معنوي	٠,٠٠١	٣٣,٣٧٢	٠,٧٢٤	٣,٦٤٥	٠,٥٣٢	٢,٤		تقييم اداء الوقوف على مشط القدم
معنوي	٠,٠١٦	٢٥,٧٦٠	٠,٧٦٨	٣,٥	٠,٤٨٤	٢,٥		تقييم اداء حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات
معنوي	٠,٠٠١	٣٣,٦٦٣	٠,٧٢٤	٦,٦٤٥	٠,٥٢٢	٢,٧٥٠		تقييم اداء مهارة القلبة الهوائية المتكورة

في اختبار الدرجة الامامية فتعزو الباحثة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي إلى امكانية اللاعبين في التعلم السريع للحركات الجديدة، ودور التمارين البدنية الخاصة التي أسهمت بشكل فعال في تعلم هذه المهارة، يضاف إلى ذلك الزيادة في عدد التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة لأداء مما أتاح الوقت المناسب للاعبين لممارسة وتكرار الأداء لضمان الوصول إلى تعلم وإتقان هذه المهارة، إذ " يجب على المدرس تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع يضاف إلى ذلك آحتواء المنهج التعليمي على الأسلوب المشوق الذي أسهم من خلال الدرس المنتظم الذي يجعل التلميذات في حالة حركة دائمة خلال الوحدة التدريبية.

أما في قدرة التوازن من خلال الوقوف على مشط القدم واداء حركة الهبوط والاحتفاظ بالثبات فنلاحظ التطور في نتائج الاختبار البعدي، إذ إنَّ الفروق الظاهرة تبين فاعلية مفردات المنهج وما تضمنته من تمارين حركية متنوعة ساعدت على تنمية هذه القدرة فضلاً عن تأثير وفاعلية التمارين المستخدمة وزيادة عدد التكرارات خلال الوحدة التدريبية لهذه القدرة، إذ أكد ذلك (الخولي وراتب، ١٩٨٣) على أن " التكرار يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار



الأداء للحركة ويعد أمراً مهماً ، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية<sup>(١)</sup>. فضلاً عن مراعاة الباحثة لمبدأ المنافسة ولأهمية هذه القدرة فإن ترميتها تعد " أهم عنصر من عناصر التعلم الحركة وبدونها يصعب أداء حركات الانتقال والتحرك وحركات التحكم وعموماً فإن اللاعبين يمارسون حركات متنوعة ويوضعون في مواقف حركية مختلفة إذ يمكنهم تكوين قدرات الاتزان بقدر قليل من الصعوبة على العكس من اللاعبين اللذين لا يتعرضون لمواقف حركية مختلفة ولا يمارسون أنواعاً من الحركات. إذ أكد ذلك (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٢) بأن " هناك علاقة وثيقة بين التعلم والنضج ، فالتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على النضج كما أن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط بمقدار ما يكتسبه من مهارات . أما في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المتكورة فتعزو الباحثة السبب إلى حب اللاعبين وميولهم في هذا العمر لكل نشاط رياضي أو مهارة جديدة وخصوصاً أن هذه المهارة تتسم بخطواتها الهادئة ، إذ أن اللاعبين في هذا العمر يميلون إلى النشاطات الهادئة التي تعبر عن رغبتهم وحبهم لكل حركة جديدة ، فضلاً عن القدرة على التوافق التي وصل لها اللاعبون في أداء معظم المهارات والدقة في أداء المهارة ، التي أساسها التكرار ، إذ أن أي " حركة أو مهارة معينة وفق متطلبات معينة تتطور وفق التكرار الذي يقنن بالأدوات والشرح والتوضيح والحركة<sup>(١)</sup> . كما أن الأسس العلمية التي آحتوتها التمرينات الخاصة المرتبطة بالقدرات البدنية والحركية ساعد على تنمية المهارة والارتقاء بها ، إذ يجب " توافر المرونة الكافية في مفصل القدم والفخذ والكتف ، كذلك التوافق العصبي العضلي ، ويظهر ذلك في حركة الذراعين مع الرجلين ، كما يجب التمتع أيضاً بالرشاقة والسرعة الانتقالية.

#### ٤ - الخاتمة

١. استنتجت الباحثة في حدود البحث الحالي ما يأتي :-
٢. تأثير التدرجات كان ايجابيا في تطوير القدرات البدنية والحركية .
٣. تنمية القدرات البدنية والحركية من خلال التمرينات أدى إلى تعلم المهارات الحرة في الجمناستيك الفني وكذلك التوازن .



٤. عمر ١٠ سنوات للاعبين هو العمر الملائم والمناسب للتعلم السريع لمهارات الجمناستك الفني .

في ضوء نتائج البحث الحالي ، توصي الباحثة بعدد من التوصيات ، وكما يأتي .:

٢. محاولة تعلم وتحسين أداء المهارات الاساسية بالجمناستك الفني مع إعطاء مهارات حركية أخرى

للمرحلة العمرية الاكبر لغرض تعلمها و الإفادة منها في أداء تشكيلات حركية إجبارية .

٣. إجراء دراسة مشابهة للمرحلة العمرية نفسها مع استخدام بعض الأدوات في الجمناستك الفني .

### المصادر

- ❖ . محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ . ص ١٠٢ .
- ❖ . وجيه محجوب ، وأسيا كاظم : الجمناستك الحديث . الجمناستك الرياضي الإيقاعي ، بغداد ، دار الحكمة
- ❖ أمين أنور الخولي ، وأسامة كامل راتب: التربية الحركية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ ، ص ١٥١ .
- ❖ ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، دار نون للطباعة ، ١٩٩٠ ص ١٨٤ - ١٨٥ .
- ❖ عنايات محمد أحمد فرج : التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٢ .
- ❖ فريده إبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط ١ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٤ ، ص ٢٢١ .
- ❖ للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠٦ .
- ❖ وجيه محجوب واخرون، اصول التعلم الحركي: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , ٢٠٠٢ ,



## ملحق (١)

## اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د صريح عبد الكريم	تدريب - بايوميكانيك	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	ا.م.د امين عطا حسن	طرائق تدريس. جمناستك اجهزة	جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	م.د قاسم صباح محمد	بايوميكانيك/ جمناستك	جامعة البصرة/قسم النشاطات الطلابية

## ملحق (٢)

## يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١	كرار عبد الكريم خضير	جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	علي نعيم الهماشي	جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	احمد شاكر حسن	جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	نور صالح علوان	جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (٣)

## يبين اهم الاختبارات التي تم عرضها على الخبراء

- اسم الاختبار: الانتقال فوق العلامات
- الهدف من الاختبار: قياس التوازن الحركي
- الادوات المستعملة: ساعة ايقاف, شريط قياس ١١ علامه
- مواصفات الاداء: يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف على العلامة ١ بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب على العلامة ٢ ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا الى ان يصل الى العلامة الاخيرة بنفس الاسلوب في كل وثبة



- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر (١٠) درجات عن كل محاولة وثب وثبات.
- ٢ اسم الاختبار: الركض على عارضة التوازن
- الهدف من الاختبار: قياس الموازنة المتحركة
- الادوات: عارضة توازن وساعة توقيت
- مواصفات الاداء: يبدأ المختبر من احدى نهايتي العارضة ثم محاولة الركض وينتهي عند اجتياز المختبر نهاية العارضة عند العودة.
- التسجيل: يعطى المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الاقل وقتا
- ٣ (الدرجة الأمامية والوقوف والتعديل السريع).
- الغرض من الاختبار : السيطرة على أجزاء الجسم ، توافق القوام التحكم.
- الأداء: يطلب من المختبر(اللاعب) أداء حركة الدرجة إلى الأمام وتكرر الدرجة ثم الوقوف مباشرة وتعديل الجسم وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى له ثلاث محاولات.
- ٤ اسم الاختبار: التوازن المتحرك
- الهدف من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة
- الادوات: ارض مستويه, مصطبة
- مواصفات الاداء: يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانبا
- التسجيل: تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط.
- ٥ اسم الاختبار: المشي على العارضة
- الهدف من الاختبار: التوازن
- الاجهزة والادوات: عارضة توازن بعرض (١٠)سم وطول ٤م وسمك (٣-٥)سم ارض مستوية, ساعة توقيت.
- اجراءات الاختبار: عند سماع الاشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة اخرى الى نقطة البداية باقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة.



- التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل ١٠/١ ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.
- ٦ اسم الاختبار: من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم
- الهدف من الاختبار: قياس التحكم الحركي. التوازن, تصور الجسم
- الاداء: يطلب من المختبر اداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الارض وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى له ثلاث محاولات.
- ٧ اسم الاختبار: الدرجة الامامية والوقوف والتعديل السريع
- الهدف من الاختبار التحكم, السيطرة على اجزاء الجسم, توافق القوام
- الاداء: يطلب من المختبر اداء حركة الدرجة الى الامام وتكرار الدرجة ثم الوقوف مباشرة وتعديل الجسم وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى ثلاث محاولات
- ٨ اسم الاختبار: الوقوف على مشط القدم ورفع الذراعين جانبا.
- الغرض من الاختبار: قياس, السيطرة الجانبية, التوازن, السيطرة الحركية التحكم.
- الأداء: يطلب من المختبر الوقوف على مشط القدمين ورفع الذراعين جانبا وبزمن قدرة (٤٠ثا) ويكون التقييم من (١-٤) تعطى له خمسة محاولات .
- ٩ اسم الاختبار: من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم .
- الغرض من الاختبار: قياس التحكم الحركي, الإيقاع, تصور الجسم, التوازن:
- الأداء: يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقييم من (١-٤) وتعطى له ثلاث محاولات .
- ١٠ اسم الاختبار: الوقوف على اليدين
- الهدف من الاختبار: السيطرة والتوازن المستمر اثناء الحركة والقدرة على استعادة الوضع الاصلي.



- الاداء الذراعين باتساع الصدر واصابع اليدين مفتوحة, الجسم عمودي على الارض مع ثني الراس قليلا الى الخلف ورفع الجسم بواسطة اليدين من الارض.

