

# أهم القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للناشئين

م.د.بشار غالب شهاب

م.د.حنان عدنان عبوب

## ملخص البحث

تأتي أهمية البحث في التعرف على أهم القدرات البدنية والتغلب على الأساليب العشوائية والصدفة والملاحظة العابرة والاختبارات الذاتية وغير الموضوعية من خلال معرفة أهم الاختبارات الخاصة باللاعبين الجمناستك الفني ويهدف البحث في إيجاد أفضل العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارية .

## Research Summary

The most important physical abilities and its relationship with some basic skills in artistic gymnastics for young men

M. D. Hanan Adnan

M. D. Bashar Ghalib

The importance of research to identify the most important physical abilities and methods to overcome the randomness and serendipity and observation transient and self-tests and non-topical through knowledge of the most important tests for the players and the artistic gymnastics research aims to find the best relations between the liaison physical abilities and Day.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة جمناستك الفني الحجر الاساس لكل انواع الرياضات الاخرى وتأتي اهميتها لأنها تعمل على بناء الجسم وإعداده الصحيح وذلك من خلال التدريب على فعاليات الجمناستك الفني اذا يمكننا من خلاله تنمية القوة العقلية والعصبية والمرونة والاتزان والرشاقة وصفة الحركة وتحسين قوام اللاعب بأكمله، ولكل لعبة من الالعاب مبادئها الاساسية التي تعتمد على الاساليب المختلفة في طرق التدريب. ورياضة الجمناستك خلال مراحل تطورها بجمال الحركة ورشاقتها وقوة الاداء وخطورتها فقد اصبحت تحتل شعبية كبيرة مقارنة بالرياضات الاخرى .

وتؤكد الدراسات بان الاستعداد في المجال الرياضي هو قدرة الفرد الرياضي على ممارسة الفعاليات الرياضية بحيث يكون مهيباً ومؤهلاً لممارستها اي ان تكون لديه اللياقة والقدرة على ممارسة الرياضة بحسب ما تقتضيه الممارسة الرياضة من متطلبات والهدف من ممارستها، وتختلف الاستعدادات للممارسة الرياضة باختلاف مجالات ومرحلة ونوع الفعالية الرياضية ولا يخفى ان لياقة الرياضي لا تقتصر فقط على الاستعدادات البدنية كما هو متداول بل انها تعني ان يكون الفرد الرياضي لائقاً بدنياً ومهارياً فمجالات ممارسة الفعاليات الرياضية متعددة فضلاً عن تعدد مستويات كل مجال من تلك المجالات وكذلك تنوع المتطلبات الادائية للفعاليات الرياضية، واللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي تعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي تشمل (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوازن والتوافق) والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الامثل .

ومن هنا تظهر اهمية البحث في التغلب على الاساليب العشوائية والصدفة والملاحظة العابرة والاختبارات الذاتية وغير الموضوعية اذ تكمن اهمية في كونه محاولة نسعى من خلالها التعرف على اهم القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية في الجمناستك الفني للناشئين .

### 2-1 مشكلة البحث :

تتجلى مشكلة البحث في قلة الاختبارات المقننة للاعبين الناشئين في الجمناستك الفني للبنين .لذا ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة والتي تمكن المدرب من اختيار اللاعبين اختياراً صحيحاً و تجنبه الاسلوب العشوائي في الاختيار .

### 3-1 اهداف البحث :

1. تعرف اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين في الجمناستك الفني للبنين.
2. ايجاد افضل العلاقات بين القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين في الجمناستك الفني للبنين .

### 4-1 فرض البحث :

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية والمهارية للاعبين في الجمناستك الفني للبنين .

### 5-1 مجالات البحث :

1. مجال البشري : لاعبوا محافظة بغداد – لاعبوا محافظة ديالى .
2. مجال زمني : 2012/11/4 الى 2013/4/25.
3. مجال مكاني : قاعات الاندية المشمولة بالبحث .

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 الاختبارات والقياس :

يعرف القياس بأنه التحديد الكمي للشيء موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص وسمات لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً ولكي يصبح لهذا التحديد الكمي معنى أي إن الدرجات والأرقام التي يحصل عليها الافراد لا بد أن تتم عملية المقارنة من خلال القياس يتم التعرف على القدرات والخصائص البدنية والمهارية والعقلية للرياضيين كانت قدرات وراثية او مكتسبة مما يظهر التباين من اجل التمرين الأفراد والنتائج من عملية التعليم والتدريس<sup>(1)</sup>.

أما الاختبارات فهو عادات وصفية لظاهرة معينة سواء كانت الظاهرة هي قدرات الفرد او خصائصه السلوكية النمطية أي سمات المقصودة بالوصف هنا هو الوصف العلمي على شكل استخدام الأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة التعبير الكمي للظاهرة وهذه الأوصاف الكمية تعني استخدام وحدات قياس ذات مقادير أما إذا كانت الظاهرة ليست كمية أي تصنيفية فانه الاختبار تحديد تصنيفات خاصة بتلك الظاهرة حيث تتوصل الى خصائص معينة فقط دون خصائص أخرى<sup>(2)</sup>.

ويمكن تعريف الاختبار على أنه موقف مقنن صمم خصيصاً للحصول على عينة من سلوك الفرد ويعبر عن هذه العينة بالأرقام .

(1) فريد كامل أبو زينة ؛ أساسيات القياس والتقويم في التربية : (جامعة الامارات العربية المتحدة ، 1980) ، ص98  
(2) محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية : ( القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2006) ، ص60-62 .

## 2-1-2 الناشئين في رياضة جمناستك<sup>(1)</sup>:

دلت الدراسات التي تناولت تقويم البطولات العالمية بان النجاح مستقبلاً في رياضة الجمناستك الفني يكتب فقط للملائمين لنوع هذه الرياضة من النواحي البدنية والنفسية والذين دربوا لفترة طويلة . كما حصلوا على خبرات عديدة نتيجة اشتراكهم في البطولات .

وينبغي ان يبدأ تدريب الناشئين منذ المراحل السنية الاولى حيث تعتبر مرحلة تنمية قائمة بذاتها ويكون التأكيد بالدرجة الاولى على تنمية الصفات البدنية والنفسية بوسائل تدريبية مختلفة ، وهذه تعتبر المحددات التي تقرر استعداد الفرد لاستمراره في رياضة الجمناستك، و يبدأ تدريب الناشئين خاصة في رياضة الجمناستك الفني وهي من الرياضات ذات المهارة المتميزة في عمر يتراوح بين 5-7 سنوات ذلك لأنه ثبت ان احسن عمر وصل اليه اللاعبون للمستويات العالية نجده بين (15-17) للسيدات، وبين (18-20) للرجال ومن هذا المنطلق فانه لكي يتم اختيار الناشئين فإننا ننصح للتعرف على مدى ملائمة الناشئ لرياضة الجمناستك.

ان المبتدئ عادة يرغب الحصول على نتيجة عالية ، ولكن مستواه يكون محدداً ويتوقف تقدمه على زيادة رغبته للتدريب وإخباره بأنه قد حقق المستوى المطلوب ويتم ذلك بالخطوات التالية :

- ان يكون استعداد المبتدئ واضحاً للمدرب ثم يتولى صقلها .
- تنمية الرغبة الرياضية .
- بناء وتنمية الصفات الارادية خلال مراحل التدريب .
- ضمان الانسجام بين العمل الوظيفي للأجهزة الداخلية مع الاستعداد للمؤثرات الحركية .

(1) فضيلة عطية احمد ؛ الجمناستك : (بغداد ، رقم الأبداع في مكتبة الوطنية ببغداد، 1989) ، ص47.

## 2-1-3 القدرات البدنية :

القدرات البدنية بمفهومها العام هي قدرة الفرد على اداء عمل بدني معين بحيث يكون متهيئاً ومؤهلاً بدنياً لأداء ذلك العمل ،وفي المجال الرياضي فتعنى كفاءة الفرد الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي بشكل مناسب حسب ما يقتضيه ذلك نشاط من الناحية البدنية والمهارية،اما في مفهومها الرياضي التخصصي فمعناها ان الجسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعاليته الرياضية التي تختص بها بشكل فعال وحسب متطلبات تلك الفعالية ومن المؤكد بان المحتوى المهم لتهيئة الجسم الذي يقوم بفعل حركي معين تكمن في تطوير القابلية الجسمية لتحمل والقوة والسرعة والقابلية الحركية ،ان هذه العناصر المهمة هي التي تقرر درجة قابلية الرياضي في مختلف مجالاتها من بينها رياضة المستويات العليا اي رياضة الانجاز بأنواعها المختلفة او في رياضات الاداء التي يعتمد على الناحية الفنية للتحديد الفوز فيها والتي تعتمد على الناحية الفنية والخطوية في تحقيق التفوق الرياضي كالألعاب المنظمة وعليه فان الاستعداد البدني ومدى تطويره يرتبط بنوع اللعبة الممارسة وهو الذي يحدد درجة الحاجة الى ذلك العنصر وان هذا التطوير يجب ان يرتبط بحقيقة المجال الرياضي الذي يندرج فيه وقابلية الرياضي البدنية وكذلك صحته العامة كأساس لبناء اللياقة البدنية الخاصة وبالفعالية التخصصية .

## 2-1-4 القدرات المهارية :

القدرات المهارية كل الاجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول الناشئ الى دقة اداء المهارة بألية وإتقان متكامل تحت اي من ظروف اللعب كما يطلق عليه بالإعداد الفني وهو تعلم النواحي والنقاط الفنية المتعلقة بالمهارات الرياضية الخاصة بالنشاط الممارس على

سبيل المثال في الجمناستيك كالدحرجات والدورات الهوائية والوقوف على اليدين  
.....الخ<sup>(1)</sup>.

## 2-1-5 الحركات الارضية في الجمناستيك الفني :

تعد الحركات الارضية اساساً لجميع حركات الجمناستيك الأجهزة حيث يشترط  
في لاعب الجمناستيك ان تتوفر فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والجمال الحركي  
في اثناء تأدية الحركات<sup>(2)</sup>.

## 2-1-5-1 متطلبات وخصائص الحركات الرضية<sup>(3)</sup> :

- ان تكون الحركات الارضية متناسقة وإيقاعية على ان يغلب عليها متطلبات  
المرونة ، القوة ، الثبات ، التوازن ، الكب ، القفز ، الدوران واللفات الهوائية  
والشقلبات ، وان تترابط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية .
- ان يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بان يؤدي اللاعب الحركات الارضية  
داخل حدود المساحات الارضية المختلفة بهدف إظهار شخصيته .
- الاخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات (A,B,C,D,E,F,G) بطريقة تخدم  
الربط .
- ان تؤدي التمرينات بحركات من الذراعين والجذع والرجلين بطريقة فنية  
صحيحة وفق طبيعة التمرين .
- تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل اداء الشقلبات والدورات الهوائية .
- يجنب ان تكون النهاية متناسب مع صعوبة باقي عناصر الجملة .

(1) نوال العبيدي ، فاطمة عبد مالح المالكي ؛ علم التدريب الرياضي : ( بغداد ، دار الارقم للطباعة ، 2008 ) ، ص 75 .  
(2) اسامة الصباغ ؛ كل شيء عن فنون رياضة الجمناز للرجال : ( الرياض ، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر ، 2001 ) ، ص 65 .  
(3) قانون التحكيم للاتحاد الدولي للجمناستيك ، 2008 ، ص 440 .

## 2-5-1-2 المهارات المستخدمة على بساط الحركات الارضية :

1- القفز على اليدين .

2- القفزة العربية .

3- العجلة البشرية .

## 3-5-1-2 الحركات على جهاز الحلق :

1-الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المتكورة .

2-مهارة دورة الكتف الخلفي .

3-دورة الكتف الامامي (التي كتيشن امامي) .

## 4-5-1-2 الحركات على جهاز منصة القفز :

1- قفزة اليدين .

## الباب الثالث

### 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهجية البحث :

اعتمد الباحثان في منهجية بحثهما على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وذلك لملائمته طبيعة البحث المستخدم .

#### 2-3 عينة البحث :

بعد اجراء عملية المعاينة العشوائية على الاندية تم اختيار ثلاث اندية ممن شملت ضمن فرقها اللاعبين الناشئين وقد بلغ عددها (21)لاعب موزعين على الاندية وكما مبين في الجدول (1) .

## جدول (1)

### توزيع اللاعبين عينة البحث وفقاً لأندية التابعين لها

ت	الأندية	العدد الكلي	عدد اللاعبين المحسوبيين	النسبة المئوية
1	نادي بعقوبة	15	7	46.66
2	نادي الخالص	12	7	58.33
3	نادي الامانة	17	7	41.17
	المجموع	44	21	47.72

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :

#### 3-3-1 الوسائل المستعملة بالبحث :

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
  - الاختبارات والقياس .
  - شبكة الانترنت الدولية .
  - استمارة استبانة لتحديد اهم الاختيارات البدنية لقياس القدرات البدني .
  - استمارة استبانة لتحديد بعض المهارات الحركية على بعض الاجهزة في الجمناستك الفني للبنين .
  - استمارة تسجيل فردية لقياس القدرات البدني .
  - استمارة تسجيل جماعية لقياس القدرات المهارية .

#### 3-3-2 الادوات والأجهزة المستعملة بالبحث :

الادوات :

- ساعة الايقاف .
- كرسي محاضرات .

- منضدة وكرسي .
  - شريط قياس .
  - علامات من الطباشير صافرة .
  - حواجز عدد 6 .
- الاجهزة :

- بساط الحركات الارضية - جهاز الحلق- منصة القفز.
- حاسبة يدوية من نوع ENKO.- جهاز حاسوب DELL.

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية :

### 1-4-3 تحديد القدرات البدنية :

قام الباحثان بعملية جمع العديد من المصادر والمراجع العلمية ومسحها من اجل التعرف على اهم القدرات البدنية التي تحتاجها رياضة الجمناستك الفني للبنين وقد اسفر العمل على تحديد (16) قدرة بدنية ولأجل اختيار اهم القدرات البدنية تم تصميم استمارة استبانة لاستطلاع رأي الخبراء. وبعد جمع البيانات و تفرغها حددت اهم القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (70%) فأكثر .

## جدول (2)

### يبين الاهمية النسبية للقدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	درجة الاهمية	الاهمية النسبية	قدرات ممتازة معتمدة
1	القوة النسبية	16	%53.3	×
2	القوة الانفجارية للرجلين	20	%66.66	×
3	القوة الانفجارية للذراعين	29	%96.66	/
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	20	%66.66	×
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	24	%80	/
6	القوة المميزة بالسرعة للجذع	20	%66.66	×
7	تحمل القوة الذراعين واليدين	25	%83.3	/
8	تحمل القوة	20	%66.66	×
9	سرعة رد الفعل	25	%83.3	/
10	سرعة الانتقالية	20	%66.66	×
11	الرشاقة	23	%76.66	/
12	المرونة العامة	26	%86.66	/
13	المرونة الخاصة	20	%66.66	×
14	التوازن	27	%90	/
15	التوافق العين والقدم	20	%66.6	×
16	التوافق عام	20	%66.33	×

### 3-4-2 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية :

يعد تحديد اهم القدرات البدنية الملائمة لرياضة الجمناستك الفني للبنين وحسب رأي الخبراء، قام الباحثان بترشيح مجموعة من الاختبارات بلغ عددها (29) اختباراً امتازت بالمعاملات العلمية العالية . ومن اجل تحديد اهم الاختبارات عرضت استمارة الاستبانة لاستطلاع رأي الخبراء .

وبعد جمع الاختبارات وتفرغها حددت اهم الاختبارات التي حصلت على نسبة (70) فأكثر وقد استقر العمل (7) اختبارات .

### جدول (3)

#### يبين الاهمية النسبية لاختبارات القدرات البدنية

الاختبارات المختارة	الاهمية النسبية	درجة الاهمية	وحدة القياس	الاختبارات	ت	القدرات البدنية
√	%80	24	ثا	اختبار الوقوف على مشط القدم	1	
×	%32	8	ثا	اختبار باس للتوازن على العصا بشكل طولي	2	التوازن
×	%32	8	ثا	اختبار التوازن على اليدين	3	
×	%36	9	م	اختبار الحجل لأقصى مسافة في 15 ثا	1	
√	%83.3	25	م	اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا	2	التوافق العام
×	%40	10	ثا	اختبار الركض البدائية من الجلوس	1	
√	%86.6	26	ثا	اختبار نيلسون لقياس رد الفعل اصابع اليد	2	سرعة رد الفعل
√	%83.3	25	م	اختبار دفع الكرة الطبية (1كغم)	1	القوة

×	%8	2	م	اختبار رمي كرة السلة باليدين من وضع جلوس الطويل دون مرمية الجذع	2	الانفجارية للذراعين
√	%76.6	23	تكرار	اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين	1	مطاوله القوة الذراعين واليدين
×	%24	6	تكرار	اختبار التعلق من وضع مد الذراعين	2	
×	%32	8	تكرار	اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين	3	
√	%83.3	25	ثا	اختبار الجري الزكزاك	1	الرشاقة
×	%48	12	ثا	اختبار الوثبة الرباعية (15ثا)	2	
×	%16	4	ثا	اختبار الركض بين الكراسي	3	
×	%24	6	درجة	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع جلوس طويلة	1	المرونة العامة
√	%76.6	23	درجة	اختبار الجذع للأمام من وضع الوقوف	2	
×	%32	8	درجة	اختبار اطالة مد الجذع	3	

### 3-4-3 تحديد المهارات الحركية في الجمناستك الفني للبنين :

تم توزيع استمارة استبانة لاستطلاع رأي الخبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد المهارات التي حصلت على اهمية نسبية اقل من 70% وكما مبين في الجدول (4) .

#### جدول (4)

يبين الاهمية النسبية للمهارات الحركية على بعض الاجهزة في الجمناستك الفني للبنين

نوع الجهاز	ت	المهارات	درجة الاهمية	الاهمية النسبية	المهارات المختارة والمبتعدة
جهاز الحركات الارضية	1	القفز باليدين	25	%83.3	√
	2	القفزة العربية	23	%76.6	√
	3	العجلة البشرية	26	%86.6	√
	4	الميزان الامامي	4	%16	×
جهاز الحلق	1	دورة كتف خلفي	29	%96.6	√
	2	التي كيشين امامي	23	%76.6	√
	3	هبوط قلبة هوائية خلفية	25	%83.3	√
جهاز حسان القفز	1	القفز باليدين	23	%76.6	√
	2	القفز فتحاً	9	%36	×
	3	القفز ضمناً	8	%32	×

### 3-4- الاختبارات المستخدمة في البحث(1):

- 1- اختبار الوقوف على مشط القدم .
- 2- اختبار نيلسون لقياس سرعة رد فعل اصابع اليد .
- 3- الحبل لأقصى مسافة في (10ثا) .
- 4- اختبار دفع الكرة الطبية (1كغم) .
- 5- اختبار الجري الزكزاك بين الموانع .
- 6- اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين .
- 7- اختبار ثني الجذع من الوقوف .

### 3-4-5 اختبار الاداء المهارى لأجهزة الجمناستك الفني للبنين :

اعتمد الباحثان على تقويم ذوات الخبرة والاختصاص في الجمناستك الفني للبنين اذ تكونت اللجنة من اربع محكمين(\*) وكانت الدرجة النهائية للأداء ثلاث مهارات على بساط الحركات الارضية وثلاث مهارات على جهاز المتوازي ومهارة واحدة على جهاز منصة القفز وكل مهارة من (10) درجات وتم استخراجها بعد حذف اعلى درجة وادنى درجة ثم استخراج الدرجة النهائية من الوسط الحسابي للدرجتين المتبقيتين .

(1) علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : ( القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ) ، ص137-

\*م.م.رياض عبد الرضا فرحان / جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية.  
\*مدرّب العّاب عدي مهدي حسين / جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية .  
\*مدرّب العّاب عماد حسين ياسين / محاضر / جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية .  
\*مدرّب العّاب مهند صباح علي / محاضر / جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية .

### 3-4-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الاحد المصادف 2013/2/11 الى 2013/2/15 بعد تنظيم وترتيب القاعات والساحات الخارجية والأجهزة المستعملة وترتيب اسماء اللاعبين في استمارة خاصة بهم اذ تم اجراء الاختبارات البدنية لكل نادي من الاندية المختارة ثم بعدها اجراء الاختبارات المهارية.

### 3-4-7 الوسائل الاحصائية<sup>(1)</sup> :

- الاهمية النسبية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الخطأ المعياري للوسط الحسابي
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط (بيرسون)

## الباب الرابع

### 4 – عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض للنتائج ومناقشتها التي ظهرت من الاختبارات للقدرات البدنية والمهارية وبعد معالجتها احصائياً وانسجاماً مع الاهداف عرضت هذه النتائج في جداول خاصة اعدت لهذا الغرض.

### 1-4 عرض النتائج للوصف الاحصائي للبيانات :

(1) عايد كريم عبد عون ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات SPSS، ط1 : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2009) .

## جدول (5)

### يبين الوصف الاحصائي للمتغيرات وتجانس العينة

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط الحسابي	الالتواء
الاختبارات البدنية						
- الوقوف على مشط القدم		ثا	26.22	15.9	0.38	0.75
- اختبار نيسلون لقياس سرعة رد فعل اصابع اليد		ثا	18.3	7.5	0.84	0.31-
- اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ثا)		م	8.9	1.7	0.65	0.11
- اختبار دفع الكرة الطبية (1 كغم)		م	2.5	0.7	0.86	0.17
- اختبار الجري الزكزاك		ثا	12.3	0.7	0.86	0.11
- اختبار التعلق في وضع ثني الذراعين		تكرار	4.3	2.3	0,5	1.7
- اختبار ثني الجذع من الوقوف		درجة	8.11	5.5	0.09	0.5
الاختبارات المهارية						
بساط الحركات الارضية	1. قفزة اليدين		5.9	1.95	0.73	0.3-
	2. قفزة العربية		6.3	2.4	0.80	0.52-
	3. العجلة البشرية		6.4	2.51	0.94	1.13-

0.63-	0.79	2.11	4.9	1. دورة الكتف جانبية	جهاز الحلق
0.38-	0.69	1.72	5.4	2. الي كيتشيت امامي	
0.07	0.84	2.15	5.4	3-هبوط قلبة هوائية خلفية	
0.00	0.23	2.16	5	قفزة اليدين	جهاز منصة القفز

ومن الجدول (5) نلاحظ ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات البحث جميعها تقع ضمن مجال التوزيع الطبيعي ( $3 \pm$ ) ، مما يعطي مؤشراً واضحاً على تجانس افراد العينة، اذ ان جميع معاملات الالتواء قد اقتربت من الصفر ولم تزيد عن ( $3 \pm$ )<sup>1</sup> ، في جميع المتغيرات المبحوثة.

#### جدول (6)

يبين المعاملات الارتباطية للاستعداد البدني والمهارى لبعض المهارات على اجهزة الجمناستيك الفني للبينين

منصة القفز	جهاز الحلق			بساط الحركات الارضية			القدرات البدني
	هبوط قلبة هوائية خلفية	الي كيتشين امامي	دورة كتف جانبية	العجلة البشرية	مهارة القفز العربية	مهارة قفزة اليدين	
قفزة اليدين							الاختبارات البدنية
0.65**	0.72**	0.85**	0.59**	0.78**	74**	0.81**	التوازن: الوقوف على مشط القدم
0.15	0.19	0.31	0.01	0.27	0.11	0.23	سرعة رد فعل نيسلون لقياس سرعة رد الفعل اصابع اليد

<sup>1</sup> قيس ناجي عبد الجبار ؛ الطرائق والأساليب الاحصائية : ( الموصل ، دار الحكمة للنشر ، 1990 ) ، ص 257-258 .

0.84**	0.89**	0.96**	0.83**	0.85**	0.83**	0.95**	القوة المميزة بالسرعة الحجل الاقصى مسافة (10ثا)
0.78**	0.67**	0.43	0.65**	0.64**	0.74**	0.81**	القوة الانفجارية دفع الكرة طبية (1 كغم)
0.79**	0.90**	0.85**	0.51**	0.59**	0.63**	0.84**	الرشاقة الجري الزكزاك
0.84**	0.75**	0.59**	0.84**	0.70**	0.79**	0.72**	التحمل تعلق من وضع ثني الذراعين
0.92**	0.87**	0.78**	0.76**	0.93**	0.79**	0.78**	المرونة : اختبار ثني الجذع من الوقوف

\* قيمة R الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19=2-21) وتبلغ

(0.43)

\*\* قيمة R الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (19=2-21) تبلغ

(0.54) .

#### 4-2 مناقشة النتائج :

يعد التوازن عنصراً من عناصر القابليات التوافقية ويدخل في معظم مهارات الجمناستك الفني وخاصة بساط الحركات الارضية وجهاز الحلق وجهاز منصة القفز وعلى اللاعب المحافظة على مركز ثقله ضمن قاعدة الاتزان<sup>(1)</sup> ولا تقتصر اهمية التوازن بالحفاظ على توازن الجسم فقط بل يعد احد العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاهات الحركات للوصول الى المستوى الامثل في الاداء المهاري ويكون الجسم في حالة اتزان اذا وقع خط جاذبية داخل قاعدة الارتكاز<sup>(2)</sup> .

(1) وديع ياسين طه ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1987 ) ، ص25.  
(2) محمد ابراهيم شحاته ؛ دليل الجمناز الحديث : ( الاسكندرية ، دار المعارف ، 1992 ) ، ص359.

اما اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد ارتبط مع الاختبارات المهارية على الاجهزة (بساط الحركات الارضية مهارة قفزة اليدين - قفزة العربية والعجلة البشرية) وجهاز الحلق ( دورة كتف جانبية- التي كتيشن امامية - وقلبة هوائية خلفية) وجهاز منصة القفز (القفزة اليدين) معنوياً ويرجع ذلك الى تطور نمو القوة في هذه المرحلة التي تزداد مع نمو اللاعب حيث يشير السيد بدر عن هارا( بأن للقوة المميزة بالسرعة اثر متزايد في بعض المسابقات ذات الحركة المتكررة عند كل من العدائين ولاعبي كرة السلة)<sup>(1)</sup>

كما ارتبطت القوة الانفجارية مع الاختبارات المهارية على الاجهزة ( جهاز بساط الحركات الارضية مهارة قفزة اليدين.. مهارة القفزة العربية والقفزة العجلة البشرية) وجهاز الحلق ( دورة كتف جانبية- التي كتيشن أمامية هبوط قلبة هوائية خلفية) جهاز منصة القفز (قفزة اليدين) معنوياً اذ تعد القوة الانفجارية واحدة من اهم عناصر اللياقة البدنية التي تظهر بوضوح في اداء فعاليات الجمناستك اذ ان معظم الحركات الجمناستيكية تعتمد على هذه الصفة وينبغي علينا تحريك الجسم او بعض اجزائه بشكل سريع وهذا يتطلب توفر القوة والسرعة بشكل متزامن<sup>(2)</sup> ، فهي تعني القيام جهد في اقصى وقت وكذلك هي محصلة اكثر من قوة حركية مترابطة<sup>(3)</sup> وتلعب القوة الانفجارية للعضلات دوراً بارزاً وهذا ما أكده ( عبد الرزاق كاظم 1999م)، ان القوة العضلية تعد من اكثر القدرات البدنية تأثيراً في اللعبة الجمناستك الفني والتي تساعدها للوصول الى المستوى الاصعب في اداء المهارات المتقدمة على الاجهزة<sup>(4)</sup>.

وكذلك فيما يتعلق بعلاقة ارتباط المعنوية بين تحمل القوة وبين الاداء المهارى على الاجهزة جهاز الحركات الارضية ( مهارة قفزة اليدين - مهارة قفزة

(1) السيد بدر عبد الرحمن ؛ استخدام الاثقال باساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة واثره على الزمن (110 م) حواجز لمتسابقين الدرجة الثانية : ( كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، 1984 ) ، ص 87 .

(2) وديع ياسين طه ؛ مصدر سابق ، 1986 ، ص 27 .

(3) نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة : ( التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : ( جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2005 ) ، ص 186 .

(4) عبد الرزاق كاظم ؛ اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية : ( اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 ) ، ص 53 .

العربية- مهارة العجلة البشرية) وجهاز الحلق (دورة كتف جانبية – التي كيتشن أمامية هبوط قبله هوائية خلفية) جهاز منصة القفز (قفزة اليدين) يؤكد على اهمية هذا المتغير في زيادة فاعلية اداء المهارات اي كلما تحمل قوة الرجلين والذراعين تحسن اداء المهاري للحركات وهذه العلاقة منطقية جداً وذلك لتكرار الاداء المهارات لعدة مرات من دون توقف وهذا يؤدي الى تطور قدرة اللاعب على تحمل القوة نتيجة الاستمرار وتكرار المهارات فتحمل القوة ( تعني مقدرة مجموعة عضلية على القيام بانقباضات عضلية متكررة ضد مقاومة لمدة زمنية طويلة)<sup>(1)</sup>.

اما فيما يخص علاقة الارتباط معنوية بين الرشاقة وبين الاداء المهاري على الاجهزة جهاز الحركات الارضية ( مهارة قفزة اليدين- مهارة القفزة العربية- مهارة العجلة البشرية) وجهاز الحلق ( دورة كتف جانبية- التي كيتشن امامية- هبوط قبله هوائية خلفية) جهاز منصة القفز (قفزة اليدين).

فالرشاقة تعني ( القدرة على اداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة)<sup>(2)</sup> ، وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه ( مفتي ابراهيم محمد، 1996) بان الرشاقة تحتل مكانتها المهمة بين الصفات البدنية وتعرف بقدرة اللاعب على تكرار تغير وضع الجسم او احد اجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في نشاط<sup>(3)</sup>.

وكذلك بما يتعلق بعلاقة ارتباط معنوي بين المرونة وبين الاداء المهاري على الاجهزة الحركات الارضية( مهارة قفزة اليدين- مهارة القفزة العربية- مهارة القفزة العملية البشرية) وجهاز الحلق( دورة كتف جانبية- مهارة التي كيتشن امامية- مهارة هبوط قبله هوائية خلفية) جهاز منصة القفز ( القفزة اليدين) حيث تبين ان لصفة المرونة تعد من القدرات الحركية الاساسية والضرورية من اجل كفاءة الاداء كما

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبار الاداء الحركي : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1989) ، ص 125 .  
(2) ابراهيم احمد سلامة ؛ المدخل والتطبيق للقياس والتقويم في اللياقة البدنية : ( الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000) ، ص 131 .  
(3) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص 197

انها تعد شرطاً اساسياً لأداء المهارات الحركية واتفانها بالشكل الصحيح من اجل تنفيذ الحركات بالانسيابية الكاملة .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره (عصام حلمي ومحمد جابر 1997) من ان المرونة مطلوبة في معظم نماذج الحركة، وعدم وجودها بالقدر الكافي يعد مانعاً من التقدم في بعض الرياضات ولا يوجد مستوى معين وثابت، لمقدار المرونة التي يمتلكها اللاعب ولكن يعتمد هذا المستوى على نوع الانشطة التي يرغب ان تشارك فيها<sup>(1)</sup>.

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5 – 1 الاستنتاجات :

1- اظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين جهاز الحركات الارضية في المهارات (قفزة يدين- القفزة العربية- القفزة العجلة البشرية) وبين الاختبارات البدنية (اختبار التوازن، الوقوف على مشط القدم- اختبار القوة المميزة بالسرعة- اختبار الحجل الاقصى مسافة في (10ثا)- واختبار القوة الانفجارية، اختبار دفع الكرة الطبية (1كغم)- اختبار التحمل ، التعلق من وضع ثني الذراعين – اختبار المرونة، ثني الجذع من الوقوف.

2- اظهرت النتائج عن وجد علاقة ارتباط معنوية بين جهاز الحلق في المهارات (دورة كتف جانبي، التي كيشين امامي ، هبوط قلبة هوائية خلفية، وبين الاختبارات البدنية ( اختبار التوازن- الوقوف على مشط القدم – اختبار القوة المميزة بالسرعة، اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10 ثانية)) واختبار القوة الانفجارية، اختبار دفع الكرة الطبية(1كغم)، اختبار تحمل التعلق من وضع ثني

(1) عصام حلمي ، محمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي – اسس – مفاهيم – اتجاهات : ( مصر ، دار المعرفة ، 1997 ) ، ص 107

الذراعين – واختبار الرشاقة، الجري الزكزاكبين الموانع- واختبار المرونة، اختبار ثني الجذع من الوقوف.

3- اظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين جهاز منصة القفز في مهارة ( القفزة البدنية والاختبارات البدنية ) اختبار التوازن، الوقوف على مشط القدم – اختبار القوة المميزة بالسرعة-اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ثا) واختبار القوة الانفجارية ، اختبار دفع الكرة الطبية ( 1 كغم)، اختبار تحمل التعلق من وضع ثني الذراعين- واختبار الرشاقة، الجري الزكزاك بين الموانع واختبار المرونة ، اختبار ثني الجذع من الوقوف.

## 5 – 2 التوصيات

1. استخدام الاختبارات التي اظهرتها نتائج البحث في الجمناستك الفني للبنين.
2. وضع درجات معيارية ومستويات قياسية للاختبارات المستخلصة .
3. القيام بدراسة مماثلة على عينات من فئات عمرية مختلفة وإطلاع المدربين العاملين في هذا المجال على نتائج البحوث التي تجري على هذه الاعمار ليتسنى لهم استخدامها في عملية الاختيار.

## المصادر العربية

- ابراهيم احمد سلامة ؛ المدخل والتطبيق للقياس في اللياقة البدنية : ( الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000).
- اسامة الصباغ ؛ كل شيء عن فنون رياضة الجمباز للرجال : (الرياض ، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، 2001) .
- السيد بدر عبد الرحمن ؛ استخدام الاثقال باساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة واثره على زمن 110 م حواجز لمتسابقين الدرجة الثانية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، دكتوراه غير منشورة، 1984.
- عبد الرزاق كاظم ؛ اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية : ( اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 ) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي – اسس – مفاهيم- اتجاهات : ( مصر ، دار المعارف، 1997).
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي (القادسية، الطيف للطباعة، 2004).
- فضيلة عطية احمد ؛ الجمناستك : (بغداد ، رقم الايداع في مكتبة الوطنية ببغداد، 1989).
- فريد كامل ابو زينة ؛ اساسيات القياس والتقويم في التربية : ( الامارات ،جامعة الامارات العربية المتحدة، 1980) .
- قانون التحكيم للاتحاد الدولي للجمباز ؛ 2008.
- قيس ناجي عبد الجبار ؛ طرائق والاساليب الاحصائية : ( الموصل ، دار الحكمة والنشر ، 1990) .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية : ( مركز الكتاب والنشر ، القاهرة 2006 م ) .

- ليلي السيد فرحان؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط4: ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2007).
- محمد ابراهيم شحاته؛ دليل الجميز الحديث : ( الاسكندرية، دار المعارف ، 1992).
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان؛ اختبار لاداء الحركي : ( مصر، دار الفكر العربي، 1989).
- مفتي ابراهيم محمد ؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة( التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم) : ( جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، 2005) .
- نوال العبيدي واخريات ؛ التدريب الرياضي : ( بغداد، دار الارقم للطباعة ، 2008).
- وديع ياسين وياسين طه ؛ الاعداد البدني للنساء : ( جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).