

تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب

م.م. سلا سلام ابراهيم، م.د. اسماء حازم محمد، م.م. سجاد كفاح صالح

1، 2-3 جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايمل: Salas.algrah@uokufa.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/03/25

تاريخ استلام: 2026/01/10

المخلص

للعبة الجمناستك مكانة خاصة بين بقية أنواع الالعاب الرياضية التي لها أصول تاريخية قديمة، شقت طريقها وتطورها عبر الزمن، فضلاً عن المتطلبات الخاصة التي ينبغي توافرها عند مزاوليها فهي ذات طابع فني نبيل، من هذه المتطلبات سواء كانت البدنية أو الحركية أو العقلية أو النفسية أو القياسات الجسمية. فالقدرات الحركية لها دور كبير وأساسي في لعبة الجمناستك، فالتوافق الحركي من أهم القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في التدريب منذ الطفولة، إذ أن تنمية التوافق الحركي بقدر كافٍ يحسن من الحالة الحركية والوظيفية للفرد في أداء الحركات الرياضية بأفضل صورة خاصة المعقدة منها وتكمن أهمية البحث في وضع تمارينات لقدرة التوافق الحركي والاستفادة منها في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب. اما مشكلة البحث فتكمن بوجود ضعف واضح في سرعة تطور الأداء لتلك المهارات لدى طلاب المرحلة الثالثة. لذا ارتأى الباحثان بدراسة تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب وكانت اهداف البحث التعرف على تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة وأهداف البحث وتم اجراء اختبار التوافق وكذلك عرض استمارة تقييم الاداء الفني للمهارات المبحوثة من قبل الباحثان وبعدها اجراء الاختبارات القبليّة ثم تطبيق التمارينات وبعدها اجراء الاختبارات البعدية ثم تحليل البيانات حيث استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث وتم عرض ومناقشة النتائج واستنتج الباحثان عدة نتائج :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تطور أداء مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى. اما التوصيات
- 2- إدخال تمارينات خاصة بالتوافق الحركي أثناء دروس الجمناستك وخاصة في القسم التحضيري والإحماء الخاص. اما التوصيات:-

- 1- إجراء اختبارات التوافق الحركي لطالبات وطلاب المرحلة الثالثة بمادة الجمناستك بشكل دوري.
- 2- إجراء دراسات مشابهة بالتوافق الحركي على لاعبي الجمناستك المبتدئين والشباب والمتقدمين.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة علاقة وتأثير التوافق الحركي ومهارات الغطي وقفزة اليدين الامامية بالجمناستك الفني.

الكلمات المفتاحية:

التوافق الحركي، الجمناستك، الدرجة الامامية.



The Effect of Coordination Exercises on Developing the Skills of Handstand and Forward Roll in Artistic Gymnastics for Students

Asst. Lect. Slaa Salam Ibrahim, Asst. Dr. Asmaa Hazim Mohammed, Asst. Lect. Sajjad

Kifah Salih

^{1,2,3} University of Kufa – College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Salas.algrah@uokufa.edu.iq

Received: 10-01-2026

Publication: 25-03-2026

Abstract

Gymnastics has a special place among the sports that have almost infinite origins, and have made their way through time, in addition to the special requirements that must be met by its players, as it has a noble artistic character. These requirements, whether physical, motor, mental, psychological, or physiological, play a significant and fundamental role in gymnastics. Motor coordination is one of the most important motor skills that must be emphasized in training from childhood. Developing motor coordination to a sufficient extent improves the motor and functional state of the individual in performing sports movements in the best possible way, especially complex ones. The importance of the research lies in developing exercises for motor coordination ability and benefiting from them in developing the skills of standing on the hands and rolling forward in artistic gymnastics for students. The research problem lies in the clear weakness in the speed of development of these skills among third-year students. Therefore, the researchers decided to study the effect of motor coordination exercises on developing the handstand and forward roll skills in artistic gymnastics for students. The research objectives were to identify the effect of motor coordination exercises on developing the handstand and forward roll skills in artistic gymnastics for students. The researchers used the experimental method to suit the problem and objectives of the research. The compatibility test was used, as well as presenting a form to evaluate the technical performance of the research skills by the researchers, followed by the skill of controlling the preconceived notions, then applying practices, followed by the skill of creative writing, then analyzing the data, where they used statistics. The researchers concluded several results:

1-There were statistically significant differences between the pre- and post-tests in the development of handstand and forward roll skills for the experimental group, in favor of the post-test. Recommendations:

2-Incorporate exercises specific to motor coordination during gymnastics classes, particularly in the preparatory section and special warm-ups.

Recommendations:

1-Conduct periodic motor coordination tests for third-year gymnastics students.

2-Conduct similar studies on motor coordination among beginners, youth, and advanced gymnasts.

3-Conduct similar studies to determine the relationship and impact of motor coordination, cover skills, and the forehand jump in artistic gymnastics.

Keywords:

Motor Coordination, Gymnastics, Forward Roll.



1- المقدمة

ان اكتساب المهارات الاساسية بصورة صحيحة وسريعة خلال عملية التعلم تعد النواة الحقيقية للإنجازات على الصعيد المحلي والعالم في البطولات والمنافسات . إذ ان عملية اختيار المواصفات الجسمية للاعبين بصورة دقيقة يضاف إليها تطوير القابليات البدنية والحركية والوظيفية والنفسية تدريجياً يعدان عاملان مهمان في اكمال عملية التطور وتحقيق افضل النتائج .

ويعتمد التوافق الحركي على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً في أداء عمل معين. لذا فإن تنمية التوافق بالطرق المناسبة ومنها التمرينات الرياضية في ضوء الأهداف والواجبات الواردة في خطط التعليم يؤدي إلى رفع القدرة على الأداء في كافة الجوانب الحركية والمهارية. ففي الجمناستك يلعب التوافق الحركي دوراً هاماً في الأداء المهاري خاصة المهارات الأساسية ومنها مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية.

للعبة الجمناستك مكانة خاصة بين بقية أنواع الالعاب الرياضة التي لها أصول تاريخية قديمة، شقت طريقها وتطورها عبر الزمن، فضلاً عن المتطلبات الخاصة التي ينبغي توافرها عند مزاوليها فهي ذات طابع فني نبيل، من هذه المتطلبات سواء كانت البدنية أو الحركية أو العقلية أو النفسية أو القياسات الجسمية. فالقدرات الحركية لها دور كبير وأساسي في لعبة الجمناستك، من هذه القدرات التوافق الحركي والذي يأخذ دوراً أساسياً في مختلف حركات الإنسان، فالحاجة إلى التوافق لا يقتصر على المهارات الرياضية فحسب بل يحتاج إليه الفرد في حياته العامة سواء المشي أو الجري أو تقدير المسافات. فالتوافق الحركي من أهم القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في التدريب منذ الطفولة، إذ أن تنمية التوافق الحركي بقدر كافٍ يحسن من الحالة الحركية والوظيفية للفرد في أداء الحركات الرياضية بأفضل صورة خاصة المعقدة منها.

وتكمن أهمية البحث في وضع تمرينات لقدرة التوافق الحركي والاستفادة منها في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب .

و تكمن مشكلة البحث

وقد لاحظ الباحثين كونهم مهتمين واحدهم مدرس بمادة الجمناستك بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة بوجود ضعف واضح في سرعة تطور الأداء لتلك المهارات لدى طلاب المرحلة الثالثة. لذا ارتأى الباحثين بدراسة تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب



ويهدف البحث إلى:

1- التعرف على تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستيك الفني للطلاب.

2- التعرف على فرق التأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستيك الفني للطلاب.

2- اجراءات البحث

1-2 استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة وأهداف البحث.

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (20) طالب من طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة للعام الدراسي 2024–2025 ، اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (54) طالب قسمت إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة (10) طالب، المجموعة التجريبية (10) طالب وهي تمثل نسبة 37% من مجتمع البحث.

الجدول (1)

يبين مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية

ت	الجامعة / الكلية / القسم	العدد الكلي للطلاب	نوع العينة	
			الا ستطلاعية	عينة التطبيق (طالب) 20
1.	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	54	6	ضابطة تجريبية 10 10

2-2-1 تجانس العينة :

لغرض إيجاد التجانس للعينة من حيث (العمر ، الطول ، الكتلة) ، استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء العزومي	النتيجة الاحصائية
العمر	سنة	21.9	4.69	0.204	متجانس
الطول	سنتيمتر	161.15	5.74	0.042	متجانس
الكتلة	كيلوغرام	68.65	4.55	0.719	متجانس

جميع القياسات متجانسة، لأن نتيجة معامل الالتواء تحددت بين ± 1 .



2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

1- المصادر العربية.

2- المقابلة.

3- الاختبارات والقياس.

4- بساط الحركات الارضية.

5- هدف (شاخص) عدد (2).

6- لابتوب نوع hp عدد 1.

7- شريط ملونة.

8- ساعة توقيت عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

1- الاداء الفني للمهارات (الوقوف على اليدين _ درجة امامية).

2- اختبار التوافق الحركي .

2-4-1-1 تقييم الاداء الفني للمهارات:- لقد تم تقييم المهارات من (100) درجة ، وكان التقييم من قبل ستة مقومين بعدها تم حذف أعلى وأوطأ درجة من درجات المقومين الستة ، ثم احتساب الوسط الحسابي للدرجات المتبقية وتقسيمها على (10) لتكون الدرجة النهائية .

- الاسس العلمية لأستمارة تقييم الاداء الفني للمهارات .

الصدق :- يعد الاختبار صادقا " إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط" قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق عرض استمارة تقييم اداء السلسلة الحركية على السادة الخبراء ، وقد حصلت على نسبة اتفاق (0,90) مما يؤكد صدقها الظاهري، وتم حساب ثبات استمارة تقييم اداء السلسلة الحركية بأستخدام طريقة (التطبيق- اعادة التطبيق) حيث يعد الاختبار ثابتاً " إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حالة تكرارها ، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين" وبفارق زمني اسبوع على العينة الاستطلاعية وعددهم (6) طلاب ، وتم استعمال قانون معامل الارتباط بيرسون بين النتيجتين وكانت قيمة معامل الارتباط (0,92) أي وجود ارتباط دال احصائيا مما يدل على ثبات الاستمارة وصلاحيتها في تقييم اداء السلسلة الحركية.

والموضوعية من العوامل المهمة التي يجب ان تتوافر في الاستمارة ، وتم ذلك بتحديد درجة اتفاق خبيرين ، وباستخدام معامل الارتباط بين التقييمين ، إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاستمارة باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون البالغ (0,88) وبذلك تعد الاستمارة المستخدمة ذات موضوعية عالية.



2-1-4-2 اختبار الدوائر المرقمة:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.
الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط قياس، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر الواحدة منها (60) سم وترقم الدوائر كما في الشكل (12).
وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3)..... حتى الدائرة رقم (8) على أن يتم ذلك بأقصى سرعة.
تعليمات الاختبار:

- الوثب بالقدمين معا.
- الوثب من دائرة لأخرى حسب تسلسل الأرقام.
- يعطى للمختبر محاولتان، يحتسب زمن أفضلهما.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمان.



2-5 التجربة الاستطلاعية: بغية وصول الباحثة الى نتائج موضوعية عليها اجراء تجربة استطلاعية يستطلع بها عدة مؤشرات تساعد في تحقيق اهداف البحث ، لذا اجرت الباحثة تجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة على عينة من مجتمع البحث الأصلي وبعدد (6) طلاب من مجتمع البحث الكلي وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الاربعاء الموافق 31 / 1 / 2024 في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة اذ هدفت التجربة الاستطلاعية الى:-

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة ، وسهولة تطبيقها .
- 2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 4- التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد* في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .



- 5- معرفة مدى ملاءمة التمرينات لأفراد عينة البحث وامكانية تطبيقها .
 6- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل .
 7- التعرف على وقت الاختبارات تحتاج الى يومين لأجرائها .

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) الخاصة بمتغيرات الدراسة وكانت على يومين في أيام (الاثنين ، الاربعاء) الموافق 5 و 7 / 2024/2

تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث للفترة من 12 / 2 / 2024 ولغاية 20 / 3 / 2024 بمعدل وحدة تعليمية كل أسبوع لكل مجموعة، إذ أدخلت تمرينات التوافق الحركي بمعدل (9 تمرينات بالوحدة التعليمية وضمن الإحماء الخاص باللعبة).⁽²⁾

2-6-2 الاختبارات البعديّة :

اجرى الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات البعديّة لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات ، وكانت على يومين الموافق (6 و 8 / 5 / 2024) و بتسلسل الاختبارات القبليّة نفسه ، وراعى الباحثان قدر ما امكن الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من حيث تسلسل الاختبارات وازمنتها .

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للتوافق الحركي ومهارات

الجمناستك الفني:-

الجدول (3)

يبين نتائج المقارنات في القياسات والاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	Sig.	t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوحدات	القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	6.214	0.70	7.53	1.42	10.53	ثانية	الختبار التوافق
معنوي	0,00	30,23	3,98	7,95	3,40	3,15	درجة	الوقوف على اليدين (الاداء الفني)
معنوي	0.000	30.038	4.18	8,18	3.47	3,86	درجة	الدرجة الامامية (الاداء الفني)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للتوافق الحركي ومهارات

الجمناستك الفني:-

جدول (4) يبين نتائج المقارنات في المتغيرات والاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الدلالة الاحصائية	Sig.	t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوحدات	القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	4.743	1.25	8.58	1.50	9.58	ثانية	الختبار التوافق
معنوي	0,00	30,23	3,98	6,45	5,30	3,85	درجة	الوقوف على اليدين (الاداء الفني)
معنوي	0.000	14.12	3.60	7,29	5.18	4,1	درجة	الدرجة الامامية (الاداء الفني)



2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث :

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

الدلالة الاحصائية	Sig.	t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوحدات	القياسات والاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.034	2.288	1.25	8.58	0.70	7.53	ثانية	اختبار التوافق
معنوي	0.020	2.546	4.17	6,45	4.28	7,95	درجة	الوقوف على اليدين (الاداء الفني)
معنوي	0.000	5.096	3.60	7.29	4.18	8.18	درجة	الدرجة الامامية (الاداء الفني)

3-3 مناقشة النتائج:-

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول اعلاه والتي تشير الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لاختبارات التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية , وتعزو الباحثة سبب تلك الفروق الى مواظبة افراد المجموعة التجريبية على التمرينات التي طبقتها والتي كانت تذهب باتجاه العمل المشابه لحالة اداء المهارات في لعبة الجمناستيك , اذ ان (التركيز على ان تكون التمرينات بمساعدة وسائل مساعدة متنوعة تعمل بشكل رئيسي على رفع كفاءة المتعلم) وهذا ما عمل عليه الباحثان اثناء تنظيم التمرينات, ويعزو الباحثان التحسن الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية الى الانتظام والتكرار للتمرينات الخاصة اذ اثرت بشكل واضح في تطور التوافق للمجاميع العضلية المتمرنة، وهذا التطور في القدرة العضلية حصل كنتيجة لتحسن القوة الاساسية للعضلة , وهذه الزيادة في القوة والسرعة تفرضها طبيعة الاداء وساعد استخدام تلك التمرينات من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (1) لاختبارات التوافق الحركي (اختبار الدوائر المرقمة للتوافق) يتبين لنا ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , وتعزو الباحثة هذا الفرق الواضح لافراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة الى استخدام المزج بين التمرينات البدنية والمهارية فضلا عن ذلك العمل على تصحيح المسارات الحركية للاداء المهاري بالاضافة الى ان التمرينات الخاصة كانت لها الدور الكبير المساعد على تنمية مرونة الجذع وتعديل زاوية الجذع مما ساهم في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة اجزاء الجسم مما ادى الى الارتفاع بالنواحي البدنية والحركية وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية والحركية الخاصة.



ويرى الباحثين ان العلاقة بين القدرات الحركية والاداء الفني لمهارات الجمناستك بصورة عامه ومهارات الوقوف على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني بصوره خاصة تمثل درجة الصعوبة التي يمكن ان يبذلها الطالب اتجاه مثير او مثيرات معينة حيث ان (كلما زادت العلاقة بين هذه القدرات وبين الاداء الفني للمهارة نحتاج الى تدريبات جادة لان الطالب يحتاج الى بذل مزيد من الطاقة الحركية والبدنية المرتبطة بالاداء الفني مباشرة) , وكذلك أخذ الباحثين بنظر الاعتبار عند اعداد التمرينات الاعتماد على القدرات البدنية والقدرات الحركية على وفق النشاط الرياضي الممارس (لعبة الجمناستك) مع التركيز بشكل كبير على ان تكون هذه التمرينات تعمل على تحسين اداء تلك المهارات إذ ركز الباحثان من خلال تلك التمرينات على تطوير حركة التوافق بين الاطراف العليا والسفلى بها على وفق ما تتطلبه طبيعة اللعبة ، كما أعتمد الباحثان على إعطاء تمرينات تحافظ على التوافق الحركي لأن أهملها يؤدي إلى فقدانها تدريجياً من قبل الطالب مما سينعكس سلباً على مستوى الاداء المهاري عموماً ، اذ يستلزم أن يكون تخطيط المناهج التعليمية شاملاً لكل القدرات البدنية والحركية وتداخلها مع بعضها , كذلك فان أداء حركات مشابهة لنوع النشاط التخصصي اسهم في تطوير القدرات الحركية المتداخلة في الأداء والتي يعد من أهمها استخدام التمرينات الخاصة , فضلاً عن تمرينات القفز وتمرينات التوافق . ويؤكد الباحثان ان الوصول الى الاداء الجيد في المهارات كانت نتيجة الاعتماد على الاساليب العلمية في بناء التمرينات والاختيار الدقيق للأسلوب الذي ينفذ به التمرينات , اذ ان "هدف التمرينات هو تعديل المسار الحركي للمهارة بتصحيح الخطأ " لذلك فان تصميم التمرينات كان في خدمة الاخطاء المشخصة , فكلما كان التمرين المختار ملائماً للخطأ الحاصل كانت عملية التصحيح سريعة وناجحة مع التأكيد ان اكتشاف الخطأ يعتمد على المتابعة المستمرة بالتصوير وتحليل الحركات لذلك يمكن القول ان ما تم التوصل اليه من نتائج في اختبار القياسات المتكررة كان نتيجة سلسلة عمل مترابطة تبدأ بتصوير المهارات ثم تحليلها من اجل تشخيص الخطأ والعمل على تصحيحه بواسطة استخدام التمرينات في الوحدات التعليمية التي اعدت لهذا الغرض.



4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في التوافق الحركي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطور أداء مهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 التوصيات:

- 1- إدخال تمارين خاصة بالتوافق الحركي أثناء دروس الجمناستك وخاصة في المرحلة الاولى والثانية.
- 2- إجراء اختبارات التوافق الحركي لطالبات وطلاب المرحلة الثالثة بمادة الجمناستك بشكل دوري.
- 3- إجراء دراسات مشابهة بالتوافق الحركي على لاعبي الجمناستك المبتدئين والشباب والمتقدمين.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة علاقة وتأثير التوافق الحركي ومهارات الغطي وقفزة اليدين الامامية بالجمناستك الفني.

المصادر

- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
 - فراج عبد الحميد : موسوعة التمرينات البدنية – تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات بالعصا (زوجية) ط1 , الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2007.
 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط9 , الاسكندرية , دار الفكر العربي , 1999.
 - طلحة حسام الدين واخرون : مصدر سبق ذكره , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب الحديث , 2014
 - سمر امين الشمائلة : التمرينات الرياضية, دار وائل للطباعة والنشر , 2019.
 - محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط6 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004.
 - Bradshaw , Target-directed running in gymnastics: , a2004.
 - Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning , Philadelphia , 1975.
 - Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997.
- Tudor Bompa : biomotor_abilities_in_physical_movement



الملحق (1)

يُبين تطبيق التوافق الحركي ضمن الوحدات التعليمية

(الوحدة التعليمية للأسبوع الأول والثاني)

المجموعة التجريبية الاهداف التربوية الاهداف التعليمية

عدد افراد المجموعة : 10 - تعليمهم الضبط والنظام. - تعلم مهارة الوقوف على اليدين

- تنمية روح العمل المنظم بين الطلاب

القسم الرئيس : (60 دقيقة) يقسم كالاتي :-

1- الشرح و العرض : (20 دقيقة) يتم شرح و عرض المهارة المراد تعلمها والتمرينات المعتمد

عليها. 2-التطبيق : (30-40 دقيقة) .

زمن الاداء الكلي (د)	الراحة			الحجم		زمن التكرار الواحد (ثا)	التمرين	الاسبوع
	بين تمارين(د)	بين مج (ثا)	بين ك (ثا)	مج	ك			
2.59	1	-	4.5	1	8	8	1	الأول و الثاني
3.36	1	30	4	2	6	6	2	
3,09	1	28	5	2	6	8	3	
8.58	1	85	15	2	8	10	4	
8.58	1	85	15	2	8	10	5	
7.58	-	85	15	2	8	10	6	



(الوحدة التعليمية للأسبوع الرابع والخامس)

المجموعة التجريبية الأهداف التربوية الأهداف التعليمية
عدد افراد المجموعة: 10 - تعليمهم الثقة بالنفس . - تعليم السلسلة الحركية) لمهارة قفزة اليدين
(الامامية)
- تفعيل التعاون .

الأسبوع	التمرين	زمن التكرار الواحد (ثا)	الحجم		الراحة		
			ك	مج	بين ك (ثا)	بين مج	بين التمارين (د)
الرابع والخامس	8	30	4	2	20	د1	1
	9	60	3	2	30	د1	1
	10	30	3	2	20	45ثا	1
	11	60	4	1	30	-	1
	12	60	3	2	10	د1	-



ملحق (2)

يبين طريقة اداء التمرينات من قبل العينة



ملحق (3)

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/استمارة تقييم الاداء الفني لعينة البحث

حضرة السيدالمحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم: (تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير مهارتي الوقوف

على اليدين والدرجة الامامية في الجمناستك الفني للطلاب)

على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة , وفي ضوء ما تمتلكون من خبرات علمية في مجال لعبة الجمناستك ، لذا يرجى تفضلكم بإعطاء تقييم للأداء لأفراد العينة لمهارات السلسلة الحركية على أن يكون الأداء من (100) درجة مع مراعاة تسلسل أفراد العينة الموجودة في القرص المدمج CD.

وأكون شاكرة لتعاونكم.....مع وافر التقدير

اسم الخبير:

مكان العمل:

اللقب العلمي:

التوقيع:

التاريخ:

الباحثين

سلا سلام ابراهيم

اسماء حازم محمد

سجاد كفاح صالح



درجة امامية 50 درجة	وقوف على اليدين 20 درجة	تسلسل الطالب
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20

