

أنواع السرعة بوصفها مؤشراً لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية بالجمناستيك

بحث تجريبي
على طالبات مدارس محافظة الديوانية
للاعمار ٧-١٤ سنة

رسالة مقدمه إلى
مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
وهي جزء من متطلبات نيل درجه الماجستير في
التربية الرياضية

تقدمت بها
بسمه توفيق صالح مهدي الحسنواوي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة فصلت / آية ٣٣



أقرار المشرف على الرسالة

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسوم بـ

” أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك ”

والمعده من طالبه الماجستير (بسمه توفيق صالح) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية . وهي جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

أ.م.د عادل تركي حسن

التاريخ / / ٢٠٠٦

بناء على التعليمات والتوصيات أشرح هذه الرسالة للمناقشة .

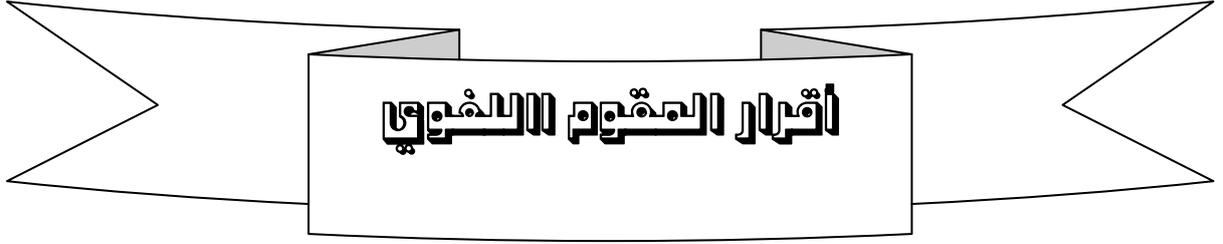
التوقيع

أ.د حسين مردان عمر

رئيس قسم الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

التاريخ / / ٢٠٠٦



أشهر أوجه هذه الرسالة الموسومة بـ

«أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية

بالجمناستك»

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي
خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة والجملة وفعت .

التوقيع

أ.م.د

كلية التربية - جامعة القادسية

التاريخ / / ٢٠٠٦

أقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أننا قد أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ

" أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة

الحركات الأرضية بالجمناستك "

وقد ناقشنا الطالبة (بسمه توفيق صالح) في محتوياتها وفيما لة علاقة بها وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

أ.م.د رحيم عطيه جناتي
عضوا"

أ.م.د عبد الجبار سعيد العاني
عضوا"

أ.د لمياء حسن محمد الديوان
رئيسة اللجنة

أ.م.د عادل تركي حسن الدلوي
عضوا مشرفا

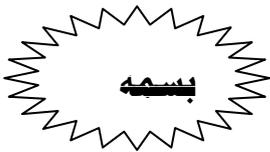
صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الرياضية -جامعة
القادسيه في جلسته المنعقدة () بتاريخ / / ٢٠٠٦

أ.د عبد الله حسين اللامي
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة القادسيه



الإهداء

أنا في الأرض فرع من أصلكم وثماري لم تأت لولا زرعكم
 أنا في السماء أرتفاع لأسمكم وعلوي لم يعل فوق شموخكم
 أنا في الحياة أمتداد لحبكم شكري لهذا الحب بأكباركم
 إلى من رعى خطواتي وقوى عزيمتي أبي الغالي
 من وهبني الحياة وضحت دائما لأجلي أمي الحنون
 من سكننا الغربه ولكنهما قريبان دائما عصام- ماجد
 الذين أمدوني بالمساعدة وساندوني أخوتي - أخواتي
 إلى كل من علمني حرفا تقديرا وعرفانا
 إلى كل محب تمنى لي النجاح وحقق الباري عز وجل أمنيته
 إلى صديقتي أخلص.
 أهدي هذا الجهد المتواضع.



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ، محمد الصادق الأمين ، أحمد الله حمدا كثيرا على ما هداني ومنحني من الصبر ووفقتي لإتمام هذا البحث . حيث يقتضي مني واجب الاعتراف والوفاء برد الجميل أن أتقدم بالشكر إلى عمادة كلية التربية الرياضية و السيد عميد كلية التربية الرياضية الدكتور عبد الله اللامي ولكل من قدم لي العون وساهم في أتمام هذه الرسالة ، وأول من أخص بالذكر أستاذي الفاضل والمحترم الدكتور عادل تركي حسن المشرف لتوجيهاته القيمة ومتابعته لخطوات البحث . كما أتقدم بالشكر إلى السيد رئيس قسم الدراسات العليا الدكتور حسين مردان عمر . كما تشكر الباحثة فريق العمل المساعد ومن ضمنهم طلبة الدراسات العليا ومدربي الألعاب الرياضية لما قدموا من مساعده لإتمام البحث ويسر الباحثة أن تعبر عن شكرها للخبراء والمقومين كما تتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة إدارات المدارس الابتدائية والمتوسطة فيما بينها المعلمات والمدرسات وبالأخص عينة البحث لما بذلته من جهد وحرص في تطبيق مفردات المنهج التعليمي . كما أتقدم بالشكر إلى والدي ووالدتي وأخوتي لتشجيعهم المتواصل لإتمام هذا العمل وأخيراً أتقدم بالشكر الجزيل لمكتب الرنين للتصوير و الله ولي التوفيق .

الباحثة 

ملخص الرسالة

أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك

المشرف
أ.م.د عادل تركي حسن

الباحثه
بسمه توفيق صالح

٢٠٠٦ م

أحتوت الرسالة على خمسة أبواب هي :-

الباب الاول

التعريف بالبحث :-

أشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ، حيث تم التطرق الى التربية الرياضية بشكل عام والى التعلم الحركي بشكل خاص كذلك تم التطرق الى لعبة الجمناستك بوصفها لعبة مشوقة وتنوع حركاتها كذلك تم التطرق الى عنصر السرعة بأنواعها والمراحل العمرية وتأثر كل مرحلة منها بهذه الصفة من الناحية البدنية والفسلجية أما الاهمية فتكمن في تسليط الضوء على أنواع السرعة كي تكون مؤشرا لتعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك. وتبلورت مشكلة البحث في تحديد العمر المناسب للبدء بتعليم الجمناستك والذي يؤثر بدوره على مستوى الاداء .

أما الاهداف فقد تجسدت في:-

- التعرف على صفة السرعة بأنواعها وللمراحل العمرية من ٧-١٤ سنة أناث من أجل أنتقاء الافضل .
- أعداد منهج تعليمي لتعليم سلسلة الحركات الارضية للاعمار من ٧-١٤ سنة .
- التعرف على أثر المنهج في تعليم سلسلة الحركات الارضية للاعمار من ٧-١٤ سنة.
- التعرف على أفضل فئة عمرية تتعلم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك للاعمار من ٧-١٤ سنة .
- أما فروض البحث فهي:-
- أن الفئات العمرية من ٧-١٤ سنة تختلف فيها صفة السرعة بأنواعها من مرحلة عمرية الى أخرى ولصالح الاعمار الكبيرة .
- أن المنهج التعليمي المقترح يساعد في تعليم سلسلة الحركات الارضية للاعمار من ٧-١٤ سنة
- توجد فروق معنوية بين الفئات العمرية من ٧-١٤ سنة في الاداء المهاري لسلسلة الحركات الارضية ولصالح الاعمار الكبيرة .
- أما مجالات البحث :-

- المجال البشري : طالبات المدارس في محافظة الديوانية بأعمار من (٧-١٤) سنة
- المجال المكاني : ساحات المدارس المشمولة بالبحث في محافظة الديوانية.

• المجال الزمني: المدة من ٢٠٠٥/١/٩ لغاية ٢٠٠٥/٥/٨

الباب الثاني

تطرقت الباحثة في هذا الباب الى موضوعات عديدة للدراسات النظرية والمشابهة حيث تضمنت الدراسات النظرية مفهوم السرعة وتعريفها كذلك أنواع السرعة منها (السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة) والعوامل المؤثرة على السرعة و أهمية السرعة للمراحل العمرية من ٧-١٤ سنة ومراحل ظهورها و تم التطرق الى لعبة الجمناستك بصورة عامة والى الحركات الارضية موضوع البحث وشرح كل مهارة منها بالتفصيل وهي :

(الميزان الامامي - الدرجة الامامية - الدرجة الخلفية- العجلة البشرية - الوقوف على الرأس- الوقوف على اليدين) وبعض الدراسات المشابهة .

الباب الثالث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأشتمل البحث على عينة تكونت من (٦٣) طالبة ضمن الاعمار (٧-١٤) سنة وقسمت العينة الى (٤) فئات عمرية حيث شملت الفئة العمريه الاولى عمر (٧-٨)سنوات وبلغ عدد الطالبات (١٧) طالبة ، أما الفئة العمريه الثانيه عمر (٩-١٠) سنوات فقد بلغ العدد (١٦) طالبة ، أما الفئة العمريه الثالثه عمر (١١-١٢) سنة فقد بلغ العدد (١٨) طالبة ، والفئة العمريه الرابعه عمر (١٣-١٤) سنة فقد بلغ العدد (١٢) طالبة ، حيث شملت عينه مدرستين الابتدائيه والمتوسطه .

الباب الرابع

وفية تم عرض اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة ومناقشتها والتي تم عن طريقها التوصل الى تحقيق أهداف البحث .

الباب الخامس

تم التوصل الى أهم الاستنتاجات :-

١- أن تطور السرعة لهذة الفئات العمرية متباين بخط السير منه ما كان متعرج ومنه ما كان بشكل خطي وكألاتي :-

أ- في السرعة الانتقالية كانت الفئة العمريه (٩-١٠) سنوات هي الافضل

ب- أما السرعة الحركية فكانت الفئة العمريه (٩-١٠) هي الافضل أيضا

ج- أما سرعة الاستجابة فأن الفئة العمريه (١١-١٢) هي الافضل

٢- أن أفضل فئة عمرية لتعليم مهارات السلسلة الحركية الارضية هي الفئة العمريه (١١-١٢) وتأتي بعدها الفئة العمريه (٩-١٠) ثم الفئة العمريه (١٣-١٤) ثم الفئة العمريه (٧-٨) سنوات .

أما التوصيات :-

١- اعتماد تعليم مهارات السلسلة الحركية الارضية في عمر (١١-١٢) سنة



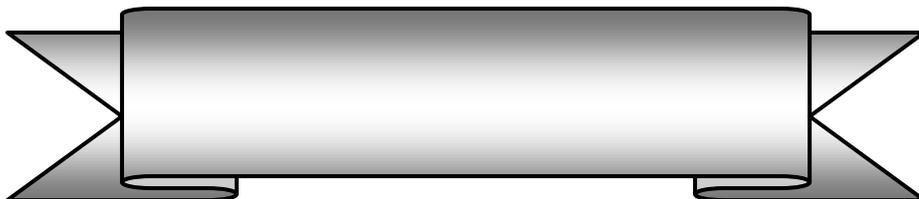
الصفحة	الموضوع	البحث
أ	العنوان	
ب	الآيه القرآنيه	
ت	أقرار المشرف على رساله	
ث	أقرار المقوم اللغوي	
ج	أقرار لجنة المناقشه والتقويم	
ح	الاهداء	
خ	شكر وتقدير	
د	ملخص الرسالة	
ر	فهرست المحتويات	
ش	فهرست الجداول	
ض	فهرست الاشكال	
ط	فهرست الملاحق	
١	الباب الا اول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢	المقدمه وأهمية البحث	١-١
٥	مشكله البحث	٢-١
٦	أهداف البحث	٣-١
٦	فروض البحث	٤-١
٦	مجالات البحث	٥-١
٧	تحديد المصطلحات	٦-١
٨	الباب الثاني	
٩	الدراسات النظرية والمشابهه	٢
٩	الدراسات النظرية	١-٢
٩	السرعه	١-١-٢
١٠	أنواع السرعه	٢-١-٢
١٦	العوامل المؤثرة في السرعه	٣-١-٢
١٧	مراحل ظهور السرعه	٤-١-٢
١٨	تقسيم مراحل عمر الانسان الى فئات عمريه	٥-١-٢
١٩	خصائص المرحله العمريه من (٧-١٢) سنه	٦-١-٢
٢٤	واقع رياضة الجمناستك في قطرنا	٧-١-٢
٢٥	الحركات الارضية	٨-١-٢
٢٧	الميزان الامامي	١-٨-١-٢
٢٨	الدرجة الامامية	٢-٨-١-٢

٢٩	الدرجة الخلفية	٣-٨-١-٢
٣٠	العجلة البشرية	٤-٨-١-٢
٣١	الوقوف على الرأس	٥-٨-١-٢
٣٣	الوقوف على اليدين	٦-٨-١-٢
٣٤	الدراسة المشابهة	٢-٢
٣٨	منهجية البحث وأجرائه الميدانية	٣
٣٨	منهجية البحث	١-٣
٣٨	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٤٢	الوسائل والطرق المستخدمة في البحث	٣-٣
٤٣	أختبار الاختبارات	٤-٣
٤٣	الاسس العلمية للاختبارات	٥-٣
٤٦	التجربة الاستطلاعية	٦-٣
٤٧	أجراءات البحث الميدانية	٧-٣
٤٧	الاختبارات القبلية	١-٧-٣
٥٣	المنهج التعليمي	٢-٧-٣
٥٤	الاختبارات البعدية	٣-٧-٣
٥٥	الوسائل الاحصائية	٨-٣
٥٦	الباب الرابع	
٥٧	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٥٧	عرض نتائج الاختبارات للفئات العمرية الاربعة	١-٤
٥٧	عرض نتائج أختبارات السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة.	١-١-٤
٥٩	عرض نتائج أختبارات السرعة الحركية للفئات العمرية الاربعة.	٢-١-٤
٦٠	عرض نتائج أختبارات سرعة الاستجابة للفئات العمرية الاربعة.	٣-١-٤
٦٢	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للفئات العمرية الاربعة .	٢-٤
٦٢	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث .	١-٢-٤
٦٢	الفئة العمرية الاولى (٧-٨ سنوات) .	٢-٢-٤
٦٥	الفئة العمرية الثانية (٩-١٠ سنوات) .	٣-٢-٤
٦٨	الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢ سنه) .	٤-٢-٤
٧١	الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤ سنه) .	٥-٢-٤
٧٤	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للفئات العمرية الاربعة .	٣-٤
٧٧	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين وأقل فرق معنوي للاختبارات البعدية للفئات العمرية الاربعة .	٤-٤
٧٧	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لاختبار مهارة الميزان الامامي و للفئات الاربعة.	١-٤-٤
٧٧	عرض نتائج أختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للمجاميع الاربعة لمهارة الميزان الامامي .	٢-٤-٤
٧٩	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الدرجة الامامية	٣-٤-٤
٧٩	عرض نتائج أختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية	٤-٤-٤

	للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الدرجة الامامية .	
٥-٤-٤	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات الاربعة لاختبار مهارة الدرجة الخلفية .	٨١
٦-٤-٤	عرض نتائج اختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الدرجة الخلفية .	٨١
٧-٤-٤	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة العجلة البشرية	٨٣
٨-٤-٤	عرض نتائج اختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة العجلة البشرية .	٨٣
٩-٤-٤	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الوقوف على الرأس .	٨٥
١٠-٤-٤	عرض نتائج اختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الوقوف على الرأس .	٨٥
١١-٤-٤	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الوقوف على اليدين.	٨٧
١٢-٤-٤	عرض نتائج اختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لاختبار مهارة الوقوف على اليدين .	٨٧
١٣-٤-٤	عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات العمرية الاربعة لاداء السلسلة الحركية .	٨٩
١٤-٤-٤	عرض نتائج اختبار LSD لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لاداء السلسلة الحركية	٨٩
٥-٤	مناقشة نتائج الفئات العمرية الاربعة .	٩١
٦-٤	عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين أنواع السرعة والمهارات الحركية للفئات العمرية الاربعة .	١٠٠
	الباب الخامس	١٠٧
١-٥	الاستنتاجات	١٠٨
٢-٥	التوصيات	١٠٩
	المصادر العربية والاجنبية	١١٠
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

رقم البند	العنوان	الصفحة
١	يوضح تمثيل العينة لمجتمع البحث .	٤٠
٢	يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض التجانس	٤١
٣	يوضح الصدق والثبات والموضوعية للمتغيرات المؤثرة في البحث	٤٥
٤	يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة	٥٧
٥	يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار السرعة الحركية للفئات العمرية الاربعة	٥٩
٦	يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة الاستجابة للفئات العمرية الاربعة	٦٠
٧	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للفئة العمرية الاولى ٧-٨ سنوات في (الميزان الامامي- - الدرجة الامامية- - - الدرجة الخلفية-العجلة البشرية- الوقوف على الرأس-الوقوف على اليدين - السلسلة الحركية) .	٦٢
٨	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للفئة العمرية الثانية ٩-١٠ سنوات في (الميزان الامامي- - الدرجة الامامية- - - الدرجة الخلفية-العجلة البشرية- الوقوف على الرأس-الوقوف على اليدين السلسلة الحركية) .	٦٥
٩	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للفئة العمرية الثالثة ١١-١٢ سنة في (الميزان الامامي- - الدرجة الامامية- - - الدرجة الخلفية-العجلة البشرية- الوقوف على الرأس-الوقوف على اليدين السلسلة الحركية) .	٦٨
١٠	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للفئة العمرية الرابعة ١٣-١٤ سنة في (الميزان الامامي- - الدرجة الامامية- - - الدرجة الخلفية-العجلة البشرية- الوقوف على الرأس-الوقوف على اليدين السلسلة الحركية) .	٧١
١١	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة الميزان الامامي	٧٧
١٢	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لمهارة الميزان الامامي .	٧٧
١٣	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة الدرجة الامامية .	٧٩
١٤	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لمهارة الدرجة الامامية .	٧٩
١٥	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة الدرجة الخلفية .	٨١

٨١	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لمهارة الدحرجة الخلفية .	١٦
٨٣	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة العجلة البشرية .	١٧
٨٣	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لمهارة العجلة البشرية .	١٨
٨٥	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة الوقوف على الرأس .	١٩
٨٥	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لمهارة الوقوف على الرأس .	٢٠
٨٧	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة الوقوف على اليدين .	٢١
٨٧	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لمهارة الوقوف على اليدين .	٢٢
٨٩	يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاداء السلسلة الحركية	٢٣
٨٩	يوضح أقل فرق معنوي LSD بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لاداء السلسلة الحركية .	٢٤
١٠٣	يوضح علاقة الارتباط بين انواع السرعة واداء المهارات والسلسلة الحركية للفتنه العمريه ٧-٨ سنوات .	٢٥
١٠٤	يوضح علاقة الارتباط بين انواع السرعة واداء المهارات والسلسلة الحركية للفتنه العمريه ٩-١٠ سنوات .	٢٦
١٠٥	يوضح علاقة الارتباط بين انواع السرعة واداء المهارات والسلسلة الحركية للفتنه العمريه ١١-١٢ سنة .	٢٧
١٠٦	يوضح علاقة الارتباط بين انواع السرعة واداء المهارات والسلسلة الحركية للفتنه العمريه ١٣-١٤ سنة .	٢٨



فهرست الاشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	يوضح زمن الاستجابة الحركي الكلي (من تداخل زمن التوقع ، زمن رد الفعل ، زمن الحركة) .	١٤
٢	يوضح تطور سرعة الجري -أختبار العدو ٣٠ ياردة للاطفال والمراهقين .	٢١
٣	يوضح تطور سرعة الجري للبنين والبنات عمر ٧-١٧ أستخلاص نتائج العديد من الدراسات السابقة .	٢٢
٤	يوضح مراحل تطور السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة	٥٨
٥	يوضح مراحل تطور السرعة الحركية للفئات العمرية الاربعة	٦٠
٦	يوضح مراحل تطور سرعة الاستجابة للفئات العمرية الاربعة	٦١
٧	يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للفئة العمرية الاولى .	٦٤
٨	يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للفئة العمرية الثانية .	٦٧
٩	يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للفئة العمرية الثالثة .	٧٠
١٠	يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للفئة العمرية الرابعة .	٧٣
١١	يوضح تسلسل الاداء لمهارة الميزان الامامي للفئات العمرية الاربعة	٧٨
١٢	يوضح تسلسل الاداء لمهارة الدرجة الامامية للفئات العمرية الاربعة	٨٠
١٣	يوضح تسلسل الاداء لمهارة الدرجة الخلفية للفئات العمرية الاربعة	٨٢
١٤	يوضح تسلسل الاداء لمهارة العجلة البشرية. للفئات العمرية الاربعة	٨٤
١٥	يوضح تسلسل الاداء لمهارة الوقوف على الرأس للفئات العمرية الاربعة	٨٦
١٦	يوضح تسلسل الاداء لمهارة الوقوف على اليدين للفئات العمرية الاربعة	٨٨
١٧	يوضح تسلسل الاداء في السلسلة الحركية للفئات العمرية الاربعة.	٩٠

الصفحة	الملاحق	رقم الملاحق
١١٨	يوضح المدارس الابتدائية والمتوسطة في مركز المحافظة والاقضية والنواحي ولفئات العمرية الاربعة .	١-
١١٩	يوضح أعداد المدارس والطالبات بعمر ٧-١٤ سنة والنسب المئوية	٢-
١٢٠	أستمارة تسجيل المعلومات والاختبارات	٣-
١٢١	يوضح أستمارة أستطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات المرشحة .	٤-
١٢٣	أقسام الوحدة التعليمية .	٥-
١٢٤	نماذج لوحات تعليمية	٦-
١٣٠	أستمارة تقويم الاداء المهاري في الجمناستك .	٧-

ABSTRACT

The study falls into five chapters. Chapter One includes the introduction and significance of the study. It discusses physical education in general and motor learning in particular. Besides, it tackles gymnastics as an interesting game with multiple movements. The element of speed and its different kinds are being discussed in relation to different ages and how each age is affected by it from physical and physiological aspects. The significance of the study focuses on showing how kinds of speed can serve as an indicator in teaching a series of floor exercises in gymnastics.

The study tries to achieve the following objectives:

- 1- Introducing speed with its different kinds ranging from the ages 7-14.*
- 2-Preparing an educational method for the teaching of a series of floor exercises ranging from the ages 7 -14.*
- 3-Getting to know the effect of the method in teaching a series of floor exercises in gymnastics ranging from the ages 7-14.*
- 4-Getting to know the best age for learning a series of floor exercise in gymnastics ranging from the ages 7-14.*

The study hypothesizes that:

- 1-The ages ranging from 7-14 have differences in speed from one age to another.*
- 2-The educational method can help to a great extent in teaching a series of floor exercises ranging from the ages 7-14.*
- 3-There are certain moral differences in the ages ranging from 7- 14 in their skill performance in a series of floor exercises in the privilege of older ages.*

The study has the following fields:

- 1- The human field in which a sample of female students ranging from the ages 4-17 in Al-Qadisiya province is being selected.*
- 2-The spatial field; this includes the stadiums and areas of practicing Al- Diwania. gymnastics in*
- 3- The time field which is from 9/1/2005 to 8/5/2005.*

Chapter Two represents a theoretical discussion of the concept of speed and its different kinds like transmission speed, mobile speed, and reaction speed, and how each one of these kinds can be developed. The importance of speed ranging from the ages 4 -17 and its time of emergence is also being discussed. Moreover, gymnastics is tackled in general as a game and then a thoroughful discussion of floor exercises and their different types are illustrated. They include front equilibrium, forward rolling, backward rolling, in detail. cart wheel, head stand, and hand stand.

Chapter Three focuses on the method and procedure which are adopted in the study. The researcher adopted the experimental method by selecting a sample of (63) female students . To achieve the objectives of the study , the researcher used all available means and the sample is divided into four different ages. Chapter Four represents an analysis and discussion of the results concluded by the study.

Chapter four Presenting and discussing the results:-

In Which it,s found the more important results Who me achieved the author and it,s discussing , by Which it,s achived the aims of the research .

Presenting and discussing the results

Chapter five summarizes the conclusions of the study. They are as follows:

1-the acquiring of the physical features for these ages is different in its way movement whether being zigzag or linear, and as follows: of

(a)- the second group was the best in transmission speed among all other groups.

(b)-the second group was the best in mobile speed.

(c)-the third group was the best in reaction speed.

(d)- the third group was the best in agility.

(e)-the feature of strength was characterized by its way of development with the different ages of the groups. The older , the which copies stronger.

(f)- the feature of flexibility was the reverse to that of strength. The more flexible. younger , the

2-the third group is the best in learning the skills and floor exercises.

It is recommended that the teaching of the skills and floor exercises should be between 11-12 years old.

**KINDS OF SPEED AS AN INDICATOR
IN SELECTING AND TEACHING
A SERIES OF FLOOR EXERCISES**

**IN
GYMNASTICS**

**An Experimental Reseach on AL – Qadisiyia province
Schoolgirls ranging from the ages 7-14**

A Thesis Submitted to
The Council of the College oh physical education ,
University of AL- Qadisiyia ,

In partial fulfillment of the Requirements
For the Degree of Master

In
Physical Education

BY

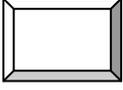
BESMA TAWFEK SALAH AL- HISNIWY

Supervised By

Asst.prof. ADEL TURKEY HASSAN

2006 A.D.

1427 H



الباب الاول

التعريف بالبحث .	١
لمتددة وأهمية البحث .	١١
مشكلة البحث .	٢١
أهداف البحث .	٣١
فروض البحث .	٤١
مجال البحث .	٥١
تحديد المصطلحات .	٦١

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

تعد التكنولوجيا واحدة من الانجازات العلمية المعاصرة التي أصبح لها تأثير مباشر على حياة الانسان أن تطور الحياة جعل الانسان الحضري في حالة بدنية ضعيفه قياسا بقرون مضت . أن الرياضة ضرورية من ناحية الصحة العامه والوقاية من الامراض وأصبح تشجيع ممارسة النشاطات البدنية التي تؤدي الى رفع كفاءة اللياقه البدنية بأحداث التقدم الذي وصلت اليه الشعوب .

ومن خلال الاتصال بين المعلم والمتعلم لاحداث تغيير في سلوك الفرد لجعله أكثر نشاطا كما أن أتباع الاسس العلمية في التعليم ينقل المتعلم من درجة الى درجة أعلى بشكل جيد. وأن الشروع بعملية التعلم لا يمكن أن يتم الامن خلال دراسة المتغيرات العديدة التي ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعاليه أو النشاط أو المهارة المراد تعلمها و المرحلة العمرية ومستوى التعلم والخبره والجنس وهذا الهدف لا يتحقق مالم يمر عبر الفئات العمرية المختلفة وفي أعمار صغيرة . حيث أن التعلم عملية داخلية لا يمكن رؤيتها مباشرة ولكن يتم ملاحظتها عن طريق سلوك الفرد والانسان جسد وروح والجسد له رياضة كما للروح رياضتها والجمباز هو رياضة تعد من أوائل الرياضات والتي ترقى بأداء الرياضي الى حدود المتعة .(١) ولعبة الجمناستك تحتل موقعا هاما بين الالعب الرياضية الفردية وهذه الاهمية جاءت نتيجة لكونها لعبه مشوقة أضافة الى أنها يمكن أن تحقق نتائج جيدة للبلد من خلال الميداليات التي تم تحقيقها في البطولات حيث أن هناك (٢٨) ميداليه ذهبية وفضية وبرونزية في البطولات الدولية والالعب الاولمبية لذلك فهى تشكل جوهر اللعبه وديناميكتها التي أصبحت ذات أيقاع سريع وخفيف من خلال تطوير الصفات البدنيه الخاصه باللعبه.

١- فوزي يعقوب ، محمد سليمان : الجمباز التعليمي للرجال ، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥ ،

ومنها صفة السرعة بأنواعها لما تتطلبه الحركات من أداء سريع وأستجابته سريعتين وأهمية لعبة الجمناستك في البلدان المتقدمة قد جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص يفكرون في الكشف عن أفضل الاعمار التي تبدأ بها هذه اللعبة في التعليم لانها من الالعب التي يحتاج البدء بها بأعمار مبكرة .

ورياضة الجمناستك تعمل على تشكيل وبناء الجسم وأكسابة القوام الجيد والتمتع بلياقة بدنية عالية. وبما أنها لعبة فردية فهي تتيح فرصه لا حدود لها في خلق القدرة على الابتكار والنجاح عند أداء الحركات الامر الذي يؤدي الى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق عند اللاعبين .

وعند وضع برامج أو مناهج لتعليم المبتدئين في هذه المرحلة يجب معرفة طرق تطوير السرعة بحيث تناسب مع خواص النمو لهذه المراحل لان السرعة لا يمكن تطويرها بدرجة واحدة وتزداد عن باقي العناصر .

وتتوقف عملية تنمية السرعة على ما يبذل من عناية في أنتقاء التمرينات والحركات البدنية المناسبة لتحقيق هذا الغرض حيث أن الحركات السريعة التي توفرها التمرينات المنتقاة بعناية تعبر عن الحالة السليمة لوظائف المراكز العصبية لدى التلاميذ وتعتبر مرحلة الطفولة والشباب مناسبتين تماما لتنمية السرعة بشكل فعال (١) حيث تعتبر المراحل العمرية من ٧-١٤ سنة هي مراحل التغيير حيث تتغير المرحلة السنوية من ٧-٩ سنوات و يكون النمو البدني للجنسين متوازيا . أما عمر ١٠-١٢ سنة تظهر زيادة في النمو بالنسبة للبنات.

١- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية بمدارس البنين البنات ، ط١ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص١٩٦ .

ولو نظرنا الى السرعة من حيث طبيعتها الفسيولوجية نجد أنها أحد العناصر المعقدة تركيبيا فهي صفة بدنية مركبة من حيث نوعيتها فهناك السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) كما أن السرعة تعتمد على عمل الجهازين العصبي والعضلي ، الجهاز العصبي من حيث قدرته على إرسال الارشادات العصبية السريعة خلال الوحدات الحركية السريعة والجهاز العضلي لما يحتويه من الياف سريعة الانقباض . وكل ما سبق يخضع لعامل الوراثة.

وتعتبر المرحلة الاولى بعمر ٧ سنوات أهم مرحلة يمر بها الطفل حيث تحدث تغيرات فسلجيه وعقلية ونفسية وحركية . والتعلم في هذا العمر يتطلب من المختصين الفهم والاستيعاب لاجل التعرف على النمو البدني الذي يعد أكثر ثباتا وأستقرارا . ويلاحظ أن الطفل في عمر ٧ سنوات يكون أكثر توترا وتعرضا للاصابات بينما يكون في عمر ٨ سنوات أكثر أنبهاها . أما في عمر ٩ سنوات فإنه يميل الى الاحتكاك البدني وتعد المرحلة الابتدائية أنتقال بالنمو الحركي والسيطرة على الحركات . وتعتبر المدة من ٧ - ٩ من عمر الطفل هي أكثر المدد التي تزيد فيها سرعة تكرار الحركة الواحدة (السرعة الانتقالية والحركية) أما سرعة رد الفعل فتبدأ بعمر ١٠ سنوات ثم تزداد مع نمو الطفل .(١)

وأنطلاقا من هذا المدخل تبرز أهمية الدراسة أو البحث في تسليط الضوء على أنواع السرعة كي تكون مؤشرا لتعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك.

٢-١ مشكلة البحث

يفيد التعرف على العمر المناسب لبدء التعليم والتدريب للرياضات المختلفة في أنتقاء الناشئين وتوجيههم الى أنواع الرياضة المناسبة لهم وتجنب التأخر وما ينتج عنها من ظاهره التدريب الزائد والانسحاب المبكر من الرياضة وعدم الوصول الى أفضل مستوى في المراحل العمرية المتوقعه ولان رياضة الجمناستك من الرياضات التي يحتاج البدء بها بعمر مبكر .

ومن خلال صعوبة تعلم المهارات على أختلاف الاعمار فإن هذة اللعبة تحتاج الى أنواع من السرعة كي تكون مؤشراً لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الارضييه بالجمناستك والتي تظهر بشكل أداء وفن متطور من خلال الربط الحركي للمهارات والتي تظهر بشكل حلقات وبذلك تستطيع اللاعبه أو الطالبه الاداء بأفضل أنتاج للسرعه في الحركات الارضييه لذلك برزت مشكلة البحث في تسليط الضوء على مسألة العمر المناسب للبدء بتعليم سلسلة الحركات الارضييه بالجمناستك لفئة الطالبات ، وبالنظر الى قلة الدراسات والبحوث التي تناولت أنواع السرعة بشكل خاص فقد أتجهت عنايتي الى الكشف عن أنواع السرعة في هذه الدراسة بغيه توفير المزيد من المعلومات حتى تكون في متناول أيدي الباحثين في المستقبل .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على صفة السرعة بأنواعها وللمراحل العمرية من ٧-١٤ سنة اناث من أجل أنتقاء الافضل .
- ٢- أعداد منهج تعليمي لتعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك للاعمار من ٧-١٤ سنة .
- ٣- التعرف على أثر المنهج في تعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك للاعمار ٧-١٤ سنة .
- ٤- التعرف على أفضل فئة عمرية تتعلم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك للاعمار ٧-١٤ سنة .

٤-١ فروض البحث :- تفترض الباحثة :-

- ١- أن الفئات العمرية ٧-١٤ سنة اناث تختلف فيها صفة السرعة بأنواعها من مرحلة عمرية الى أخرى ولصالح الاعمار الكبيرة .
- ٢- أن المنهج التعليمي المقترح يساعد في تعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك للاعمار ٧-١٤ سنة اناث .
- ٣- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الفئات العمرية ٧-١٤ سنة في الاداء المهاري لسلسلة الحركات الارضية بالجمناستك ولصالح الاعمار الكبيرة .

٥-١ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري :- طالبات المدارس في محافظة الديوانية ضمن الفئات العمرية (٧-١٤) سنة .
- ٢- المجال المكاني :- ساحات المدارس المشمولة بالبحث في محافظة الديوانية .
- ٣- المجال الزمني :- المدة من ٩ / ١ / ٢٠٠٥ لغاية ٨ / ٥ / ٢٠٠٥

٦-١ تحديد المصطلحات :-

ويعرف أيضاً " عملية أختيار وقياس القدرات البدنيه والمهاريه والنفسيه لدى المبتدئين الراغبين في ممارسه الفعاليات الرياضيه ومقارنه ذلك بمتطلبات الفعاليه المراد التخصص فيها بغية التوجيه والارشاد العلمي الصحيح " (١)



الباب الثاني

- ١٠٠ الدراسات النظرية والمثابفة.
- ١٠١ الدراسات النظرية.
- ١٠٢ السرقة.
- ١٠٣ أنواع السرقة.
- ١٠٤ العوامل المؤثرة في السرقة.
- ١٠٥ مراحل ظهور السرقة.
- ١٠٦ تقسيم مراحل علم الانساق الى فئات مصريه.
- ١٠٧ خصائص المرحلة المصريه (١٩٧٠ سنة).
- ١٠٨ واقع رياضة الجمناستك في مدارسنا.
- ١٠٩ الحركات الارضية.
- ١١٠ الدراسات المثابفة.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة ١-٢ - الدراسات النظرية:-

١-١-٢ السرعة:-

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية الى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفيسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها .. (١)

وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن " (٢) ، وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة " (٣) . وعرفت السرعة أيضا بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن " (٤)

- من وجهة النظر البايولوجية تعني السرعة " عمليات فسلجية وأثارة عضلية تظهر في وقت قصير وتحدث الطاقة، الحركة للأعصاب كما أن هذه الاثارات مقرونة بدرجة إمكانية الانسان ، فسرعة الاثارة للعضلات ودرجة النقل في الانسجة الموجودة في الجسم تكسب الرياضي السرعة المطلوبة " . (٥)

- ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن " (٦)

-
- ١- مروان عبد المجيد أبراهيم : تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي ، ط١ ، عمان-الأردن، ٢٠٠١، ص ٥٠
 - ٢- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ ، الكويت ١٩٨٧ ، ص ١١٤ .
 - ٣- ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، ط١ ، دار وائل للنشر ، عمان، ٢٠٠١، ص ٤٥
 - ٤- مفتي أبراهيم : التدريب الرياضي تخطيط-تطبيق-قيادة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ١٦١
 - ٥- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب لرياضي ، مركز الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٨
 - ٦- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ١٩٩٨، ص ٣٠

- وفي المجال الرياضي تعرف بأنها " تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الاداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي وممن جهه أخرى بالالياف العضلية" (١)

- وتعرفها الباحثة بصورة عامة بأنها (قابلية الفرد على أنجاز الفعالية الحركية بأقل زمن ممكن) .

٢-١-٢ أنواع السرعة:-

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:-

١- السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي) :-

هي أمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية (المفهوم العام) وتعرف أيضاً " انها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو" (٢)

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية " حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها " (٣)

٢- السرعة الحركية (سرعة الحركة الوحيدة) :-

تعرف على انها سرعة الاداء . أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة . والحركات المركبة والوحيدة . (٤)

-
- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص١٨٧
- ٢- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ ، ص٣١٩
- ٣- قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص٣٠
- ٤- محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص٣٦٩

كذلك تعرف على " أنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي . (١)

كما تعرف سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات ذات صفة ثلاثية كما في الوثب إضافة الى الحركات المركبة من حركتين . (٢)

والسرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة الى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث أن الانسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له الا لبضع ثوان قليلة ، فإذا ما زاد زمن الاداء أنخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن أدراج السرعة خلال مدة زمنية تتراوح من ٥-١٠ ثا تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الانشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة مثل (الرمي ، رفع ثقل ، ركل كرة) .

كما تشمل بعض مسافات العدو حتى ١٠٠ م وجري الاقتراب وحركة الوثب أو الجمباز ومن هذا المنطلق رأينا أن نتناول مناقشة عنصري السرعة الانتقالية والحركية خلال موضوع واحد دون فصل قد يفسد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين العنصرين من الوجهة الفسيولوجية . وترتبط السرعة الحركية والانتقالية فسيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه أن يقوم بوظيفة المهمة من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة (Lnhibratation) وعمليات الكف (stimulation) للخلايا العصبية وكذلك الاختبار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية الوحدات الحركية ومن خلال ذلك يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية أو الانتقالية . (٣)

١ - قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٣١
 ٢- ريسان خريبط مجيد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ٣٢٠
 ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٢

وعلى الجانب الاخر ترتبط السرعة الحركية والانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بانتاج الطاقة المطلوبة لاجداث الانقباضات العضلية السريعة .

٣- سرعة رد الفعل الحركي :-

"أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير" (١) وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية " أنهـا المدة الزمنية بين الایعاز والحركة " . (٢)

- تعرف فسيولوجيا" بأنها القدرة على الأستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن . وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبئة (مثير) برد فعل ارادي". (٣) أن رد الفعل" يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للاداء عند لحظة وصول الحافز بانواعه (البصري والسمعي والحسي) وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة " . (٤)

- ويعرف رد الفعل في المجال الرياضي " الحركة الارادية التي تتطلب أستجابة حركية سريعة للعضو الذي يراد حركته حيث تكون الحاجة ماسة الى أكتساب الرياضيين رد فعل سريع يمكنهم من أداء الواجبات الحركية بالشكل المطلوب . كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في الالعب الرياضية حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو حسيا أو بصريا فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز والى الاحساس الاول للانقباض العضلي . أي أنه عبارة الاستجابة السريعة من قبل الاجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية . (٥)

١- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية ، ط٢ ، ج١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص٥٩٤

2-Januzcz : Gzewinski , Pixkar egzna , cdansk, 1983 . p212

٣- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى ، القاهرة ، ١٩٧٢ ، ص١٧٨

٤- محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص٣٦٩ .

5-Sage , G.H. Motor Learning and Control.wm . Cpublishers. 1984,p32

أما زمن رد الفعل فيعرف على أنه "الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس الى أول إشارة لحركة الالياف العضلية". وزمن رد الفعل الصوتي أسرع من زمن رد الفعل البصري (١)

وزمن الحركة هو الزمن المستغرق لانتهاء الحركة من لحظة بدئها ، وهذا الزمن يستبعد زمن رد الفعل أي عدم حساب الزمن منذ لحظة دخول المثير ، وانما لحظة أول حركة تظهر على أجزاء الجسم .أما زمن الاستجابة (الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى انتهاء الحركة وزمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة) . (٢)

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الالعب الرياضية بالعوامل التالية:-

- ١- دقة الادراك البصري .
- ٢- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة .
- ٣- مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب للموقف .
- ٤- السرعة الحركية الخاصة.
- ٥- استخدام تمارين رد الفعل على جسم متحرك يؤدي الى تطوير سرعة رد الفعل ، فكلما كانت التمارين صعبة ومفاجئة لمسافة قصيرة كلما أزدادت سرعة رد الفعل (٣)

1-Sage , G.H. Motor Learning and Control.wm . Cpublishers. 1984,p32

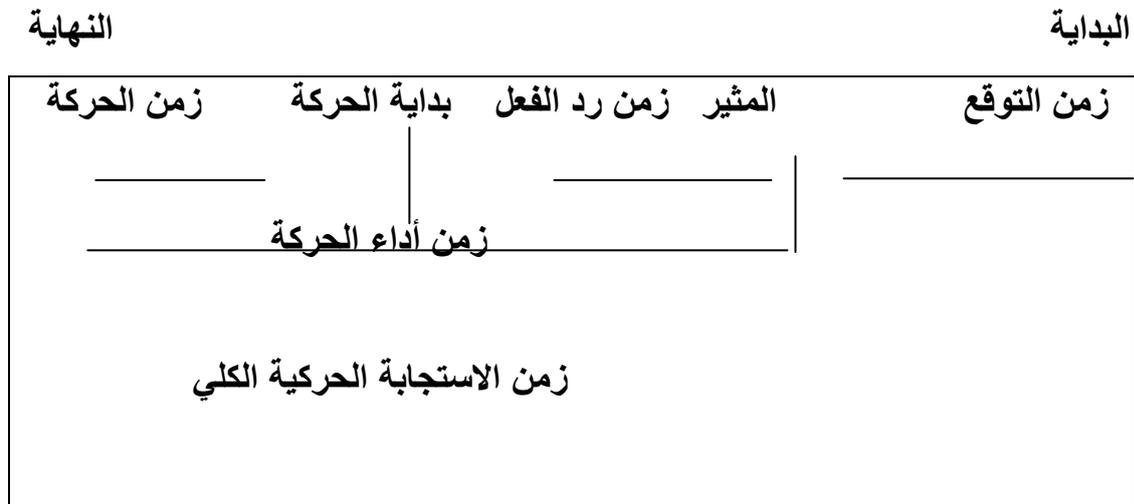
٢- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخره للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص٣١

٣- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٣١٨

ويمكن تقسيم مراحل سرعة الاستجابة الحركية الى ما يأتي :- (١)

- ١- زمن التوقع الحركي :- وهي مدة الكشف عن هدف.
- ٢- زمن رد الفعل : بسيط- مركب.
- ٣- زمن الحركة .
- ٤- زمن أداء الحركة .
- ٥- زمن الاستجابة الحركية الكلي . والشكل الآتي يوضح ذلك :-

سرعة الاستجابة الحركية = زمن التوقع الحركي + زمن رد الفعل + الزمن الحركي



شكل (١)

يوضح زمن الاستجابة الحركي الكلي (من تداخل زمن لتوقع ، زمن رد الفعل ، زمن الحركة)

١- أسعد عدنان عزيز : تأثير استخدام اساليب تدريبية مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للاطراف السفلى في أداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١ (نقلا عن أنتصار عويد علي الدراجي)

❖ أنواع رد الفعل :- يقسم رد الفعل الى نوعين هما (١)

١- رد الفعل الحركي البسيط.

٢- رد الفعل الحركي المعقد . (المركب)

رد الفعل البسيط:- هي الاجابة الواعية من قبل الرياضي ، وعلمه المسبق بنوع المثير المتوقع ووجود عمليه الاستعداد للاجابه على المثير في الوقت نفسه ومثاله الانطلاق في بداية ركض ١٠٠ م .

ويعرف أيضا أنه عبارة عن فعل متوقع أرادي معروف مسبقا أي أنه يدل على جواب معروف سلفا على اشارة معروفة مثل البداية .

أهم خصائص رد الفعل البسيط:-

١- قصر زمن رد الفعل المستغرق بواسطة إرسال حافز شرطي والاستجابة تبعا لذلك الحافز .

٢- تميزة بوجود مدة تحضيرية .

٣- معرفة نوع الحافز مسبقا .

٤- حصول أغلب الحوافز الحركية عن طريق السمع .

رد الفعل المركب (المعقد):-

- يعرف رد الفعل المعقد بوجود الكثير من الحوافز وتعدد شكل رد الفعل وجوانبه

أي عدم معرفة الرياضي سلفا نوع الحافز الذي يحصل . وهو النوع السائد في كثير

من الفعاليات والالعاب الرياضية . (٢)

- ويعرف ايضا بأنه (الاجابة الواعية أي غير معروفة مقدما) . (٣)

١- محمد عثمان:- مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٣٦٩

٢- قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٦٧

٣- محمد عثمان:- المصدر السابق ، ص ٣٦٩

اهم خصائص رد الفعل المعقد:-

- ١- بداية حصول الحافز .
- ٢- اللحظة الحسية التي تتكون من جراء أستقبال الحافز .
- ٣- لحظة تمييز الحافز من غيره من الحوافز التي تحصل في وقت واحد أي لحظة التعرف على تخطيه ضمن مجموعة معروفة لدى الرياضي .
- ٤- وجود لحظة أختيار رد الفعل المناسب للحافز .
- ٥- وجود زمن التأهب في المخ وخاصة الجزء المختص بالحركة والاعداد لها .

٢-١-٣ العوامل المؤثرة في السرعة :-

- ١- تحتاج السرعة الى أحماء قبل الاداء أذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي .
- ٢- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة ، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها) .
- ٣- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الالياف العضلية السريعة والبطيئة .
- ٤- تتميز السرعة بخصوصيتها ، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الاداء كذلك لاتوجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي في حركه أخرى بسرعة بطيئة(١)
- ٥- سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في أستقبال الصوت أو الحركة) .
- ٦- نوعية أداء الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة .(٢)

١- ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق :اللياقة البدنية والصحية ، ط١ ، دار وائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠١ ، ص ٤٧ .

٢- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١ ، الجامعة الاردنية ، ٢٠٠١ ، ص ٥٨

٢-١-٤ مراحل ظهور السرعة:- (١)

أن مبدأ البناء العام المتعدد الجوانب له أهمية خاصة في تدريب الرياضيين وخاصة بالنسبة الى عمر المراهقة إذ أنها تتسم بالبناء فأن نوع من أنواع التمارين سواء كانت ايجابية أو سلبية يكون أثرها واضحا فالتخطيط لبناء مراحل ظهور السرعة يتطلب ملاحظة خصوصية بناء الجسم في المرحلة العمرية المعينة وقوانين تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي ومراحلها والعلاقة المتبادلة بينهما أثناء الفعاليات الحركية فتطوير السرعة يحصل في المراحل العمريه من ٦-١٥ سنة .

ويتأثر تطور السرعة كثيرا عن عدم أسقرار الجهاز العصبي - العضلي أي ما بين ١٥- سنة فالعمليات العصبية تؤدي دورا مهما في ظهور السرعة حيث تحقق تطور السرعة خلال أقصى تردد حركي بأسقرار الجهاز العصبي .

٢-١-٥ تقسيم مراحل عمر الانسان الى فئات عمرية:-

يمر الانسان بمراحل عمرية مختلفة منذ تكوينه وحتى سن الشيخوخة حيث تتميز كل مرحلة من هذه المراحل بنوع خاص من الصفات الحركية والفسولوجية والنفسية والتي تميزها عن باقي المراحل الاخرى ، وأن كل مرحلة تكمل المرحلة التي تليها ولقد اختلف الباحثون في تقسيم المراحل العمرية التي يمر بها الانسان ، فمنهم من قسمها الى فئات عمرية ومنهم من قسمها الى مراحل عمرية . ومن الدول التي قسمت المراحل التي يمر بها الانسان الى فئات عمرية هي المانيا الديمقراطية (سابقا) وجيكوسلوفاكيا . (١)

أما من حيث التقسيم الى مراحل عمرية فقد قسمت الى :-

١- مرحلة التكوين الجنيني (الحمل)

٢- مرحلة الولادة حتى نهاية السنة الاولى

٣- من سنة الى ٣ سنوات وتسمى بمرحلة تملك الاشكال والمهارات الحركية .

٤- من ٣-٧ سنوات وهي مرحلة ما قبل المدرسة .

٥- مرحلة الدراسة الابتدائية وتشتمل على مرحلتين :-

- من ٧-٩ سنوات وتتمثل بالصف (الاول والثاني والثالث)

- من ١٠-١٢ سنة وتتمثل بالصف (الرابع والخامس والسادس)

٦- مرحلة الدراسة المتوسطة والثانوية (الفتوة) وتشتمل على مرحلتين :-

- من ١٣-١٥ سنة وتسمى مرحلة الفتوة الاولى (المرحلة المتوسطة)

- من ١٦-١٨ سنة وتسمى مرحلة الفتوة الثانية (المرحلة الثانوية)

٧- مرحلة الرجولة وتشتمل على أربعة مراحل :-

- من ١٨-٣٥ سنة وتسمى مرحلة الرجولة الاولى (مرحلة الشباب)

- من ٣٥/٣٠ - ٥٥/٥٠ مرحلة الرجولة المتوسطة .

- من ٦٠/٥٥ - ٧٥/٧٠ وتسمى مرحلة الرجولة المتأخرة .

- مرحلة الكهولة . (٢)

١- عبد علي نصيف ، قاسم حسن المندلاوي : تقرير مشروع أختبارات اللياقة البدنية للمواطن العراقي - أستنادا للتجربة الجيكوسلوفاكية والالمانية ، ب. م ، ١٩٨٧ ، ص ٣
٢ - أميرة عبد الواحد : الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستيك الايقاعي ، أطروحة دكتوراة فلسفة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ٣٧ (نقلا عن مؤيد البدي وقاسم المندلاوي)

٢-١-٦ خصائص المرحلة العمرية (٧-١٢) سنة :-

وهي أحد المراحل العمرية التي يمر بها الانسان وهي مرحلة جديدة يدخل فيها الطفل المدرسة بعد البيت ورياض الاطفال ، ويطرأ فيها تغيرات على تكوين الطفل الفسلجية والعقلية والنفسية والحركية .

أن التعلم في هذا العمر المبكر يتطلب من المختصين فهم وأستيعاب هذا العمر المبكر من حيث التعرف على النمو البدني الذي يعد في هذه المرحلة أكثر ثباتا وأستقرارا ، الا أن معدل النمو البطيئ نسبيا لبقية المراحل حيث المتغيرات الجسمية أقل وضوحا ، كما أن حجم الجسم يتزايد ببطيء .

أن النمو البدني يمكن الاطفال في هذه المرحلة من السيطرة والدقة في أداء المهارات الحركية ، ولا سيما تلك الي لم تكن بأستطاعتهم من قبل أدائها .

- وقد لوحظ أن الطفل في عمر السابعة يكون جسمه أكثر توترا ويميل الى أستخدام جانب واحد من جسمة مما يعرضة لاضرار قوامية .

بينما في عمر الثامنة يكون الطفل أكثر أنتباها الى جسمة ويميل الى مد قامته من حين الى آخر ، كما يتصف بالرشاقة .

أما الطفل في عمر التاسعة فأنه يميل الى الصراع والاحتكاك البدني ويصبح بمقدوره أستخدام كل من اليدين بشكل مستقل تماما مما يساعد على ظهور المهارات الفردية لدية الا أن الفروق تكون واضحة بين الاطفال .

وفي سن العاشرة تنفرد الفروق الفردية في وضوح في تحصيل المهارات الحركية (١) أما بالنسبة الى صفة السرعة فتختلف كثيرا في مرحلة الدراسة (الاول والثاني

١- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية ، مطابع الرجوي ، دار الفكر العربي ، عابدين ، ١٩٨٢ ، ص ٩٨ .

و(الثالث) حيث تتطور لدى الاطفال عن طريق القابلية العالية للاعصاب وسرعة الحركة والتي تزداد من خلال التدريب وتصل الى الاحسن ، بينما تتطور أكثر في مرحلة (الرابع والخامس والسادس) ولا سيما سرعة التردد والاداء السريع للمهارات الحركية (١).

ولو نظرنا الى السرعة من حيث طبيعتها الفسيولوجية نجد أنها أحد العناصر المعقدة تركيبيا فهي صفة بدنية مركبة من حيث نوعيتها فهناك السرعة الحركية والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

كما أن السرعة تعتمد على عمل الجهازين العصبي والعضلي من حيث قدرته على إرسال الاشارات العصبية السريعة خلال الوحدات الحركية السريعة والجهاز العضلي لما يحتويه من الياف سريعة الانقباض . وكل ما سبق يخضع لعامل الوراثة . (٢) وتعتبر الفترة العمرية من ٧-٩ سنوات من عمر الطفل هي أكثر المراحل التي تزيد فيها سرعة تكرار الحركة الواحدة (السرعة الانتقالية والحركية) مثل المشي والجري أما سرعة رد الفعل فتبدأ بعمر ١٠ سنوات وتزداد مع نمو الطفل ثم تثبت بعد ذلك (٣)

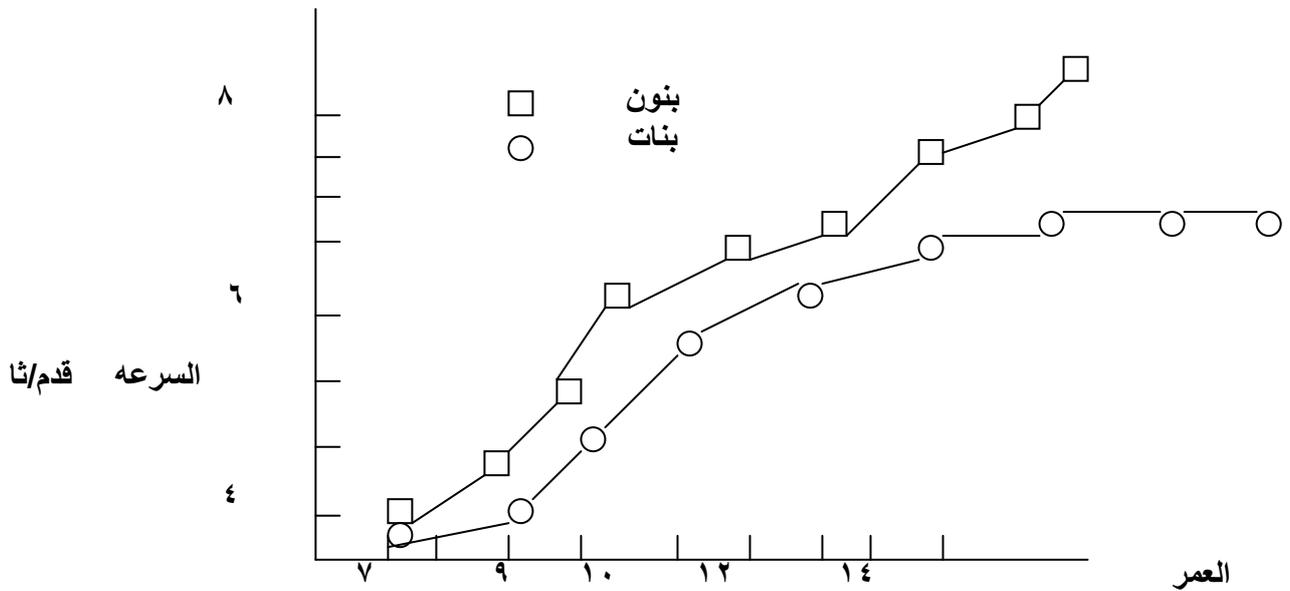
١ - وجيه محجوب : التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة -ج٢- مطبعة جامعة الموصل - الموصل -١٩٨٧ ، ص ١٣٢ - ١٥٥ .

٢- فريدة أبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط١ ، مطبعة الفيصل ، الكويت ، ١٩٨٤ ، ص ٦١ .

٣- قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٥

كما أكدت الدراسات العلمية في رياضة الجمباز أن تحقيق المهارة والوصول اليها يكتمل في مرحلة العمر المدرسي ، ولوحظ أن بداية ممارسة تلك الرياضة يكون في عمر ٦-٧ سنوات ومجمل القول أن رياضة الجمباز أصبحت رياضة صغار العمر الذين تتراوح أطوال أجسامهم ما بين ١١٧-١٢٠ سم ، وأوزانها بين ١٨ - ٢١ كغم. (١)

ولقد توصل (أسبنشاد ١٩٦٠) من خلال دراسته المسحية لتطوير سرعة الجري اختبار العدو ٣٠ ياردة للاطفال والمراهقين الى أن سرعة الجري تكون في المتوسط ٤ ياردة /ثا للاطفال من الجنسين في عمر ٤ سنوات وتحسن سرعة الجري مع زيادة العمر بحيث تبلغ في المتوسط ٦ ياردة للاطفال في عمر ١٢ سنة بينما يحدث توقف أو انخفاض في معدل نمو السرعة للبنات والشكل (٢) يشير الى ذلك. (٢)



شكل (٢)
تطور سرعة الجري - اختبار العدو ٣٠ ياردة للاطفال والمراهقين

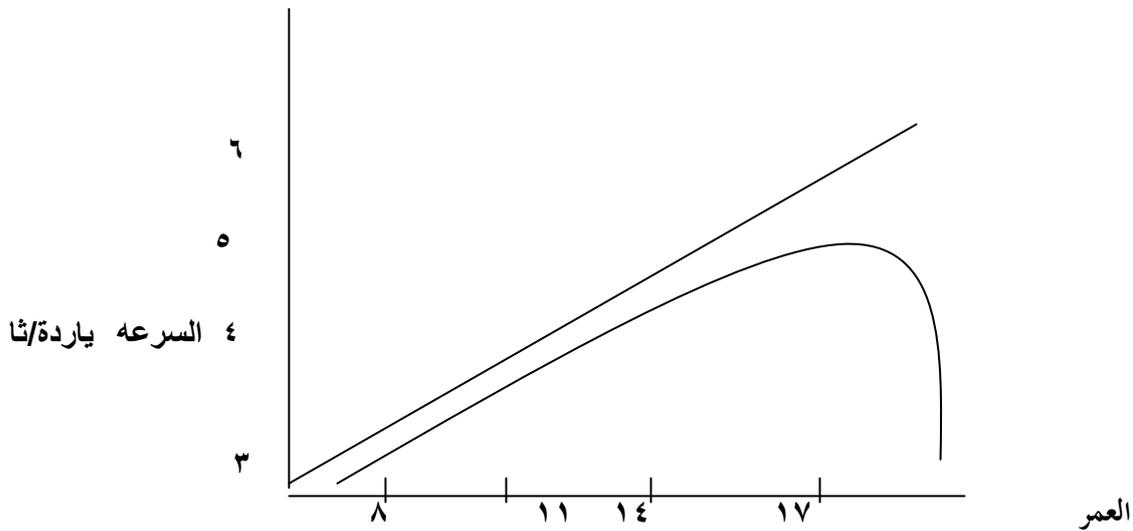
١- عزت محمود الكاشف : الانتقاء في رياضة الجمباز ، ط١ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص٤٤
2 - Espenhad A. Eckert H. Motor Development . 1974.p.329 .

أما دراسة (برنتا) وآخرون ١٩٨٤ فتشير الى زيادة التحسن لدى البنات ، حيث يبلغ متوسط سرعة الجري لهن في عمر ١٤ سنة ٦,٧ ياردة /ثا .

وهناك بعض الدراسات الحديثة أظهرت أن العمر ١٢-١٥ سنة يشهد بالنسبة للبنات تحسنا مستمرا ، وليست مرحلة توقف أو انخفاض كما كان معتقدا وفقا لنتائج دراسات تطور سرعة الجري التي أجريت قبل العقدين الاخرين . وربما أمكن تفسير ذلك في ضوء تزايد فرصة ممارسة النشاط الرياضي للبنات (١).

هذا وقد تتبع (كيوف) و(سوجدن) عام ١٩٨٩ نتائج دراسات عديدة لتطور سرعة الجري لعمر ٧-١٧ سنة وأستخلص منحني نمو هذه القدرة البدنية بناء على متوسط نتائج هذه الدراسات السابقة المستقاة من أختباري العدو ٣٠ ياردة و ٥٠ ياردة ذلك بعد تحويل سرعة الجري الى قدم /ثا لاقرب ١٠/١ ثا

والشكل (٣) يوضح بأنه توجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن سرعة الجري للاطفال بعمر ٧-١٢ سنة حيث بلغ متوسط زمن العدو مسافة ٥٠ ياردة بالنسبة للبنات ٨,٣ ثا . (٢)



شكل (٣)
تطور سرعة الجري للبنين والبنات عمر ٧-١٧ سنة أستخلاص
نتائج العديد من الدراسات السابقة

١- أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٣١٦

وعلى ضوء الاستعراض النظري ونتائج الدراسات والبحوث عن تطور السرعة يمكن أستخلاص ما يأتي :-

١- يمكن تتبع تطور السرعة الانتقالية من خلال المقارنة بين الاعمار المختلفة في زمن الجري لمسافات قصيرة أو مسافة الجري لمراحل زمنية قصيرة . كما يمكن المقارنة وفقا لتقدير السرعة بالمتر / ث.

٢- توجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن السرعة للاطفال من الجنسين بعمر (٧-١٢) سنة .

٣- عدم وجود فروق بين الجنسين في تطور زمن الرجوع .

٧-١-٢ واقع رياضة الجمناستك في مدارسنا :-

يشكل الجمناستك الحجر الاساس لكل أنواع الرياضة فهو يعد أحد الالعاب الاساسية في منهاج التربية الرياضية لما له من أهميه وفوائد كثيرة .(١)

وأهميته تأتي من كونه يعمل على بناء الجسم بأكمله أعداده أعدادا صحيحا ، فبمساعدة تمارين الجمناستك يمكن تنمية عضلات الجسم ، والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي ، والدورة الدموية ، وكذلك أظهر السمات الشخصية كالشجاعة وأخذ القرارات وحب العمل والتعاون (٢)

الا أن مدارسنا تتجاهل أهمية تلك اللعبة أو الرياضة فلو أطلعنا على منهج درس التربية الرياضية الذي وضعه المختصون في الوزارة لرئينا أن منهج مادة الجمناستك يكمن في الصفوف الثلاث (الاول-الثاني -الثالث) الابتدائي ولا يدرس في المراحل اللاحقه وتخلو مدارسنا من أجهزة الجمناستك حيث أن أغلبية المدارس لا تتوفر فيها الا بعض الكرات الخاصه بالالعاب الجماعيه .

١- محمد فؤاد حبيب ، غانم مرسي : معوقات تنفيذ منهاج الجمناستك على مدارس البنين في دولة الامارات العربية المتحدة : (مجلة المؤتمر العلمي ، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين ، مج ١ ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ ، ص ١٥

٢- معيوف ذنون خنتوش(وأخرون) : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية : الموصل، مديرية مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٣٥

٢-١-٨ الحركات الارضية :-

تعتبر الحركات الارضية المدخل التعليمي لجمناستك الاجهزة وتحتوي الحركات الارضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الاخرى فهناك الدرجات والدورات الهوائية واللفات وغيرها التي تتواجد في كل من الحركات الارضية ومختلف أجهزة الجمناستك .

كذلك تساهم الحركات الارضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الارادية والتي تعتبر أساسا هاما في الاعداد النفسي وتنمي القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الارض أو في الفراغ . وتساعد اللاعبين على أداء الحركات الارضية والارتقاء بقدوم واحدة أو الاثنين معا أو بذراع واحدة أو الاثنين معا . وتعمل الحركات الارضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية تحقيقا لمبدأ انتقال أثر التعلم . (١)

وقد حدد قانون الجمناستك (المادة ٣٠ ، فقرة ٥) المساحة المتاحة لاداء التمرينات الارضية بمربع أبعاد ١٤ م x ١٤ م إذ يجب على اللاعب أو اللاعبة الا يلمسا الارض الخارجية بأي جزء من أجزاء جسمه .

١- عدلي حسين بيومي : المجموعات الفنية في الحركات الارضية ، ط١ ، السعودية ١٩٩٨ ، ص١٣

كما يجب عند أداء هذه التمرينات أن تكون متناسقة أيقاعيا وتؤدي السلسلة في كافة الاتجاهات داخل المساحة المحددة بدون توقف لظهور شخصية اللاعب أو اللاعب في تأدية الحركات المختلفة للذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين والرأس . والتي يجب أن تؤدي بطريقة فنية صحيحة وفقا لمبادئ الازواج الجمناسيكية كما يجب عدم الجري الطويل قبل الوثبات والدورات الهوائية حتى لا تحسب نقاط عقوبه عليه .

(كذلك حدد القانون الزمن المقرر للاداء بالنسبة للرجال هو (١ د) يسمح ب ١٠ ث حسب (المادة ٣٠ فقرة ٥) أما بالنسبة للنساء فقد حدد الزمن ب(١٥،٥ د) حسب المادة ١٦ على أن يبدأ التوقيت عند الاداء ويتوقف لحظة التوقف عن الحركة والبقاء في الوضع الثابت) . (١)

وقد راعت الباحثة القانون في أداء السلسلة حيث تؤدي ضمن المساحة المحددة على البساط ترافقها الموسيقى ، كذلك تؤدي الطالبه الحركات المخصصة للسلسلة وهي (الميزان

الامامي- الدرجة الامامية- الدرجة الخلفية -العجلة البشريه (الكارتويل) - الوقوف على الرأس -الوقوف على اليدين) وبكافة الاتجاهات وبدون توقف من البداية الى النهاية والدرجة المحددة هي (١٠) درجات لكل طالبة أو للاعبه .

٢-١-٨-١ الميزان الامامي :- (١)

يعتبر وقوف الميزان الامامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو أي تمرين أرضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزن على رجل واحدة ويحتاج الميزان الامامي الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز (القدم) .

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين أماما - مائلا عاليا .
- ٢- يبدأ اللاعب أو اللاعبة بميل الجذع للامام وعضلات جسمه مشدودة يأخذ الرأس وضع خلفيا ويرفع رجله اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عاليا .
- ٣- ميل الجذع للامام تتحرك الذراعان للجانب وتكون ممدودتين و الاصابع متلاصقة حتى يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا .
- ويفضل أن يوجه مشط قدم الارتكاز الى الامام للمساعدة في الثبات وتكون ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنيّة بأستقامة واحدة وعمل ميزان بحيث يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد .

الأخطاء الشائعة :-

- ١- ثني ركبة رجل الارتكاز .
- ٢- رفع الجذع للامام.
- ٣- رفع لرأس أعلى من الذراعين .
- ٤- ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة .

طرق المساعدة :-

توجد طريقتان :-

- ١- من الامام والسند أو المساعدة تكون بمسك كفى اللاعب أو اللاعب .
- ٢- من الجانب اليد الخارجية على الصدر والاخرى على عضلة الفخذ الامامية للرجل المرفوعة كما يمكن أن يضع الساند مشط رجله على مشط رجل اللاعب المرتكزة وذلك أثناء أسنادة والغرض هو تثبيت اللاعب ومنعه من الحركة الناتجة عن عدم أوزانة . (١)

٢-١-٨-٢ الدحرجة الامامية :- (٢)

يدور الجسم في الدحرجة الامامية دورة حول محوره العرضي مع أستناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائي . وهي من الحركات السهلة والتي لا تحتاج الى مجهود كبير في سرعة تعلمها .

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- الجلوس على الاربع .
- ٢- ميل الجسم الى الامام وثني الرأس والرقبة الى الاسفل .
- ٣- ثني الذراعين مع أستمرار ثني الرأس الى الصدر .
- ٤- دفع الارض بالقدمين .
- ٥- ملامسة الاكتاف الارض أولاً .
- ٦- ثني الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين .
- ٧- الوصول الى وضع الجلوس على الاربع .

١- محمد عبد المنعم الشافعي : فن الحركات الارضية ، ط١ ، مطابع الاهرام التجارية ، القاهرة ، ١٩٧١ ، ص١٤٦
 ٢- معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ١٧٤-١٧٥

الايخطاء الشائعة :-

- ١- الدفع غير كافي من الرجلين .
- ٢- عدم ضم الرأس الى الصدر .
- ٣- مد مفصل الركبتين في أثناء الحركة .
- ٤- لمس الرأس في أثناء الحركة .

طرق المساعدة :-

- يقف اللاعب أو اللاعب (المساعد او المساعدة) بجوار اللاعب يضع يده البعيده على أحد ساقي اللاعب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدرجة .

٢-١-٨-٣ الدرجة الخلفية :- (١)

يظهر واضحا أن الدرجة الخلفية أصعب من الدرجة الامامية ولا تتأتى صعوبتها من أن الحركة تسير الى الخلف فحسب وأنما لوقوف الرأس عائقا أمام أدائها كما أن درجه الجسم على اليدين تحتاج الى تمرين كاف ويتغلب الشخص على الصعوبات بما يلي :-

١- أن ينقل الشخص وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين فيوجد بعد ذلك مكانا للرأس.

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- من وضع الجلوس على الاربع ميلان الجسم الى الخلف.
- ٢- حني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر .
- ٣- ملامسة اليدين أولا للارض ثم الرقبة مع سحب الركبتين الى الوجة .
- ٤- وضع اليدين بجانب الرأس .
- ٥- أصابع اليدين متجهة نحو الاكتاف والابهام بجانب الاذنين .
- ٦- دفع الارض باليدين لغرض مرور الرأس .

الايخطاء الشائعة :-

- ١- عدم وضع اليدين مبكرا خلف الرأس .
- ٢- عدم تكور الظهر أثناء ملامسة الارض .
- ٣- مد الرجلين.
- ٤- عدم ثني الرأس الى الصدر .
- ٥- عدم دفع الارض باليدين .

طرق المساعدة :-

يأخذ المساعد وضع البروك النصفي بجانب للاعب وفي أثناء تأديه اللاعب الحركة يضع يده القريبة تحت الرقبة والاخري خلف الظهر . (١)

٢-١-٨-٤ العجلة البشرية (الكارتويل) :- (٢)

وهي من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين في حركات المتسابق الارضية وفيها يدور الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠) درجة و ذلك من نقطة البدء حتى الهبوط . ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي والامامي ومن المشي والركض أيضا .

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- الوقوف ومرجحة الرجل اليسرى الأمام- عاليا وبنفس الوقت مرجحة اليدين .
- ٢- نقل مركز ثقل الجسم على القدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى عن الارض .
- ٣- وضع الرجل اليمنى على الارض مرة ثانية مع نقل مركز ثقل الجسم عليها عند أرتكازها على الارض .

١ - معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٨ ، ص ١٧٧ - ١٧٨

٢ - معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي : المصدر السابق ، ص ١٨٠

- ٤- ثني الجذع يمينا ووضع اليد اليمنى على الارض بمسافة ٥٠سم تقريبا من القدم اليمنى وفي الوقت نفسه ترجيح الرجل اليسرى عاليا.
- ٥- دفع الارض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الارض ليدور الجسم بأنسياب والرجلان مفتوحتان مرورا بوضع الوقوف على اليدين فتحا والرأس يكون بين الذراعين .
- ٦- نقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى عن الارض بدفعها ليميل الجذع الى جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للارض .
- ٧- أتقان الحركة وتأديتها أولا من السير وثانيا من الركض فيما بعد .

الايخطاء الشائعة :-

- ١- عدم ترجيح الرجل الناهضة اماما -عاليا .
- ٢- حني الجذع للامام عند وضع اليد على الارض .
- ٣- وضع اليد على الارض بعيدا عن القدم .
- ٤- ضم الرجلين وعدم الوصول الى وضع الوقوف فتحا .
- ٥- عدم وضع اليدين واحدة بعد الاخرى .
- ٦- عدم دفع الارض بدرجة كافية .
- ٧- عدم أداء الحركة في خط مستقيم .

طرق المساعدة :-

- ١- يقف المدرب خلف اللاعب ويضع الذراعين متقاطعتين
- ٢- عند أداء الحركة من قبل اللاعب يتحرك المدرب في اتجاه الحركة جانبا مع رفعه لمساعدته على القفزه الجانبيه ومتابعته حتى نهاية الحركة .

٢-١-٨-٥ الوقوف على الرأس :- (١)

تؤدي حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي أو الزوجي للرجلين وتعد من الحركات السهلة والجميلة وسهولة أدائها ناتج من اعتمادها على قاعدة الارتكاز وشكل الجسم .

١- عادل عبد البصير : الجمباز الفني (بنين-بنات)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة، ٢٠٠٤، ص٢٤-٢٥

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- الجلوس على الاربع ووضع الرجل اليسرى الى الخلف .
 - ٢- ميل الكتفين اماما مع ثني مفصلي المرفقين لوضع الجبهة اماما على الارض
 - ٣- يكون الرأس والكفان مثلث متساوي الساقين .
 - ٤- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا .
 - ٥- دفع الارض بالرجل الاخرى للارتكاز على الرأس واليدين .
 - ٦- يجب توزيع وزن الجسم على الذراعين والجبهة حيث يمثلان قاعدة الارتكاز .
 - ٧- يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة . (١)
- وهناك طريقة أخرى من وضع الوقوف بالتحرك الى الاسفل لوضع الجبهة على المرتبة ، ووضع اليدين أسفل بأتساع الكتف ليتكون مثلث من اتصال الثلاث نقاط ويكون قاعدة ارتكاز اليدين . ثم تسحب إحدى الرجلين ملاصقة للصدر ومد الرجل الخلفية والدفع بالرجل المنثنية وتحريك الرجل الخلفية الى الاعلى لاقصى ارتفاع وتتبعها الرجل الاخرى ثم قبض عضلات البطن وثبتها الى الداخل.(٢)

الايخطاء الشائعة :-

- ١- وضع اليدين على الارض قريبا جدا من القدم الامامية (الاتجاه للدحرجة لحظة الدفع) .
- ٢- عدم تشكيل مثلث متساوي الاضلاع .
- ٣- الشروع بالدحرجة من الكفين حين تخطي الوضع العمودي للرأس ووضع الرأس على الارض ولمس الجبهة .

١- معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٨ ، ص ١٨٣

٢- عادل عبد البصير : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٥

طريقة المساعدة :-

يقف اللاعب المساعد بجانب جهة الرجل الحرة . توضع اليد القريبه من فخذ رجل اللاعب على تلك الفخذ وتوضع اليد الاخرى خلف الورك .

٢-١-٨-٦ الوقوف على اليدين :- (١)

هو عبارة عن وضع الوقوف العادي المعكوس حيث تؤدي الذراعان دور الرجلين في الوضع المستقيم العادي . ويستخدم هذا الوضع كثيرا في رياضة الجمباز لانه يؤدي من أوضاع مختلفة وكثيرة وهي من الاوضاع الاتزانية على اليدين حيث يتخذ فيه أجزاء الجسم الوضع العادي حيث تكون متراصة بطريقة منظمة تضمن أتران الجسم على اليدين وتؤدي هذه الحركة بالنهوض الفردي .

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- (وقوف الوضع أماما . الذراعان عاليا) نقل ثقل الجسم على الرجل الامامية مع ثني مفصل الفخذين لوضع اليدين على الارض .
- ٢- أرجحه الرجل الخلفيه مع دفع الارض بالرجل الامامية ومرجحتها خلفا لضم الرجلين قبل الوضع العمودي .
- ٣- عندما يصل المشيطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن في وضع الارتكاز العمودي .
- ٤- المسافة بين اليدين بأتساع الصدر والاصابع تشير للامام .
- ٥- يوزع ثقل الجسم على اليدين بالتساوي .
- ٦- أستعمال عضلات البطن والظهر والتحكم في القوة الناتجة من الذراعين ومفصل الكتفين كقاعدة ارتكاز.

الايخطاء الشائعة :-

- ١- ميلان الاكتاف الى الامام .
- ٢- تقوس في الظهر .
- ٣- ثني الجسم في أثناء الترحيح .
- ٤- المسافة بين اليدين كبيرة .
- ٥- النظر للخلف وثنى الرأس على الصدر .
- ٦- المرجحة القوية من الرجل الحرة تتخطى الوضع العمودي لنقطة الارتكاز بسبب الدفع الزائد للامام .

طرق المساعدة :-

يقف المساعد أمام اللاعب ويمد ذراعية للامام ويحاول مسك اللاعب من الساقين لمحاولة مساعدته على الثبات ومنعه من السقوط الى الخلف أو الى الامام .

٢-٢ الدراسات المشابهه :-

دراسة سعيد عبد الرشيد ١٩٩٢ (١)

(التنبؤ بالسرعة الحركية والانتقالية في ضوء بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى التلاميذ الرياضيين بالمرحلة الابتدائية بدولة قطر) .

أهداف البحث :-

- ١- التعرف على ديناميكية تطور السرعة الحركية والانتقالية لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية بأعمار ٩، ١٠، ١١، ١٢ سنة .
- ٢- التعرف على الفروق في السرعة الحركية والانتقالية بين كل من تلاميذ الجماز وتلاميذ العاب القوى .- تلاميذ الالعاب الفردية (جماز و العاب قوى) وتلاميذ الالعاب الجماعية (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) .

١- ريسان خريبط مجيد :، عبد الرحمن مصطفى الانصاري : موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضيه بالوطن العربي في القرن العشرين، ج٣، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان، ٢٠٠١ ص ٨٥ . (نقل عن سعيد عبد الرشيد) .

- ٣- التعرف على العلاقة بين (الطول والوزن والقوة العضلية للذراعين والبطن والرجلين والجري المكوكي) وكل من السرعة الحركية والانتقالية لدى التلاميذ الرياضيين بالمرحلة الابتدائية بأعمار ٩، ١٠، ١١، ١٢ سنة .
- ٤- التعرف على نسبة مساهمة المتغيرات قيد البحث في السرعة الحركية والانتقالية .
- ٥- التنبؤ بالسرعة الحركية والانتقالية بمعلومية متغيرات الطول والوزن والاختبارات البدنية قيد البحث .

تساؤلات البحث :-

- ١- ما العلاقة بين مظاهر النمو البدني (الطول والوزن ومستوى الانجاز الرقمي في السرعة الحركية والانتقالية .
- ٢- ما العلاقة بين أختبارات (ثني الذراعين – الجلوس من الرقود – الوثب العريض – الجري المكوكي ٤ * ٩ م) ومستوى الانجاز الرقمي في السرعة الحركية والانتقالية
- ٣- هل هناك فرق بين الالعب الفردية (جمباز والعباب قوى) والجماعية (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) في كل من السرعة الحركية والانتقالية .
- ٤- ما مدى إمكانية التنبؤ بمستوى الانجاز الرقمي في أختباري السرعة الحركية والانتقالية بمعلومية متغيرات البحث المختارة .

عينة البحث :-

شملت عينة البحث على التلاميذ الرياضيين ببعض المدارس الابتدائية بوزارة التربية والتعليم بدولة قطر حيث بلغت ٦٦٠ تلميذاً وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية

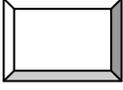
الاستنتاجات :-

- ١- تطور السرعة الحركية والانتقالية يسير بشكل ثابت نسبيا دون حدوث طفرات في المراحل العمرية ٩-١٢ سنة .
- ٢- وجود فروق دالة بين تلاميذ الالعاب الفردية والجماعية لصالح الالعاب الفردية في أختبارات السرعة (الجري في المكان ١٥ ث ، عدو ٣٠ م) .
- ٣- عدم وجود فروق بين تلاميذ رياضة الجمباز والالعاب القوى في نفس الاختبارين
- ٤- تساهم متغيرات البحث في السرعة الانتقالية .
- ٥- - تساهم متغيرات البحث في السرعة الحركية .
- ٦- يمكن التنبؤ بمستوى الانجاز الرقمي للسرعة الحركية (الجري في المكان) والسرعة الانتقالية (٣٠ م) في ضوء متغيرات البحث (الطول والوزن وثني الذراعين والجلوس من الرقود والوثب العريض والجري المكوكي) طبقا لمعدلات التنبؤ المستخرجه (١).

٣-٢ الفائدة من دراسته السابقة :

أمكن الاستفادة من دراسته السابقه في التعرف على نسبة مساهمه متغيرات البحث (الطول – الوزن- الاختبارات البدنية) في السرعة الحركية والانتقالية والتنبؤ فيها لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار ٩-١٢ سنة في (الجمباز- العاب القوى- الالعاب الجماعية) وهذه الدراسة تختلف عن الدراسة السابقة بأنها أخذت جميع الاعمار في الدراسة وللانات أي من عمر ٧-١٤ سنة أي الدراسة الابتدائية والمتوسطة والمقارنة بين أفضلية أي منها في الاختبارات البدنية وفي الحركات الارضية وهذا يبعث في البحث الحيوية في اختيار المنهج التعليمي المناسب والاختبار المناسب وعلى ضوء ذلك يتم اختيار العمر المناسب لمزاولة اللعبة، أما في الدراسة السابقة كان الاختبار البدني هو الذي يحدد المستوى والانجاز في(الجمباز- العاب القوى - الجماعية).

١- سعيد عبد الرشيد :- موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين ، بحث منشور ، ١٩٩٢ ، ص ٨٦



الباب الثالث

- ١٤ منهجية البحث وأجراءاته الميدانية. الباب الثالث
- ١٤ ١ منهج البحث.
- ١٤ ٢ مجتمع وعينة البحث.
- ١٤ ٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- ١٤ ٤ اختيار الاختبارات.
- ١٤ ٥ الأسس العلمية للاختبارات.
- ١٤ ٦ التجربة الاستطلاعية.
- ١٤ ٧ إجراءات البحث الميدانية.
- ١٤ ٨ الاختبارات التلقائية.
- ١٤ ٩ ١٠ منهج التعليم.
- ١٤ ١١ ١٢ الاختبارات البديلة.
- ١٤ ١٣ الوسائل الاحصائية.

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية .

١-٣ منهجية البحث :-

يعد اختيار المنهج الملائم من أهم خطوات نجاح البحث ، أذ أن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهجية البحث من أجل الوصول الى الحقائق والكشف عنها لذا قامت الباحثة بأستخدام المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث . (١)

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية و تمثل بمدارس محافظة الديوانية الابتدائية والمتوسطة للبنات وبواقع (٣٢) مدرسة و بالطريقة العشوائية تم اختيار (١٦) مدرسة ابتدائية و(١٦) متوسطة من مركز المحافظة وبالطريقة العشوائية أيضا تم اختيار (٨) مدارس ابتدائية و(٨) مدارس متوسطة من الاقضية ، و(٨) مدارس ابتدائية و(٨) مدارس متوسطة من النواحي لاجراء الاختبارات اللازمة عليها وبذلك يكون عدد المدارس التي تم اختيارها (٦٤) مدرسة ابتدائية ومتوسطه من المركز والاقضية والنواحي . وقد أجريت الاختبارات البدنية على (٣٨١٣) طالبة ضمن الفئة العمرية (٧-٨) سنوات و (٣٤٧٢) طالبة ضمن الفئة العمرية (٩-١٠) سنوات و(٢٩٦٣) طالبة ضمن الفئة العمرية (١١-١٢) سنة و (٢٦٥٦) طالبة ضمن الفئة العمرية (١٣-١٤) سنة . وبذلك يكون العدد الكلي للطالبات التي أجريت الاختبارات عليها ضمن المدارس الابتدائية والمتوسطة في مركز المحافظه والاقضيه والنواحي ككل (١٢،٩٠٤) طالبه والملحق (١) يوضح ذلك .

أما عينة البحث فقد تم اختيار مدرسة ابتدائية واحدة وهي مدرسة خديجة الابتدائية للبنات في مركز المحافظه ومتوسطه واحدة وهي متوسطة البسالة للبنات وأيضا من مركز المحافظه لاجراء التجربة عليها و قسمت العينة الى أربع فئات عمريه وبلغ

عدد الطالبات للفئة العمرية الاولى (٧ - ٨) سنوات (١٧) طالبة والفئة العمرية الثانية (٩ - ١٠) سنوات (١٦) طالبة والفئة العمرية الثالثة (١١ - ١٢) سنة (١٨) طالبة والفئة العمرية الرابعة (١٣ - ١٤) سنة (١٢) طالبة.

وبذلك فقد بلغ مجموع العينة (٦٣) طالبة ضمن الفئات العمرية (٧ - ١٤) سنة . و مثلت كل فئة عمرية مجموعة . والملحق رقم (٢) يوضح التقسيم بالنسبة للمدارس والاعداد الطالبات والنسب المئوية ، وتم التأكد من تمثيل العينة المختارة لمجتمع البحث من خلال إجراء اختبار (ت) بين أفراد العينة التجريبية ومجتمع كل فئة بكل من (الطول والوزن والقوة والمرونة والرشاقة والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) وظهر أن الفرق عشوائي بينهما ولجميع المجموعات كما موضح في الجدول (١) كما تم إجراء التجانس بين أفراد العينة والمجتمع بأستخدام معامل الالتواء وفي جميع المتغيرات وقد ظهر أن قيم معامل الالتواء أقل من + ٣٠ وهذا يعني أن الفئات العمرية متجانسه و كما موضح في الجدول (٢) .

الجدول (١)
يوضح تمثيل العينة للمجتمع في (الوزن- الطول - القوة - الرشاقة - المرونة - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية -
سرعة الاستجابة) و للمجاميع من (٧-١٤) سنة .

المجموعات	القياسات والاختبارات	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
الفئة العمريه الاولى (٧-٨ سنوات)	الوزن (كغم)	١,٤٠-	٢,٥٨	عشوائي
	الطول (سم)	٢,٣٥-	٢,٥٨	عشوائي
	القوة (عدد المحاولات)	١,٩٤-	٢,٥٨	عشوائي
	المرونة (عدد المرات)	٠,٩٠-	٢,٥٨	عشوائي
	الرشاقة (ثا)	٠,٩٦	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الانتقالية (ثا)	٢,٣٥	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	٠,١٨-	٢,٥٨	عشوائي
	سرعة الاستجابة (ثا)	١,٣٨-	٢,٥٨	عشوائي
	الوزن (كغم)	١,١٧	٢,٥٨	عشوائي
الفئة العمريه الثانية (٩-١٠ سنوات)	الطول (سم)	١,١٩	٢,٥٨	عشوائي
	القوة (عدد المحاولات)	١,٦٠-	٢,٥٨	عشوائي
	المرونة (عدد المرات)	٠,٣٥-	٢,٥٨	عشوائي
	الرشاقة (ثا)	١,٥٦	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الانتقالية (ثا)	١,٧١	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	٠,٢٢	٢,٥٨	عشوائي
	سرعة الاستجابة (ثا)	٠,٧٣-	٢,٥٨	عشوائي
	الوزن (كغم)	١,٦٩	٢,٥٨	عشوائي
	الطول (سم)	٠,٤٤	٢,٥٨	عشوائي
الفئة العمريه الثالثة (١١-١٢ سنه)	القوة (عدد المحاولات)	٠,١٩	٢,٥٨	عشوائي
	المرونة (عدد المرات)	٠,١٧	٢,٥٨	عشوائي
	الرشاقة (ثا)	١,٦٧	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الانتقالية (ثا)	٠,٩٤	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	١,٢٤-	٢,٥٨	عشوائي
	سرعة الاستجابة (ثا)	١,٨٨	٢,٥٨	عشوائي
	الوزن (كغم)	١,١٢	٢,٥٨	عشوائي
	الطول (سم)	١,٤٥	٢,٥٨	عشوائي
	القوة (عدد المحاولات)	٠,٥٨	٢,٥٨	عشوائي
الفئة العمريه الرابعة (١٣-١٤ سنه)	المرونة (عدد المرات)	٠,٤٤-	٢,٥٨	عشوائي
	الرشاقة (ثا)	٠,٢٥	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الانتقالية (ثا)	١,٦١	٢,٥٨	عشوائي
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	٠,٤٧	٢,٥٨	عشوائي
	سرعة الاستجابة (ثا)	١,٦٢	٢,٥٨	عشوائي

٤ & قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٨ عند مستوى دلالة (٠,٠١)

الجدول (٢)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في (الوزن - الطول - القوة - الرشاقة - المرونة - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - سرعة الاستجابة) للفئات العمرية من (٧-١٤) سنة .

الفئات العمرية	القياسات والاختبارات	س-	+ع	الالتواء
الفئة العمرية الاولى ٧-٨ سنوات (١٧) طالبه	الوزن (كغم)	٢٢,٧٥	٤,٣٨	١,٤٤
	الطول (سم)	١٢٢,٧٥	٣,٧٥	٠,٣٤
	القوة (عدد المحاولات)	٢,٤	١,٦٩	١,٠١
	المرونة (عدد المرات)	٢٥,١٥	٢,٧٧	٠,٥١-
	الرشاقة (ثا)	١٢,٠٢	٠,٧٥	٠,٥٤
	السرعة الانتقالية (ثا)	٤,٩٤	٠,٦٣	٠,٥٥
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	١٩,٠٥	٢,٨٧	٠,٣٥-
	سرعة الاستجابة (ثا)	٢,٤٥	٠,٤٤	٠,١٣-
الفئة العمرية الثانية ٩-١٠ سنوات (١٦) طالبه	الوزن (كغم)	٢٥,٧٥	٥,٠٥	١,٩٣
	الطول (سم)	١٢٨,٤٠	٨,٣٨	٠,٣٤
	القوة (عدد المحاولات)	٥,٢٥	٣,٤١	١,٠٢
	المرونة (عدد المرات)	٢٤,٣٠	٥,٠٩	١,٠٤
	الرشاقة (ثا)	١٠,٩٧	٠,٨٨	٠,٨٨
	السرعة الانتقالية (ثا)	٣,٨١	٠,٤٦	٠,٨٣
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	٢١,٣٥	٢,٣٠	٠,٥٦-
	سرعة الاستجابة (ثا)	٢,٣٩	٠,٣٨	٠,٢٤-
الفئة العمرية الثالثة ١١-١٢ سنه (١٨) طالبه	الوزن (كغم)	٣٤,٨٥	٥,٩٨	٠,٣٤
	الطول (سم)	١٤٢,٤٠	٨,٦٧	٠,٢٠
	القوة (عدد المحاولات)	٨,٢٠	٣,٥٩	٠,٣٤
	المرونة (عدد المرات)	٢٢,٦٥	٢,١٨	٠,١٧
	الرشاقة (ثا)	١٠,٩٥	٠,٩٣	٠,٥٧
	السرعة الانتقالية (ثا)	٤,٤٦	٠,٧٤	٠,٠٣
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	٢١,٣٠	٢,٢٧	٠,٦٩
	سرعة الاستجابة (ثا)	١,٨٥	٠,٤٣	٠,٧٥
الفئة العمرية الرابعة ١٣-١٤ سنه (١٢) طالبه	الوزن (كغم)	٤٤,٠٥	٩,٨٥	٠,٥٤
	الطول (سم)	١٥٢,١٠	٩,١٧	٠,٨٢-
	القوة (عدد المحاولات)	١٤,٩٥	٦,٥٦	٠,٤٦
	المرونة (عدد المرات)	٢١,٧٠	٣,٦٠	٠,٧٣
	الرشاقة (ثا)	١١,٤٩	١,٥٨	٠,٧٩
	السرعة الانتقالية (ثا)	٤,٢٥	٠,٨٣	٠,٦٣
	السرعة الحركية (عدد التكرارات)	٢٠,٧٠	٢,٧١	٠,٢٦-
	سرعة الاستجابة (ثا)	١,٩٨	٠,٤٤	٠,٥٥-

٣٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث .

الوسائل المستخدمة في البحث .

- أستمارة تسجيل المعلومات والاختبارات . ملحق (٣)
- أستمارة أستطلاع آراء الخبراء .ملحق (٤)
- أستمارة تقويم الأداء: - حيث تم تقويم مهارات السلسلة الحركية من قبل المحكمين المدرجة أسمائهم في ادناه . والملحق (٧) يوضح الاستمارة .
- الاختبارات المستخدمة في البحث.
- مصادر عربية وأجنبية .

الادوات

- أبسطة جمناستك عدد(١٠) .
- ساعة توقيت عدد(١٠) .
- مكعبات خشبية عدد(١٠) .
- شريط جلدي طول ٥٠م لقياس المسافة .
- ميزان لقياس الوزن .
- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة .
- كامرة تصوير فيديو نوع sony .
- حاسوب نوع (LG) .
- أقراص مرنة نوع سي سي دي

٣-٤ - اختيار الاختبارات :- &

- | | |
|-------|----------------------------|
| ١-٤-٣ | أختبار قوة القبضة . |
| ٢-٤-٣ | أختبار السرعة الانتقالية . |
| ٣-٤-٣ | أختبار السرعة الحركية . |
| ٤-٤-٣ | أختبار سرعة الاستجابة . |

* أسماء المحكمين :-

- | الاسم | الشهادة | مكان العمل |
|-----------------------------|------------------------------------|--|
| ١- علي جواد عبد | دكتوراة- جمناستك | كلية التربية الرياضية - جامعة بابل. |
| ٢- رغداء حمزة السفاح | دكتوراة - جمناستك | كلية التربية الرياضية - جامعة بابل |
| ٣- حامد نوري علي | ماجستير- جمناستك | كلية التربية الرياضية - جامعة القادسيه |
| ٤- أسامة عبد المنعم الصالحي | حكم- درجة أولى - ماجستير - جمناستك | كلية التربية الرياضية - جامعة بابل. |

&- ملحق رقم (٤)

٥-٣ الاسس العلمية للاختبارات

٣-٥-١ الصدق :- يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد إذ أن الصدق يعني (أن الاختبار يقيس ما أعد من اجله) . (١)
 إذ ترى الباحثه أن أستمارة الاستبيان في الملحق (٤) هي صدقاً لمحتوى الاختبارات من خلال عرضها على الخبراء والمختصين .
 ويعرف صدق المحتوى بأنه (مدى تمثيل الاختبار لابعاد الشئى المقاس ويتم عن طريق تحليل منطقي لمواد الاختبار وفقراته لتحديد الجوانب المتمثلة فيه ونسب كل منها الى الاختبار ككل ثم تحديد الاهمية النسبية لكل فقرة من الاختبار وترتيبها حسب أهميتها (٢) وبما ان الثبات يقوم في جوهره على الدرجات الحقيقية للاختبار إذا أعيد على نفس المجموعة عدد من المرات (٣) وايضا أستخدمت الباحثة معامل الصدق الذاتي للاختبارات الذي يقاس بالجزر التربيعي لمعامل الثبات .

*الخبراء المختصون:-

- ١- أ.د محمد جاسم محمد الياسري - أخصاء وأختبارات - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
- ٢- أ.د حسين مردان عمر - بايوميكانيك - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- ٣- أ.د علي سلوم جواد - أخصاء وأختبارات - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- ٤- أ.د ثائر داود سلمان - أختبارات - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- ٥- أ.د عبد الله حسين اللامي - تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- ٦- أ.م.د عبد الجبار سعيد - تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

&- ملحق رقم (٤)

- ١ - محمد محمود عبد الدايم وآخرون :- برامج تدريب الاعداد البدني وتدريب الاثقال ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص٢٣
- ٢- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج٢، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ ، ص٣٥٤
- ٣- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : القياسات في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص٢٥٤

٣-٥-٢ الثبات :- يقصد بالثبات من أن الاختبار (يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها) . (١)

والثبات معناه " أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه ، كما يعني الاستقرار " (٢) ويقصد به أيضا مدى الدقة أو الاتقان الذي يقيس به الظاهره التي وضع من اجلها . حيث يعتمد الاختبار على إعادة تطبيقه على نفس الافراد لمرتين في يومين مختلفين على أن يعطي النتائج نفسها إذ طبقت الاختبارات على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية في يوم ٢٠٠٥/١/٩ وتم إعادة الاختبارات على العينة نفسها في ٢٠٠٥/١/١٣ أي وجود مدة زمنية مقدارها ٥ أيام بين الاختبارين الاول والثاني مما أعطى نتائج متقاربة مما يثبت ان الاختبارات ذات ثبات عال. كما في الجدول . (٣)

٣-٥-٣ الموضوعية :- يعد الاختبار موضوعي عندما (يعطي في الحالات جميعها الدرجات نفسها) . (٣)

كذلك عندما يعطي أكثر من شخص حكما في شيء معين بحيث يكون هذا الحكم متقاربا أو متشابها . " والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر فيما تقوم مجموعة مختلفة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات اختبار ما على مجموعة معينة من الافراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج " . (٤)

-
- ١ - أحمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك :- القياس والتقويم في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص١٨
 - ٢- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٥
 - ٣- وديع ياسين التكريتي :- التطبيقات الاحصائية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص٣٥٠
 - ٤ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره ، ص٢٩٩

ومما يؤكد موضوعية الاختبارات فقد قام أثنان من المحكمين بحساب درجات كل اختبار من الاختبارات المعدة على المجموعة المختبرة والتي حصلت على نتيجة معينة وبذلك يمكن اعتبار الاختبارات موضوعية .

الجدول (٣)

يوضح الصدق والثبات وموضوعية الاختبار للمتغيرات المؤثرة في البحث

الموضوعية	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات
٠,٩٣	٠,٩٦	٠,٩٣	القوة
٠,٩٤	٠,٩٥	٠,٩٢	المرونة
٠,٩٣	٠,٩٧	٠,٩٥	الرشاقة
٠,٨٥	٠,٩١	٠,٨٤	السرعة الانتقالية
٠,٩٦	٠,٩٤	٠,٩٠	السرعة الحركية
٠,٩٤	٠,٩٥	٠,٩١	سرعة الاستجابة

٦-٣ التجربة الاستطلاعية .-

ينظر الى التجربة الاستطلاعية على أنها " تجربة مصغرة للتجربة الاساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الاساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها " (١)

وعلى قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية يوم ٩ / ١ / ٢٠٠٥ على عينة من طالبات مدرسة براثا الابتدائية في ناحية السنية في محافظة الديوانية والبالغ عددهن (١٠) طالبات من عمر (١٠) سنوات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية مايتأتى :-

- ١- معرفة الوقت اللازم والمخصص لكل اختبار .
- ٢- التعرف على المعوقات في العمل والوقوف على الحلول الجيدة .
- ٣- معرفة صلاحية الاجهزة والادوات والمساحات.
- ٤- تلافي الاخطاء والصعوبات .
- ٥- مدى تفهم كادر العمل المساعد لمجريات العمل .

&& فريق العمل المساعد تألف من :-

- ١٠- رولا مقداد : ماجستير تربية رياضية
- ١١- ضرام موسى : ماجستير تربية رياضية
- ١٢- دنيا صباح: بكالوريوس تربية رياضية
- ١٣- سحر محمد: بكالوريوس تربية رياضية
- ١٤- أزهار علي: بكالوريوس تربية رياضية
- ١٥- نجلاء محمد: بكالوريوس تربية رياضية
- ١٦- هند علي : بكالوريوس تربية رياضية
- ١٧- رؤيا محمد: بكالوريوس تربية رياضية
- ١٨- ضياء ثامر:مدرّب العاب

- ١- عماد عزيز : طالب دراسات عليا
- ٢- أسعد طارق : طالب دراسات عليا
- ٣- حازم علي: طالب دراسات عليا
- ٤- عامر موسى: طالب دراسات عليا
- ٥- ليث جبار: طالب دراسات عليا
- ٦- رأفت عبد الهادي: دراسات عليا
- ٧- وسام فالح:مدرّب العاب
- ٨ - وليد سمير : دراسات عليا
- ٩- عمار مثنى : دراسات عليا

٧-٣ إجراءات البحث الميدانية :-

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة :-

أجريت الاختبارات البدنية يوم ١٣ / ٢ / ٢٠٠٥ لغاية ٢٠٠٥/٣/١٧ على مجتمع البحث ككل وبمساعدة فريق العمل المساعد .

بعد اجراء الاختبارات البدنية تم تقسيم الاعمار (٧-١٤) سنة حسب الفئات العمرية وقامت الباحثة بأختيار العينة ومن كل فئة عمرية (٧-٨) سنوات بلغ عدد أفراد العينة (١٧) طالبة و(٩-١٠) سنوات (١٦) طالبة و(١١-١٢) سنة (١٨) طالبة والفئة (١٣-١٤) سنة (١٢) طالبة وكان المجموع الكلي للعينة (٦٣) طالبة وحسب قابليّاتهم ومستوياتهم تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة حيث تم عرض كل مهارة من المهارات المعدة لتعليم الحركات الارضية في الجمناستك وهي ما يأتي :

(الميزان الامامي- الدرجه الاماميه- الدرجه الخفيه- العجلة البشرية – الوقوف على الرأس- الوقوف على اليدين) .

أمام الطالبات ولكل فئة عمرية وتم تطبيقها وممارستها من قبل أفراد كل مجموعة بشكل أولي وتم تصوير المهارات يوم ٢٠/٣/٢٠٠٥- الساعة (٨) صباحا بكامرة نوع (SONY) وكانت تبعد مسافه (٢ م) عن البساط و ارتفاعها (١,٢٠) م ووضعت بصوره جانبيه لكي تتم مشاهدة جميع الطالبات وتم تصوير كل فئه على حدا وكل مهارة على حدا أيضا وقد تم إرسالها للخبراء والمحكمين ليضعوا درجة من (عشرة) ثم تم تطبيق المنهج التعليمي بعد ذلك .

أسماء المحكمين

الاسم	الشهادة	مكان العمل
١- علي جواد عبد	دكتوراة- جمناستك	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
٢- رغداء حمزة السفاح	دكتوراة - جمناستك	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
٣- حامد نوري علي	ماجستير جمناستك-	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسيه
٤- أسامة عبد المنعم الصالحي	حكم- درجة أولى - ماجستير- جمناستك	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.

٣-٧-١-١ القياسات الانثروبومترية (١)

١- قياس الطول الكلي للجسم

تم قياس الطول لجميع أفراد العينة عن طريق استخدام شريط معدني مثبت على الحائط ويؤشر بمسطرة حيث تم قياس افراد العينة وهن حفاة الاقدام لغرض تأشير طول اللاعبة بدقة وتسجيله في أستمارة خاصه .

٢- طول الجذع :- من اسفل الرأس الى نهاية الجذع بواسطة شريط القياس المعدني

٣- طول الذراع :- من نقطة تمفصل لوح الكتف مع عظم العضد وعظم الترقوة حتى اسفل نقطة في السلامية السفلى للاصبع الاوسط مع طول الكف .

٤- طول الرجل :- من وضع الوقوف بواسطة شريط معدني يقيس المسافة من منتصف راس عظم الفخذ وحتى الارض مع ارتفاع القدم .

٥- قياس الوزن:-

تم قياس الوزن للعينة بأستخدام الميزان الاليكتروني ويتم بصعود اللاعبة على الميزان بدون حذاء ثم يقرأ الوزن ويتم تسجيله في أستمارة خاصه.

٣-٧-١-٢ الاختبارات البدنية &&&

أختبار الركض ٢٠ م من البدء الطائر:- العمر (٦-٣٢) سنة

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية

الادوات :- شريط قياس ، طباشير ، ساعة توقيت عدد ٢ ، صافرة .

وصف الاداء :- نرسم ٣ خطوط متوازية على الارض والمسافة بين الخط الاول والثاني ١٠ م وبين الخط الثاني والثالث ٢٠ م ، يقف المختبر خلف خط البداية ، ومن البدء العالي عند الاشارة يقوم المختبر بالركض تزايديا بسرعة تصل الى أقصاها عند خط البدء الثاني وينتهي عند نهاية الخط الثالث .

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

ويسمح للمختبر أداء محاولتين بعد إعطاء راحة قياسية على أن تسجل له أفضلها . (١)

أختبار رفع وخفض الذراعين :- العمر (٦-٣٢) سنة

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الحركية للذراعين

الادوات :- ساعة إيقاف ، صافرة

طريقة الاداء :- يقف اللاعب في وضع الاستعداد أو الثبات وعند إعطاء الايعاز يقوم اللاعب برفع الذراعين عاليا للتصفيق ثم مدهما أسفل للمس الفخذين ويكرر هذا الفعل

التسجيل :- تعطى محاولة واحدة والاداء لمدة ٢٠ ث. (٢)

١- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد نظريات

– تطبيقات، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ص١٨٧

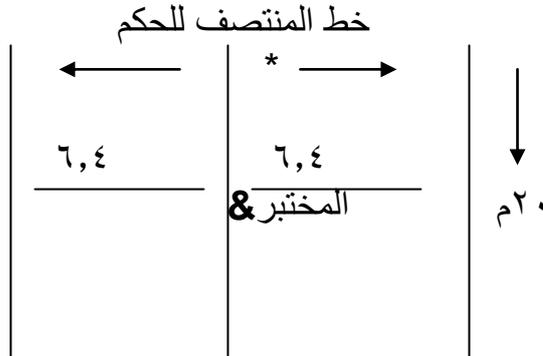
٢- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى: المصدر السابق، ص٢٣٣

أختبار (الجري يمين - يسار ٦م من كل جانب) :- العمر (٦ - ٣٢) سنة

غرض الاختبار :- قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة لاختبار المثير وقد وضع هذا الاختبار على أساس أنه يشبه الانماط الحركية في عدد من الالعاب الرياضية. **الادوات اللازمة:-** منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠ م وعرض ٢ م ، ساعة توقيت ، شريط قياس .

وصف الاداء :- يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف ويكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للامام قليلا ، يمسك الحكم بساعة الايقاف بأحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة ويستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة ٦,٤ م وعندما يقطع خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بأيقاف الساعة . وأذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطيء فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح ويعطى المختبر (١٠) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى ٢٠ث وبواقع ٥ محاولات في كل جانب .

التسجيل :- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب ١/١٠ث ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر . (١)



أختبار قوة القبضة :- العمر (٦-٣٢) سنة

غرض الاختبار :- قياس قوة العامة.

الادوات :- جهاز ديناموميتر ، مسحوق ماتيزيا

مواصفات الاداء:- يغمس المختبر يده في مسحوق الماتيزيا ثم يمسك الجهاز في راحة اليد المختبره ليقوم بأعتصاره لاجراج أقصى قوة ممكنة .

التسجيل :- يشير مؤشر الجهاز الى قوة القبضة (وللمختبر الحق في ٣ محاولات يسجل له أفضلها).(١)

أختبار المرونة :- العمر (٦- سن الجامعة)

غرض الاختبار :- قياس المرونة (ثني ومد وتدوير العمود الفقري)

الادوات :- ساعة أيقاف ، حائط

مواصفات الاداء :- ترسم علامة X على نقطتين هما

١- على الحائط خلف ظهر المختبر ٢- على الارض بين قدمي المختبر وعند سماع إشارة البدء ، يقوم المختبربثني الجذع أسفل للمس الارض بأطراف الاصابع عند علامة X الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة X الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع ثم يكرر نفس العمل الى جهة اليمين .

التسجيل :- يسجل للمختبر عدد اللمسات التي يحدثها على العلامتين خلال ٣٠ ث. (٢)

١- علي سلوم جواد : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ١٦١

٢- أبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقه البدنيه ، منشأة المعارف ، جامعة الفاتح ، طرابلس-ليبيا، ٢٠٠٠، ص ١٣٨ .

أختبار الجري المكوكي (للجنسين ٦-٣٢ سنة)

الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة

الادوات :- مكعبان من الخشب ٥ * ٥ * ٥ سم ، ساعة إيقاف

مواصفات الاداء :- يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٣٠ قدم ، يوضع على الخط

المقابل لخط البداية المكعبان الخشبيان

طريقة الاداء :- يقف المختبر خلف خط البداية ، يقوم بالعدو فور سماع إشارة البدء

متجها الى المكعبين ليأخذ أحدهما ويعود لوضعه على خط البداية ثم يكرر ذلك مرة

أخرى ليعود بالمكعب الثاني لوضعه بجانب الاول على خط البداية

التسجيل :- يسجل الزمن من لحظة البدء حتى وضع المكعب الثاني على خط البداية

ويسجل لاقرب ١٠/١ ث . (١)

٣-٧-٢ المنهج التعليمي :-

من أجل الوصول الى تطبيق المنهج التعليمي لعينة البحث ومراعاة القدرة البدنية الاولية لعينة البحث وأراء المختصين في مجال الجمناستك تضمن المنهج تعليم المهارات وحسب خصوصية اللعبة .وقد قامت الباحثة بأعداد المنهج التعليمي وحسب الوحدات التعليمية المخصصة لكل مرحلة دراسية وزمنها المقرر لكن الاختلاف في عدد التكرارات حسب المراحل العمريه .

و خضعت الفئات العمرية الاربعة من (٧-١٤) سنة الى منهج تعليمي واحد يهدف الى تعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك ونقصد بها (هي مجموعة حركات مرتبطة مع بعضها حسب نوع الصعوبه والمتطلبات الخاصه بها) .

وتم تطبيق مفردات المنهج التعليمي بتاريخ ٢٠ / ٣ / ٢٠٠٥ ولغاية ٥ / ٥ / ٢٠٠٥ وأستغرق المنهج (٦) أسابيع وبواقع (٢) وحدة أسبوعيا وبلغ زمن كل حدة تعليمية (٤٠) د وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (٤٨) وحدة وتم تقسيم الوحدة التعليمية الى ٣ أقسام القسم الاعدادي (١٠) دقيقة والزمن الكلي للقسم الرئيسي (٢٧) دقيقة فيما بلغ زمن القسم الختامي (٣) دقيقة .

وتضمن المنهج المهارات الارضية بالجمناستك وكما يأتي :-

الميزان الامامي – الدرجة الامامية – الدرجة الخلفية - العجلة البشرية (الكارتويل)
– الوقوف على الرأس – الوقوف على اليدين .والمالحق رقم (٥) يوضح أقسام الوحدة التعليمية .

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية:-

أجريت الاختبارات البعدية والمتضمنة تطبيق لمهارات السلسلة الحركية لعينة البحث الساعة (٨) صباحا بتاريخ ٨ / ٥ / ٢٠٠٥ بعد أنتهاء المنهج التعليمي للفئات العمرية الاربعة . وتم تصوير كل فئه عمرية على حدا ايضا ثم تم تطبيق السلسلة كاملة وتم ارسال الاقراص المرنة الى نفس الخبراء والمحكمين في الاختبارات القبليه لغرض تقويم الاداء .

٣-٨ الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية ()

مجس

(١) الوسط الحسابي =

ن

$$\frac{\text{مجس}^2}{\text{ن}}$$

(٢) الانحراف المعياري =

$$\frac{\text{مجس} \times \text{مجص} - \text{مجس ص} - \text{ن}}$$

(٣) الارتباط البسيط (بيرسون) =

$$\frac{[\text{مجس}^2 - \frac{(\text{مجص})^2}{\text{ن}}] [\text{مجس}^2 - \frac{(\text{مجص})^2}{\text{ن}}]}{\text{ن}}$$

متوسط المربعات بين المجموعات

(٤) تحليل التباين (F) =

متوسط المربعات داخل المجموعات

$$\text{قانون (L.S.D)} = \text{ت} \times \sqrt{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات} \times \left(\frac{1}{\text{ن}_1} + \frac{1}{\text{ن}_2} + \dots \right)}$$

(٦) الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$

س١ - س٢

$$\text{ت} = \frac{\text{س١} - \text{س٢}}{\left(\frac{1}{\text{ن}_1} + \frac{1}{\text{ن}_2} + \dots \right) \sqrt{\frac{2 \times 2 \times \text{ع} + 1 \times 1 \times \text{ع}}{2 - 2 + 1}}}$$

الوسط الحسابي الاكبر - الوسط الحسابي الاقل

(٨) نسبة التطور = $100 \times \frac{\text{الوسط الحسابي الاقل}}{\text{الوسط الحسابي الاقل}}$

الوسط الحسابي - المنوال

(٩) قانون الالتواء =

ع

الباب الرابع

٤٤ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

٤٤١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبديّة لمتغيرات البحث للفئات العمرية

الرابعة .

٤٤٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبديّة للفئات العمرية الرابعة .

٤٤٣ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي للفئات العمرية الرابعة

٤٤٤ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين و آتلا فرق معنوي للاختبارات البديّة للفئات

العمرية الرابعة .

٤٤٥ مناقشة نتائج الفئات العمرية الرابعة .

٤٤٦ عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين أنواع السرعة والمهارات

الحركية للفئات العمرية الرابعة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، ومن أجل ذلك أرادت الباحثة توضيح نتائج البحث بوضعها في جداول تعد بمثابة أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة من خلال "تقليل احتمال الخطأ في المراحل التالية وتعزيز الأدلة العلمية ومنحها القوة . (١) وبما يتيح التعرف على مدى صلاحيتها ومطابقتها لاهداف الدراسة وفروضها ، ولقد تم استخدام اختبار تحليل التباين لمعرفة معنوية الفروق بين الفئات العمرية في تقييم نتائج الاختبارات ومقارنتها مع قيمة الحد الاصغر لمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية، وعلى النحو الآتي:-

٤-١ عرض نتائج الاختبارات للفئات العمرية الاربعة

٤-١-١ عرض نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة :-

الجدول (٤)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة

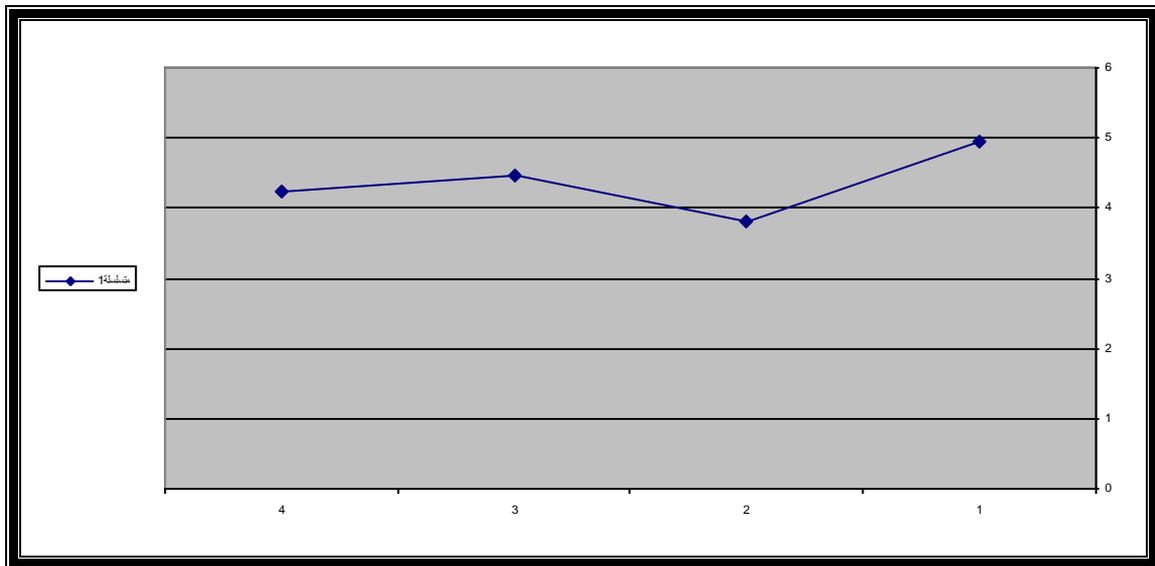
الفئة العمرية ١٤-١٣		الفئة العمرية ١٢-١١		الفئة العمرية ١٠-٩		الفئة العمرية ٨-٧	
ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-
٠,٨٣	٤,٢٥	٠,٧٤	٤,٤٦	٠,٤٦	٣,٨١	٠,٦٣	٤,٩٤

يوضح الجدول (٤) نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة حيث كانت النتائج متذبذبة ما بين الارتفاع والانخفاض بالنسبة لزمان الاداء فقد بلغ الوسط الحسابي للفئة العمرية الاولى (٨-٧) سنوات (٤,٩٤) والانحراف المعياري (٠,٦٣) وبذلك تعتبر أبطأ الفئات من حيث زمن الاداء للسرعة الانتقالية و مستواها منخفض ، أما الفئة العمرية الثانية (٩-١٠) سنوات فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٣,٨١) والانحراف المعياري (٠,٤٦)

١- رودي شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ، أحمد السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ١٩٧٤ ، ص ٣٥

وبذلك تعتبر أفضل الفئات من حيث زمن الاداء للسرعة الانتقالية و كان مستواها مرتفع، أما الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) سنة فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٤,٤٦) والانحراف المعياري (٠,٧٤) وهنا أيضا أنخفض مستواها لكنها أفضل من الفئة الاولى (٧-٨) سنوات ، أما الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) سنة فبلغ الوسط الحسابي لها (٤,٢٥) والانحراف المعياري (٠,٨٣) وأيضا أنخفض مستواها لكنها أفضل من الفئة الثالثة (١١-١٢) والرابعة (١٣-١٤) وتأتي بعد الفئة العمرية الثانية (٩-١٠) سنوات .

القيم



٨-٧ ١٠-٩ ١٢-١١ ١٤-١٣ سنة

الفئات العمرية

شكل (٤)

يوضح مراحل تطور السرعة الانتقالية للفئات العمرية الاربعة

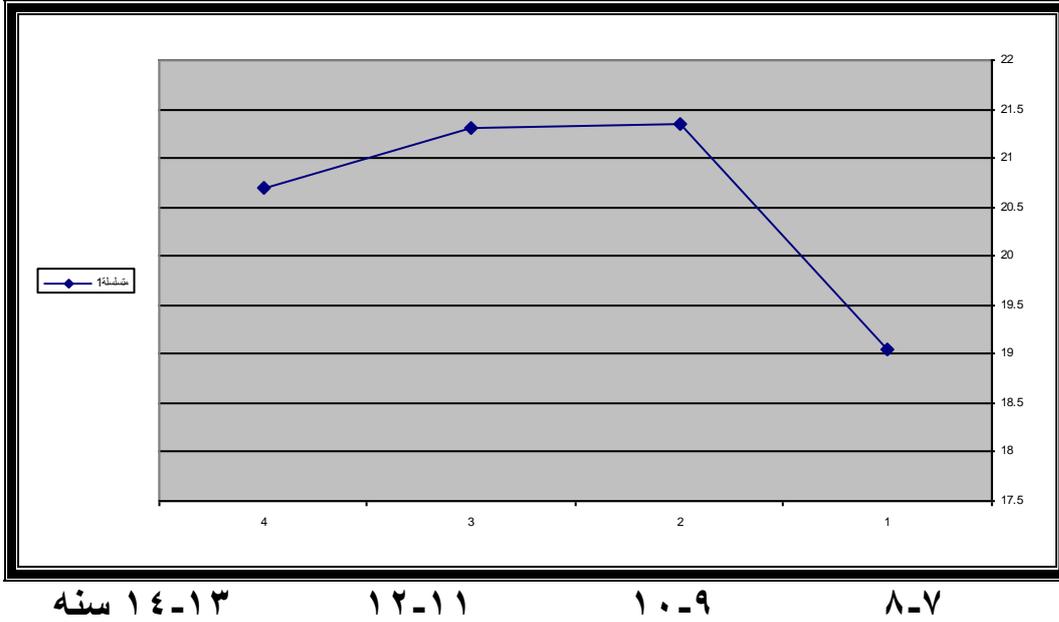
٤-١-٢ عرض نتائج أختبارات السرعة الحركية للفئات العمرية الأربعة :-

الجدول (٥)

يوضح يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار السرعة الحركية للفئات العمرية الأربعة

الفئة العمرية ١٤-١٣		الفئة العمرية ١٢-١١		الفئة العمرية ١٠-٩		الفئة العمرية ٨-٧	
ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-
٢,٧١	٢٠,٧٠	٢,٢٧	٢١,٣٠	٢,٣٠	٢١,٣٥	٢,٨٧	١٩,٠٥

يوضح الجدول (٥) نتائج أختبارات السرعة الحركية للفئات العمرية الأربعة حيث كان خط السير التطور على شكل منحنى وكانت النتائج بالنسبة لعدد التكرارات كآلاتي فقد بلغ الوسط الحسابي للفئة العمرية الأولى (٨-٧) (١٩,٠٥) والانحراف المعياري (٢,٨٧) وبذلك تعتبر أبداً الفئات من حيث التكرارات للسرعة الحركية. أما الفئة العمرية الثانية (٩-١٠) سنوات فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٢١,٣٥) والانحراف المعياري (٢,٣٠) وبذلك تعتبر أفضل الفئات من حيث عدد التكرارات للسرعة الحركية و كان مستواها مرتفع، أما الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) سنة فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٢١,٣٠) والانحراف المعياري (٢,٢٧) وهنا أيضاً أنخفض الأداء لكنها أفضل من الفئة الأولى (٧-٨) والرابعة (١٣-١٤) سنة، وتأتي بعد الفئة الثانية (٩-١٠) سنوات في أداء التكرارات. أما الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) سنة فبلغ الوسط الحسابي لها (٢٠,٧٠) والانحراف المعياري (٢,٧١) وأيضاً أنخفض مستواها لكنها أفضل من الفئة العمرية الأولى (٧-٨) سنوات وتأتي بعد الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) سنة.



الفئات العمرية

شكل (٥)

يوضح مراحل تطور السرعة الحركية للفئات العمرية الأربعة

٣-١-٤ عرض نتائج أختبارات سرعة الاستجابة للفئات العمرية الأربعة :-

الجدول (٦)

يوضح يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة الاستجابة للفئات العمرية الأربعة

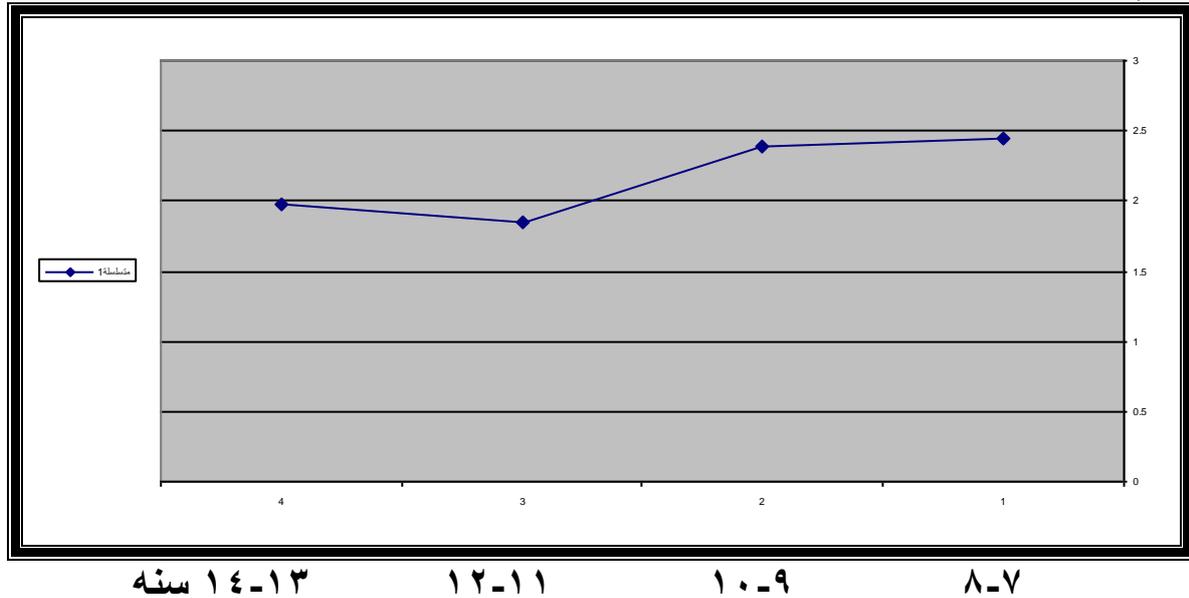
الفئة العمرية ١٤-١٣		الفئة العمرية ١٢-١١		الفئة العمرية ١٠-٩		الفئة العمرية ٨-٧	
ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-
٠,٤٤	١,٩٨	٠,٤٣	١,٨٥	٠,٣٨	٢,٣٩	٠,٤٤	٢,٤٥

يوضح الجدول (٦) نتائج أختبارات سرعة الاستجابة للفئات العمرية الأربعة حيث كانت النتائج متذبذبة ما بين الارتفاع والانخفاض بالنسبة لزمان الأداء ومراحل العمر فقد بلغ الوسط الحسابي للفئة العمرية الأولى (٨-٧) هو (٢,٤٥) والانحراف المعياري (٠,٤٤)

وبذلك تعتبر أبطأ الفئات العمرية في سرعة الاستجابة ، أما الفئة العمرية الثانية (٩-١٠) فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٢,٣٩) والانحراف المعياري (٠,٣٨) وأيضا كانت سرعة الاستجابة لها بطيئة لكنها تعتبر أفضل من الفئة العمرية الاولى (٧-٨) سنوات ،

أما الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) سنه فقد بلغ الوسط الحسابي لها (١,٨٥) والانحراف المعياري (٠,٤٣) وهنا أرتفع مستوى الاداء وتعتبر من أفضل الفئات في سرعة الاستجابة ، أما الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) فبلغ الوسط الحسابي لها (١,٩٨) والانحراف المعياري (٠,٤٤) وهنا أيضا كانت سرعة الاستجابة عالية ولكنها أفضل من الفئة العمرية الاولى (٧-٨) و الثانية (٩-١٠) سنوات .

القيم



الفئات العمرية

شكل (٦)

يوضح مراحل تطور سرعة الاستجابة للفئات العمرية الاربعه

& عرض نتائج اختبارات ومراحل تطور القوة والمرونة والرشاقة في ملحق (٦)

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للفئات العمريّة الأربعة :-

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية (للميزان الامامي - الدرجه

الامامية - الدرجه الخلفية - العجلة البشرية - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين - السلسلة الحركية)

٤-٢-٢ الفئة العمريّة الأولى (٧-٨) سنوات.

الجدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى ٧-٨ سنوات في (الميزان الامامي - الدرجه الامامية - الدرجه الخلفية - العجلة البشرية - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين - السلسلة الحركية)

ت	المهارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التطور %
		ع	س	ع	س		
١	الميزان الامامي	٠,٥٥	٢,٧٩	٠,٤٣	٤,٥٠	٢٠,٣١*	٦١,٢٩
٢	الدرجه الامامية	٠,٦٧	٣,٢١	٠,٣٢	٤,٥٢	٩,٣٤*	٤٠,٨٠
٣	الدرجه الخلفية	٠,٥٨	٢,٤٤	٠,٤٢	٤,٠٤	١٥,٤٦*	٦٥,٥٧
٤	العجلة البشرية	٠,٥٣	٢,٢٥	٠,٤٠	٣,٩٣	٢٤,٧٤*	٧٤,٦٦
٥	الوقوف على الرأس	٠,٤٧	١,٨٨	٠,٣٥	٣,٧٨	٥٠,٠٩*	١٠١,٠٦
٦	الوقوف على اليدين	٠,٣١	١,٥٢	٠,٣٢	٣,٤٧	٧٩,٢٠*	١٢٨,٢٨
٧	السلسلة الحركية	٠,٥٢	٣,٠٨	٠,٢٧	٤,٣٨	١٤,٢٢*	٤٢,٢٠

& قيمة (ت) الجدولية (٢,١٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)

* أينما توجد هذه الإشارة دليل على معنوية الفروق.

* يتضح من الجدول (٧) أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الميزان الامامي القبلي

هو (٢,٧٩) والانحراف المعياري (٠,٥٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو

(٤,٥٠) والانحراف المعياري هو (٠,٤٣) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢٠,٣١)

وبنسبة تطور (٦١,٢٩).

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الامامية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٢١) والانحراف المعياري (٠,٦٧) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٥٢) والانحراف المعياري هو (٠,٣٢) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٩,٣٤) وبنسبة تطور (٤٠,٨٠)

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الخلفية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٤٤) والانحراف المعياري (٠,٥٨) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٠٤) والانحراف المعياري هو (٠,٤٢) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٥,٤٦) وبنسبة تطور (٦٥,٥٧) .

* أما بالنسبة لمهارة العجلة البشرية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٢٥) والانحراف المعياري (٠,٥٣) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٣,٩٣) والانحراف المعياري هو (٠,٤٠) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢٤,٧٤) وبنسبة تطور (٧٤,٦٦) .

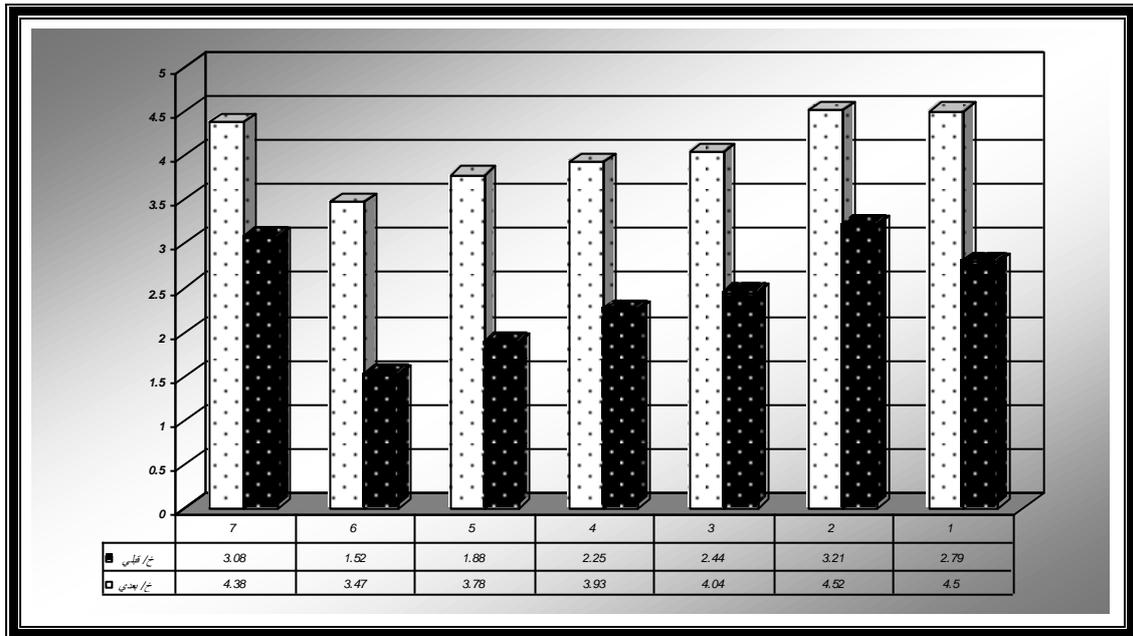
* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على الرأس فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (١,٨٨) والانحراف المعياري (٠,٤٧) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٣,٧٨) والانحراف المعياري هو (٠,٣٥) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٥٠,٠٩) وبنسبة تطور (١٠١,٠٦) .

* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على اليدين فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (١,٥٢) والانحراف المعياري (٠,٣١) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٣,٤٧) والانحراف المعياري هو (٠,٣٢) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٧٩,٢٠) وبنسبة تطور (١٢٨,٢٨) .

* أما بالنسبة للسلسلة الحركية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٠٨)

والانحراف المعياري (٠,٥٢) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٣٨) والانحراف المعياري هو (٠,٢٧) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٤,٢٢) وبنسبة تطور (٤٢,٢٠).

* وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة ولجميع المهارات والسلسلة الحركية مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والبالغة (٢,١٢) ظهر أنها أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .



الميزان - الاماميه - الخلفيه - العجله - الرأس - اليدين - السلسلة

شكل (٧)

يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليه والبعديه للفننه العمريه الاولى

٤-٢-٣ الفئة العمرية الثانية (٩-١٠) سنوات.

الجدول (٨)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية ٩-١٠ سنوات في (الميزان الامامي - الدرجة الامامية - الدرجة الخلفية - العجلة البشرية - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين - السلسلة الحركية)

ت	المهارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التطور %
		ع	س	ع	س		
١	الميزان الامامي	٠,٧٣	٣,٠٢	٠,٣٥	٤,٤٩	١٤,٠٤*	٤٨,٦٧
٢	الدرجة الامامية	٠,٦٠	٣,٥٩	٠,٣٦	٤,٩٤	١٢,٠١*	٣٧,٦٠
٣	الدرجة الخلفية	٠,٥٣	٢,٦٣	٠,٤٠	٤,٣٠	٢٩,٢٧*	٦٣,٤٩
٤	العجلة البشرية	٠,٥٥	٢,٤٩	٠,٤٢	٤,٢٢	٣٣,٠٤*	٦٩,٤٧
٥	الوقوف على الرأس	٠,٦٩	٢,٥٠	٠,٤٢	٤,١٨	١٧,٧٨*	٦٧,٢
٦	الوقوف على اليدين	٠,٧٢	٢,١٩	٠,٥٨	٣,٨٦	١٦,٣٣*	٧٦,٢٥
٧	السلسلة الحركية	٠,٥٦	٣,٩٣	٠,٣١	٥,١٩	١٤,٠٠*	٣٢,٠٦

& قيمة (ت) الجدولية (٢,١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)

* يتضح من الجدول (٨) أن الوسط الحسابي للاختبار مهارة الميزان الامامي القبلي هو (٣,٠٢) والانحراف المعياري (٠,٧٣) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٤٩) والانحراف المعياري هو (٠,٣٥) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٤,٠٤) وبنسبة تطور (٤٨,٦٧).

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الامامية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٥٩) والانحراف المعياري (٠,٦٠) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٩٤)

والانحراف المعياري هو (٠,٣٦) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٢,٠١) وبنسبة تطور (٣٧,٦٠).

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الخلفية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٦٣) والانحراف المعياري (٠,٥٣) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٣٠) والانحراف المعياري هو (٠,٤٠) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢٩,٢٧) وبنسبة تطور (٦٣,٤٩).

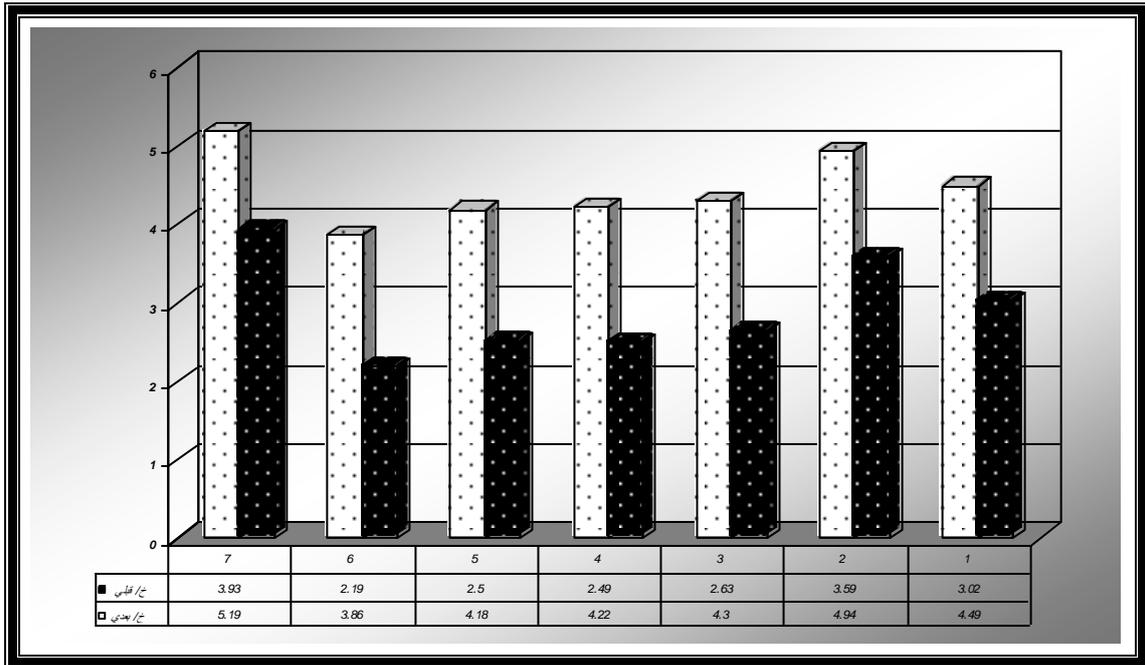
* أما بالنسبة لمهارة العجلة البشرية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٤٩) والانحراف المعياري (٠,٥٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٢٢) والانحراف المعياري هو (٠,٤٢) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٣٣,٠٤) وبنسبة تطور (٦٩,٤٧).

* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على الرأس فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٥٠) والانحراف المعياري (٠,٦٩) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,١٨) والانحراف المعياري هو (٠,٤٢) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٧,٧٨) وبنسبة تطور (٦٧,٢).

* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على اليدين فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,١٩) والانحراف المعياري (٠,٧٢) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٣,٨٦) والانحراف المعياري هو (٠,٥٨) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٦,٣٣) وبنسبة تطور (٧٦,٢٥).

* أما بالنسبة للسلسلة الحركية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٩٣) والانحراف المعياري (٠,٥٦) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٥,١٩) والانحراف المعياري هو (٠,٣١) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٤,٠٠) وبنسبة تطور (٣٢,٠٦).

* وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة ولجميع المهارات والسلسلة الحركية مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والبالغة (٢,١٨) ظهر أنها أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .



الميزان - الاماميه - الخلفيه - العجله - الرأس - اليدين - السلسلة
شكل (٨)

يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للفئة العمرية الثانية

٤-٢-٤ الفئه العمريه الثالثه (١١-١٢) سنه.

الجدول (٩)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثالثه ١١-١٢ سنة في (الميزان الامامي - الدرجه الامامية - الدرجه الخلفية - العجلة البشرية - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين - السلسلة الحركية)

ت	المهارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التطور %
		ع	س	ع	س		
١	الميزان الامامي	٠,٦٤	٣,٧١	٠,٤٥	٥,٢٣	٢١,٧٣*	٤٠,٩٧
٢	الدرجه الامامية	٠,٧٠	٣,٩٥	٠,٣٨	٥,٢٨	١٣,٩٩*	٣٣,٦٧
٣	الدرجه الخلفية	٠,٥٣	٢,٨٧	٠,٣٤	٤,٤٨	٢٣,٩١*	٥٦,٠٩
٤	العجلة البشرية	٠,٤٥	٣,٠٦	٠,٣٣	٤,٦٩	٢٣,٠٤*	٥٣,٢٦
٥	الوقوف على الرأس	٠,٨٠	٣,٠٣	٠,٦٤	٤,٥٧	١٩,٧٣*	٥١,٣٢
٦	الوقوف على اليدين	٠,٧٥	٢,٦٧	٠,٦٧	٤,٣٦	٢١,٤٨*	٦٣,٢٩
٧	السلسلة الحركية	٠,٦٤	٣,٩٤	٠,٤٣	٥,٢٨	١٣,٦٢*	٣٤,٠١

& قيمة (ت) الجدولية (٢,١١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)

* يتضح من الجدول (٩) أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الميزان الامامي القبلي هو (٣,٧١) والانحراف المعياري (٠,٦٤) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٥,٢٣) والانحراف المعياري هو (٠,٤٥) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢١,٧٣) وبنسبة تطور (٤٠,٩٧) .

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الامامية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٩٥) والانحراف المعياري (٠,٧٠) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٥,٢٨)

والانحراف المعياري هو (٠,٣٨) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٣,٩٩) وبنسبة تطور (٣٣,٦٧) .

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الخلفية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٨٧) والانحراف المعياري (٠,٥٣) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٤٨) والانحراف المعياري هو (٠,٣٤) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢٣,٩١) وبنسبة تطور (٥٦,٠٩) .

* أما بالنسبة لمهارة العجلة البشرية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٠٦) والانحراف المعياري (٠,٤٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٦٩) والانحراف المعياري هو (٠,٣٣) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢٣,٠٤) وبنسبة تطور (٥٣,٢٦) .

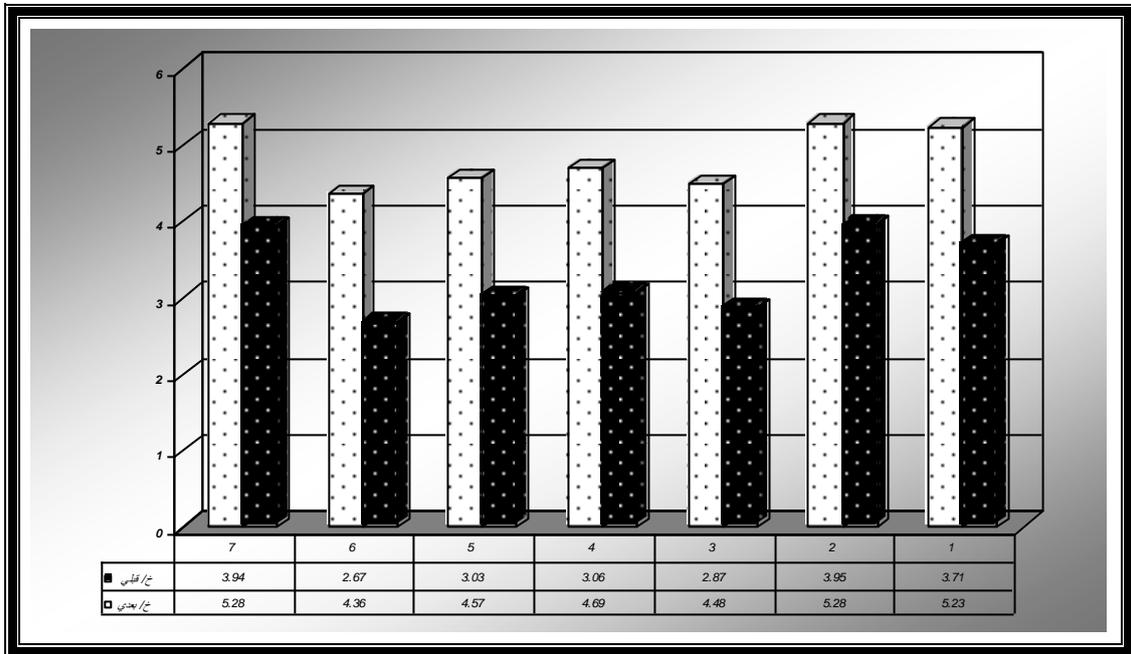
* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على الرأس فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٠٣) والانحراف المعياري (٠,٨٠) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٥٧) والانحراف المعياري هو (٠,٦٤) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٩,٧٣) وبنسبة تطور (٥١,٣٢) .

* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على اليدين فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٦٧) والانحراف المعياري (٠,٧٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٣٦) والانحراف المعياري هو (٠,٦٧) وقيمة (ت) المحسوبة هي (٢١,٤٨) وبنسبة تطور (٦٣,٢٩) .

* أما بالنسبة للسلسلة الحركية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٩٤) والانحراف المعياري (٠,٦٤) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٥,٢٨)

والانحراف المعياري هو (٠,٤٣) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٣,٦٢) وبنسبة تطور (٣٤,٠١) .

* وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة ولجميع المهارات والسلسلة الحركية مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والبالغة (٢,١١) ظهر أنها أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .



الميزان - الاماميه - الخلفيه - العجله - الرأس - اليدين - السلسله

شكل (٩)

يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليه والبعديه للفئة العمرية الثالثة

٤-٢-٥ الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) سنة

الجدول (١٠)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الرابعة ١٣-١٤ سنة في (الميزان الامامي - الدرجة الامامية - الدرجة الخلفية - العجلة البشرية - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين - السلسلة الحركية)

ت	المهارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التطور %
		ع	س	ع	س		
١	الميزان الامامي	٠,٥١	٣,٧٧	٠,٣٨	٥,١٦	١٣,١٩*	٣٦,٨٧
٢	الدرجة الامامية	٠,٦٥	٣,٦٥	٠,٣٨	٥,٠٠	١٣,٠١*	٣٦,٩٨
٣	الدرجة الخلفية	٠,٦٦	٢,٥٤	٠,٤٠	٤,١٩	١٧,٣٩*	٦٤,٩٦
٤	العجلة البشرية	٠,٧٤	٢,٤٣	٠,٣٣	٤,٠٢	١٠,٣٦*	٦٥,٤٣
٥	الوقوف على الرأس	٠,٣٤	٢,٣٦	٠,٣٥	٤,١١	١٩,٣١*	٧٤,١٥
٦	الوقوف على اليدين	٠,٧٤	٢,٢٣	٠,٤٦	٣,٩٥	١٤,٣٢*	٧٧,١٣
٧	السلسلة الحركية	٠,٦٥	٣,٦٦	٠,٣٥	٤,٩١	١٠,٦٨*	٣٤,١٥

& قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)

* يتضح من الجدول (١٠) أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الميزان الامامي القبلي هو (٣,٧٧) والانحراف المعياري (٠,٥١) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٥,١٦) والانحراف المعياري هو (٠,٣٨) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٣,١٩) وبنسبة تطور (٣٦,٨٧) .

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الامامية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٦٥) والانحراف المعياري (٠,٦٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٥,٠٠) والانحراف المعياري هو (٠,٣٨) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٣,٠١) وبنسبة تطور (٣٦,٩٨).

* أما بالنسبة لمهارة الدرجة الخلفية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٥٤) والانحراف المعياري (٠,٦٦) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,١٩) والانحراف المعياري هو (٠,٤٠) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٧,٣٩) وبنسبة تطور (٦٤,٩٦).

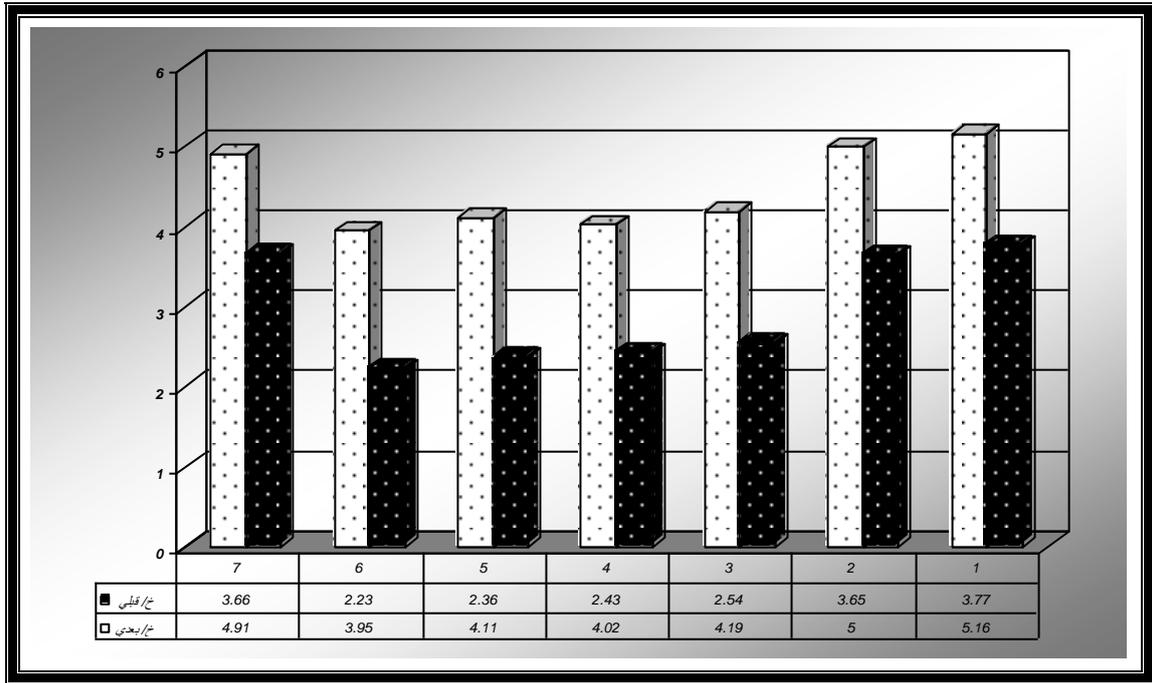
* أما بالنسبة لمهارة العجلة البشرية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٤٣) والانحراف المعياري (٠,٧٤) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٠٢) والانحراف المعياري هو (٠,٣٣) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٠,٣٦) وبنسبة تطور (٦٥,٤٣).

* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على الرأس فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٣٦) والانحراف المعياري (٠,٣٤) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,١١) والانحراف المعياري هو (٠,٣٥) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٩,٣١) وبنسبة تطور (٧٤,١٥).

* أما بالنسبة لمهارة الوقوف على اليدين فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٢,٢٣) والانحراف المعياري (٠,٧٤) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٣,٩٥) والانحراف المعياري هو (٠,٤٦) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٤,٣٢) وبنسبة تطور (٧٧,١٣).

* أما بالنسبة للسلسلة الحركية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣,٦٦) والانحراف المعياري (٠,٦٥) والوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤,٩١) والانحراف المعياري هو (٠,٣٥) وقيمة (ت) المحسوبة هي (١٠,٦٨) وبنسبة تطور (٣٤,١٥).

* وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة ولجميع المهارات والسلسلة الحركية مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) والبالغة (٢,٢٠) ظهر أنها أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .



الميزان - الاماميه - الخلفيه - العجله - الرأس - اليدين - السلسله

شكل (١٠)

يوضح المهارات والسلسلة الحركية في الاختبارات القبليه والبعديه للفئة العمرية الرابعة

٣-٤ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للفئات العمرية الاربعة .

أوضحت نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة تحسن وتطور في الاداء للمهارات والسلسلة الحركية وهذا التحسن والتطور في الاداء لم يأت أعتباطاً بل من خلال المنهج التعليمي المعتمد من قبل الباحثة والذي يتلائم مع هذه الفئات العمرية ويؤكد العلماء والباحثون على استخدام المنهج العلمي الجيد لانه يساعد على عملية التعلم بشكل فعال وخاصة من خلال تعليم المهارات كما أن التعلم المبكر لفعاليات الجمناستك يكون فعال وذو فائدة من الناحية النفسية والجسدية والاجتماعية.

وترى الباحثة أن سرعة التطور بالنسبة للفئة العمرية الثانية (٩-١٠) سنوات في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي ويعود السبب الى :-

ان هذه المراحل العمرية تعتبر الاساس والقاعدة الصحيحة في البناء الحركي حيث يمكن اعتبارها أغنى مرحلة يمكن للطفل فيها أستيعاب الواجب الحركي للمهارة ، كما أن قابلية التعلم تكون سريعة جداً فضلاً عن أن ارتفاع اللياقة البدنية عند الاطفال بعمر ١٠ سنوات تجعلهم أكثر قدرة على تنفيذ الحركات بسرعه وأقتدار وبالتالي القدرة على تنفيذ الواجبات المناطة بهم بشكل جيد لتحقيق أفضل أنجاز (١)

أما بالنسبة للفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) سنة فيعود سبب التطور الى :-

أن هذه المراحل العمرية تعد المراحل الرئيسية للتعلم الحركي وبصورة خاصة تطور قابلية التصرف الحركي للاطفال حيث يتعلم الطفل من خلالها السيطرة على حركته

والتصرف الجيد أثناء أداء الحركات الرياضية (١) كذلك أن هذه الاعمار لها القدرة السريعة على التعلم وبصورة خاصة تعلم الحركات الجديدة وسرعة أكتسابها. ويقول بعض العلماء أن هذه المرحلة تبدأ من الصف الرابع الابتدائي الى الصف السادس الابتدائي (٢).

كما أن قابلية التعلم تكون في مستوى عالي و دقة الاداء تكون بصورة جيدة يصاحبها توافق حركي عالي نتيجة لتطور قابلية المرونة والرشاقة حيث يؤكد (وجيه محجوب) على أن قابلية التعلم على بعض المهارات تكون عالية ودقيقة لأنها الاساس في بناء الحركة للمراحل القادمة(٣) .

كذلك أن التحسن في الاداء يأتي نتيجة لتطور الانسيابية الذي يظهر من خلال دقة الحركة أو المهارة التي تؤدي . ويرى (كورت ماينل) أن السيطرة الحركية وقابلية التعلم والسرعة الحركية تصل الى مستوى جيد لكثير من الاطفال في هذه المرحلة كما يتصف الاداء بالقوة والسرعة (٤).

أما الفئه العمرية (١٣-١٤) سنه الرابعه فيعود السبب الى :-

تطور بعض الصفات البدنية الخاصة بهذه الفئه العمرية كالقوة العضلية حيث تتحسن بصورة عامة علاقة القوة بوزن الجسم كما تتحسن صفة السرعة مع الاخذ بنظر الاعتبار الاختلافات في القابليات ضمن هذه المرحلة حيث يؤكد العالم (هارة) بأن القابلية الجسمية في هذه المرحلة العمرية تزداد بصورة كبيرة وهذا يشمل

-
- ١- كورت ماينل : التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف) ط١- مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر - الموصل-١٩٨٠-ص٢٦١
 - ٢- وجيه محجوب : التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة -ج٢-مطبعة جامعة الموصل -الموصل-١٩٨٧-ص١٥٠ .
 - ٣- وجيه محجوب : المصدر السابق - ص١٥٨.
 - ٤- كورت ماينل: المصدر السابق ، ص ٢٦٢ .

السرعة والقابلية الحركية ، أما المرونة فأنها تقل بتقدم العمر ولذلك لابد من الانتباه لهذه الناحية .(١)

وأهم مميزات هذه المرحلة أن الطفل لديه الامكانية في اكتساب بعض الاشكال الحركية بسرعة ونجاح وعن (ماينل ١٩٧٧) حيث تختفي الحركات الزائدة وتحل الحركات لموجهة الهادفة مع توافق كبير بين القوة ووزن الجسم والمتمثلة في القدرة على الارتكاز على الذراعين كما في الجمناستيك (٢)

أما الفئة العمرية الاولى (٧-٨) سنوات فيعود السبب الى :-
التحسن جاء نتيجة توفر المرونة في العضلات الذي هو عنصر مهم في الاداء لهذه المهارات الارضية ويعد ذلك أسهل في سن الطفولة عن سن البالغين . (٣)
ولان السرعة الانتقالية والحركية تظهر في هذه الاعمار المبكرة أي (٧-٨) سنوات لكن الطالبة تؤدي الحركة حسب قابليتها ولا تعرف أن أدائها كان صحيح أم لا حيث ينقصها التركيز في أداء الحركة والتعلم والسيطرة على أداء المهارات يكون بطيء بالنسبة للاعمار الاكبر لذلك تحتاج هذه الاعمار الى وقت أطول في التعلم .

١- هارة: أصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) مطبعة أوفسيت التحرير ، بغداد، ١٩٧٥ ، ص ٧٠
٢- بسطويس أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص ١٥٦
٣- معيوف ذنون ، عامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ٩٣

٤-٤ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين وأقل فرق معنوي للاختبارات البعدية واللفئات العمرية الأربعة.

٤-٤-١ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لاختبار مهارة الميزان الامامي للفتات العمرية الأربعة

الجدول (١١)

يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة الميزان الامامي

تباين الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	نوع الدلالة
بين المجموعات	٧,٩٦	٣	٢,٦٥	١٥,٤٤	٢,٨٣	معنوي
داخل المجموعات	١٠,١٤	٥٩	٠,١٧			
المجموع	١٧,٨٣	٦٢				

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (٣-٥٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

& من خلال العمليات الاحصائية لتحليل التباين والموضحة في الجدول (١١) ظهر أن قيمة (ف) المحسوبة لاختبار مهارة الميزان الامامي هي (١٥,٤٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) عند درجة حرية (٣-٥٩) ومستوى ثقة ٩٥ % لذا فإن الفرق بين الفئات العمرية الأربعة هو فرق معنوي.

٤-٤-٢ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية الأربعة لمهارة الميزان الامامي

لكي يتم التعرف على أي الفئات العمرية أفضل لاداء مهارة الميزان الامامي تم استخدام اختبار (LSD) وكما موضح في الجدول (١٢)

الجدول (١٢)

يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفتات العمرية الأربعة لمهارة الميزان الامامي

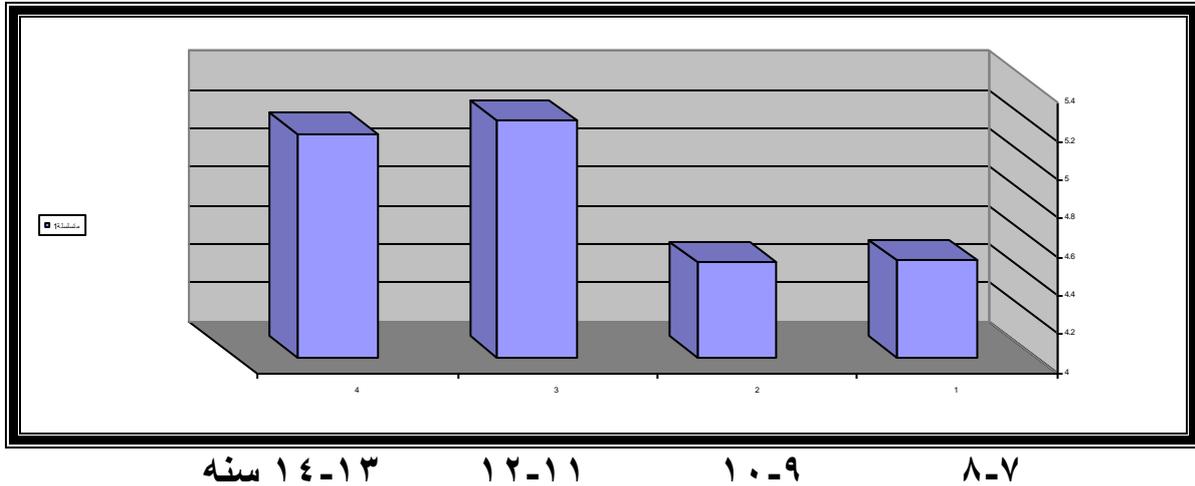
الفئات العمرية	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنة (٣)	١٣-١٤ سنة (٤)
		٤,٥٠٠	٤,٤٩	٥,٢٣	٥,١٦
٧-٨ سنوات (١)	٤,٥٠٠		٠,٠١	٠,٧٣ *	٠,٦٦ *
٩-١٠ سنوات (٢)	٤,٤٩			٠,٧٤ *	٠,٦٧ *
١١-١٢ سنة (٣)	٥,٢٣				٠,٠٦
١٣-١٤ سنة (٤)	٥,١٦				

قيمة L.S.D عند نسبة خطأ ٠,٠٥ = ٠,٤٢

حيث يظهر أن قيمة (LSD) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٠,٤٢) وبعد مقارنة قيم الفروقات بين الاوساط الحسابية لاداء مهارة الميزان الامامي بين كل فئتين مع قيمة (L.S.D) وجدت الباحثة أن الفرق بين الفئة الاولى (٧-٨) والفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) قد بلغ (٠,٧٣) وبين الفئة الاولى (٧-٨) والفئة الرابعة (١٣-١٤) بلغ (٠,٦٦) وأما بين الفئة الثانية (٩-١٠) والفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) فقد بلغ الفرق (٠,٧٤) وبين الفئة الثانية (٩-١٠) والفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) فقد بلغ الفرق (٠,٦٧) وكانت جميع هذه القيم اكبر من قيمة (L.S.D) البالغة (٠,٤٢) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الفئات العمرية ولصالح الفئات ذات الاوساط الحسابية الاكبر .

& أما الفرق بين الفئة العمرية الاولى والثانية فقد بلغ (٠,٠١) وبين الفئة العمرية الثالثة والرابعة فقد بلغ الفرق (٠,٠٦) وبما أن قيم الفئات هي أصغر من قيمة (L.S.D) مما يدل على أن الفرق عشوائي بينهم & وظهر أن تسلسل الاداء لمهارة الميزان:-

- ١- الفئة العمرية الثالثة .
- ٢- الفئة العمرية الرابعة .
- ٣- الفئة العمرية الاولى .
- ٤- الفئة العمرية الثانية .



الفئات العمرية

شكل (١١)

يوضح تسلسل الاداء لمهارة الميزان الامامي للفئات العمرية الاربعة

٤-٤-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين لمهارة الدرجة الامامية للفئات العمريه الاربعه .

جدول (١٣)
يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة
الدرجة الامامية

نوع الدلالة	قيمة (ف) الجدولية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	تباين الاختلاف
معنوي	٢,٨٣	١٣,٠٥	١,٧٣	٣	٥,٢١	بين المجموعات
			٠,١٣	٥٩	٧,٨٥	داخل المجموعات
				٦٢	١٣,٠٦	المجموع

ظهر من خلال تحليل التباين الموضح في الجدول (١٣) لاختبار مهارة الدرجة الامامية للفئات الاربعه وجود فرق معنوي بين هذه الفئات الاربعه في نتائج الاختبار إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٣,٠٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) تحت درجة حرية (٣-٥٩) وبمستوى ثقة (٩٥%) مما يؤكد وجود فروق معنوية في مستويات التعلم لمهارة الدرجة الامامية للفئات الاربعه مما يتطلب استخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة الافضل في مستويات التعلم .

٤-٤-٤ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية الاربعه لمهارة الدرجة الامامية.

جدول (١٤)
يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لمهارة الدرجة الامامية

الفئات العمريه	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنة (٣)	١٣-١٤ سنة (٤)
		٤,٥٢	٤,٩٤	٥,٢٨	٥
٧-٨ سنوات (١)	٤,٥٢		*٠,٤٢	٠,٧٦*	٠,٤٨*
٩-١٠ سنوات (٢)	٤,٩٤			٠,٣٣	٠,٠٥
١١-١٢ سنة (٣)	٥,٢٨				٠,٢٨
١٣-١٤ سنة (٤)	٥				

قيمة L.S.D عند نسبة خطأ ٠,٠٥ = ٠,٣٧

& يظهر أن قيمة (L.S.D) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٠,٣٧) وبعد

مقارنة قيم الفروقات بين الاوساط الحسابية لاداء مهارة الدرجة الامامية بين كل فئتين مع قيمة (L.S.D) وجدت الباحثة أن قيمة الفرق بين الفئة العمريه الاولى والثانية بلغت (٠,٤٢) وبين الفئة الاولى و الثالثة (٠,٧٦) والفرق بين الفئة الاولى و الرابعة (٠,٤٨) وجميع قيم الفئات العمريه هي أكبر من قيمة L.S.D مما يدل على أن الفرق معنوي بين الفئات ولصالح الفئات العمريه ذات الاوساط الحسابية الاكبر .

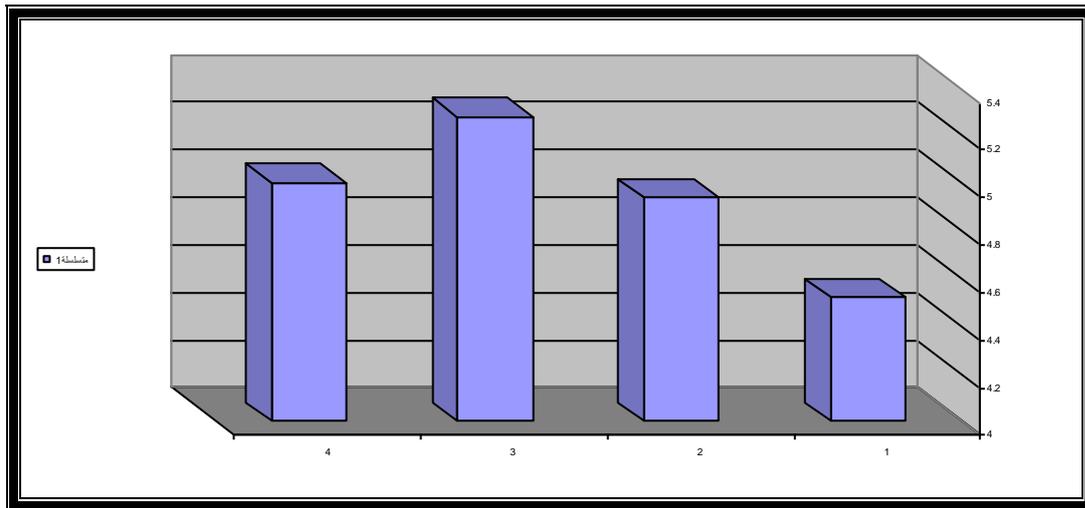
& أما بين الفئة الثانية و الثالثة فقد بلغ الفرق بين الاوساط الحسابية (٠,٣٣) وبين الفئة الثانية و الرابعة فقد بلغ الفرق (٠,٠٥) أما بين الفئة الثالثة و الرابعة (٠,٢٨) وجميع القيم هي أصغر من قيمة L.S.D البالغة (٠,٣٧) مما يدل على أن الفرق عشوائي بين هذه الفئات العمريه .

& ومن ملاحظتنا للجدول أعلاه ظهر تسلسل الاداء كآلاتي :-

١- الفئة العمريه الثالثة. ٣- الفئة العمريه الثانية .

٢- الفئة العمريه الرابعة . ٤- الفئة العمريه الاولى.

القيم



١٤-١٣ سنه

١٢-١١

١٠-٩

٨-٧

الفئات العمريه

شكل (١٢)

يوضح تسلسل الاداء لمهارة الدرجة الامامية للفئات العمريه الاربعه

٤-٥-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين لمهارة الدرجة الخلفية للفئات العمرية الاربعة

الجدول (١٥)
يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة
الدرجة الخلفية

نوع الدالة	قيمة (ف) الجدولية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	تباين الاختلاف
معنوي	٢,٨٣	٣,٧٣	٠,٥٧	٣	١,٧١	بين المجموعات
			٠,١٥	٥٩	٩,٠٣	داخل المجموعات
				٦٢	١٠,٧٤	المجموع

ظهر أن قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٣,٧٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) تحت درجة حرية (٥٩-٣) ومستوى ثقة (٩٥ %) وبما أن القيمة المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية فأن الفرق معنوي بين الفئات العمرية الاربعة مما يتطلب استخدام أقل فرق معنوي L.S.D لمعرفة المستوى الافضل في التعلم .

٤-٤-٦ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية الاربعة لمهارة الدرجة الخلفية .

الجدول (١٦)
يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لمهارة الدرجة الخلفية

الفئات العمرية	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنة (٣)	١٣-١٤ سنة (٤)
		٤,٠٤	٤,٣٠	٤,٤٨	٤,١٩
٧-٨ سنوات (١)	٤,٠٤		٠,٢٥	٠,٤٣*	٠,١٤
٩-١٠ سنوات (٢)	٤,٣٠			٠,١٧	٠,١٠
١١-١٢ سنة (٣)	٤,٤٨				٠,٢٨
١٣-١٤ سنة (٤)	٤,١٩				

قيمة L.S.D عند نسبة خطأ $\alpha = 0,05 = 0,40$

& يظهر من خلال الجدول (١٦) وجود فرق بين الفئات الاربعة فـي أداء هذه المهارة إذ ظهر فرق بين الفئة الاولى و الثالثة وقد بلغ (٠,٤٣) وهي أكبر من قيمة (L.S.D)

البالغة (٠,٤٠) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الفئتين ولصالح الفئة العمرية الثالثة .

& أما الفرق بين الفئة الاولى و الثانية فقد بلغ (٠,٢٥) وبين الفئة الاولى و الرابعة فقد بلغ الفرق (٠,١٤) وبين الفئة الثانية و الثالثة بلغ (٠,١٧) .

وبين الفئة الثانية و الرابعة (٠,١٠) أما الفرق بين الفئة الثالثة و الرابعة فقد بلغ الفرق بين الاوساط الحسابية (٠,٢٨) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (L.S.D) البالغة (٠,٤٠) ومستوى ثقة (٩٥%) مما يدل على أن الفرق عشوائي بين هذه الفئات .

& وبذلك فإن تسلسل الاداء بالنسبة هو كآلاتي :-

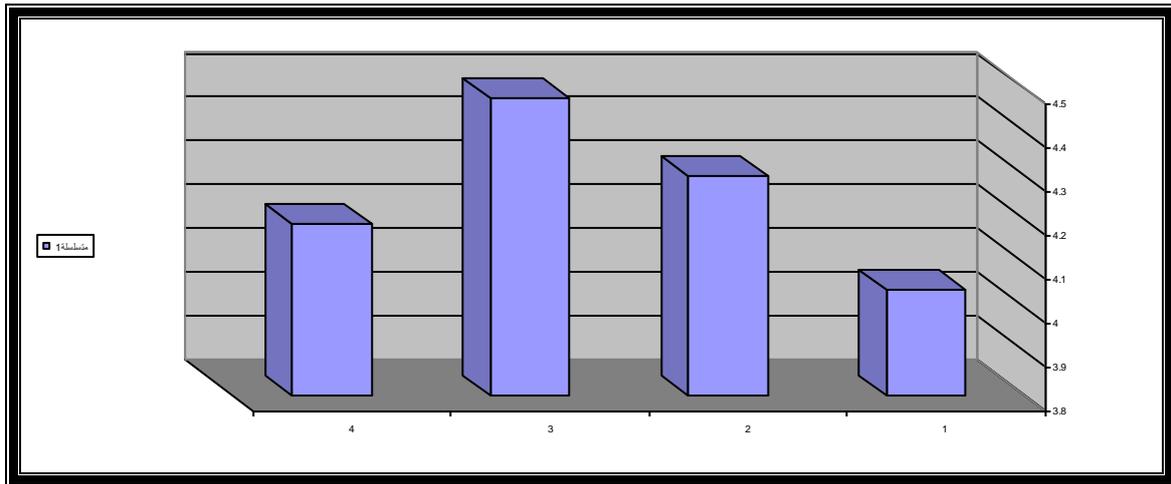
١- الفئة العمرية الثالثة .

٢- الفئة العمرية الثانية .

٣- الفئة العمرية الرابعة .

٤- الفئة العمرية الاولى

القيم



١٣-١٤ سنة ١١-١٢ ٩-١٠ ٧-٨

الفئات العمرية

شكل (١٣)

يوضح تسلسل الاداء لمهارة الدرجة الخلفية للفئات العمرية الاربعة

٤-٤-٧ عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين لمهارة العجلة البشرية للفئات العمريه الاربعه

جدول (١٧)
يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة
العجلة البشرية

نوع الدالة	قيمة (ف) الجدولية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	تباين الاختلاف
معنوي	٢,٨٣	١٣,٥٩	١,٩٥	٣	٥,٨٧	بين المجموعات
			٠,١٤	٥٩	٨,٥٠	داخل المجموعات
				٦٢	١٤,٣٧	المجموع

يوضح الجدول (١٧) العمليات الاحصائية لتحليل التباين عن وجود فرق معنوي في نتائج اختبار مهارة العجلة البشرية .

أذ يظهر أن قيمة (ف) المحسوبة البالغة (١٣,٥٩) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) عند درجة حرية (٣ - ٥٩) وبمستوى ثقة (٩٥%) مما يستدعي استخدام أقل فرق معنوي لمعرفة أي مجموعة أفضل في مستوى التعلم لمهارة العجلة البشرية
٤-٤-٨ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية
الاربعه لمهارة العجلة البشرية.

لكي يتم التعرف على أفضل فئة عمريه من فئات البحث الاربعه في اختبار مهارة العجلة البشرية استخدمت الباحثة قانون أقل فرق معنوي وذلك لمعرفة أي من المستويات الاربعه أفضل في مستوى التعلم .

الجدول (١٨)
يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه لمهارة العجلة البشرية

الفئات العمريه	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنة (٣)	١٣-١٤ سنة (٤)
		٣,٩٣	٤,٢٢	٤,٦٩	٤,٠٢
٧-٨ سنوات (١)	٣,٩٣		٠,٢٩	٠,٧٦*	٠,٠٩
٩-١٠ سنوات (٢)	٤,٢٢			٠,٤٦*	٠,٢٠
١١-١٢ سنة (٣)	٤,٦٩				٠,٦٦*
١٣-١٤ سنة (٤)	٤,٠٢				

قيمة L.S.D عند نسبة خطأ = ٠,٠٥ = ٠,٣٨

& يوضح الجدول (١٨) وجود فروق بين فئات البحث في اختبار مهارة العجلة البشرية وكالاتي :-

حيث بلغ الفرق بين الاوساط الحسابية الفئة العمرية الاولى و الثالثة (٠,٧٦) وبين الفئة الثانية و الثالثة (٠,٤٦) وبين الفئة الثالثة و الرابعة فقد بلغ الفرق (٠,٦٦) . وجميع القيم هي أكبر من قيمة (LSD) مما يدل على أن الفرق معنوي بين هذه الفئات ولصالح الفئات العمرية ذات الاوساط الحسابية الاكبر .

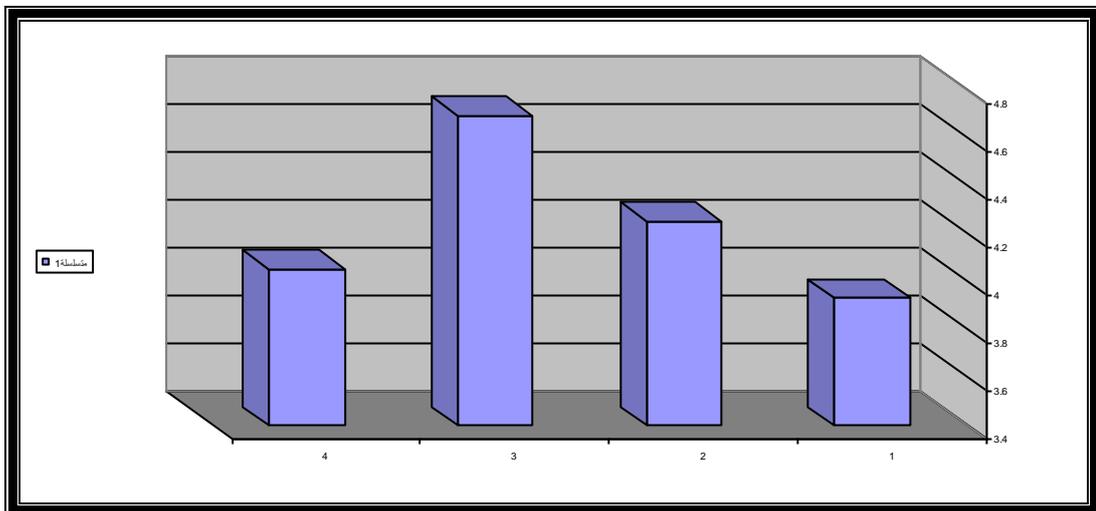
& أما الفرق بين الفئة الاولى و الثانية فقد بلغ (٠,٢٩) وبين الفئة الاولى و الرابعة كان الفرق (٠,٠٩) أما بين الفئة الثانية و الرابعة فقد بلغ الفرق (٠,٢٠) . وجميع القيم هي أصغر LSD مما يدل على أن الفرق عشوائي بين الفئات

& وبذلك فإن تسلسل الاداء بالنسبة للفئات هو كالاتي :-

١- الفئة العمرية الثالثة . ٣- الفئة العمرية الرابعة .

٢- الفئة العمرية الثانية . ٤- الفئة العمرية الاولى .

القيم



الفئات العمرية

شكل (١٤)

يوضح تسلسل الاداء لمهارة العجلة البشرية للفئات العمرية الاربعه

٩-٤-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين لمهارة الوقوف على الرأس للفئات العمريه
الاربعه

الجدول (١٩)
يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة
الوقوف على الرأس

تباين الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	نوع الدلالة
بين المجموعات	٥,٥١	٣	١,٨٣	٨,٢٢	٢,٨٣	معنوي
داخل المجموعات	١٣,١٧	٥٩	٠,٢٢			
المجموع	١٨,٦٨	٦٢				

يوضح الجدول (١٩) العمليات الاحصائية لتحليل التباين عن وجود فرق معنوي في نتائج اختبار مهارة الوقوف على الرأس .

أذ ظهرت قيمة (ف) المحسوبة (٨,٢٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) عند درجة حرية (٣-٥٩) ومستوى ثقة (٩٥%) مما يؤكد وجود فروق معنوية بين الفئات العمريه الاربعه مما يستدعي استخدام أقل فرق معنوي لمعرفة أي فئة أفضل في مستوى التعلم لمهاره الوقوف على الرأس.

١٠-٤-٤ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية الاربعه لمهارة الوقوف على الرأس .

بعد إجراء تحليل التباين ومعرفة وجود فروق معنوية بين الفئات الاربعه لاختبار مهارة الوقوف على الرأس ، استخدمت الباحثة اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة أي فئة أفضل في مستوى التعلم وكما موضح في الجدول

الجدول (٢٠)
يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه في اختبار مهارة الوقوف
على الرأس

الفئات العمريه	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنة (٣)	١٣-١٤ سنة (٤)
		٣,٧٨	٤,١٨	٤,٥٧	٤,١١
٧-٨ سنوات (١)	٣,٧٨		٠,٤٠	٠,٧٩*	٠,٣٢
٩-١٠ سنوات (٢)	٤,١٨			٠,٣٨	٠,٠٧
١١-١٢ سنة (٣)	٤,٥٧				٠,٤٦
١٣-١٤ سنة (٤)	٤,١١				

قيمة L.S.D عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٨

الجدول (٢٠) يوضح وجود فروق بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه في أداء اختبار مهارة الوقوف على الرأس وكآلاتي :-

& أذ ظهر فرق بين الفئة الاولى و الثالثة وبلغت قيمة الفرق بين الاوساط الحسابية (٠,٧٩) وهي أكبر من قيمة أقل فرق معنوي البالغة (٠,٤٨) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الفئتين ولصالح الفئة الثالثة .

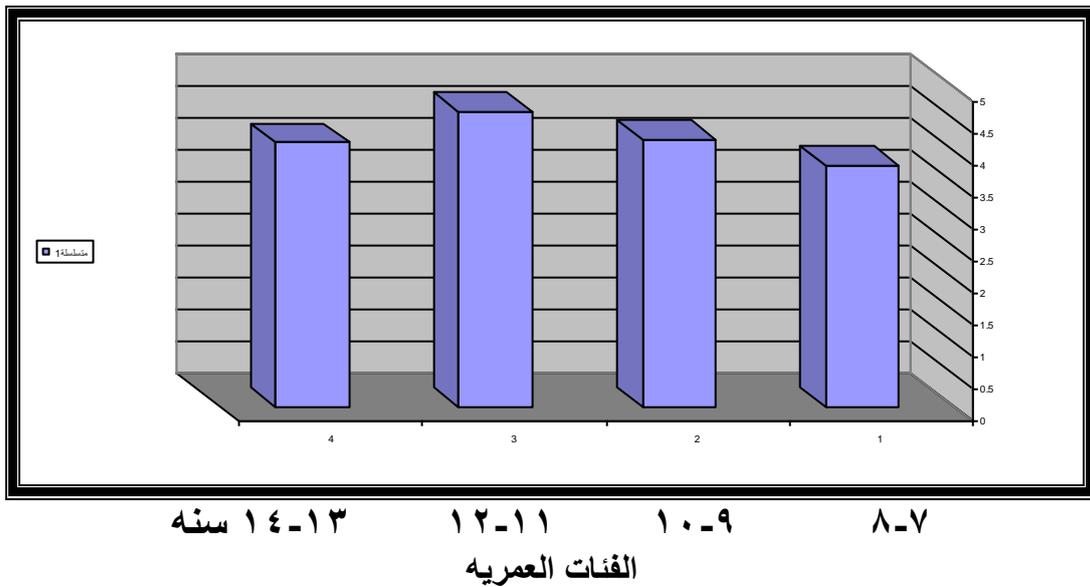
& كما ظهر فرق بين الفئة الاولى و الثانية وبلغ (٠,٤٠) ، وبين الفئة الاولى و الرابعة حيث بلغت قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية (٠,٣٢) ، وظهر فرق بين الفئة الثانية و الثالثة حيث بلغ (٠,٣٨) ، كما ظهر فرق بين الفئة الثانية و الرابعة وبلغ (٠,٠٧) ، وبين الفئة العمريه الثالثة و الرابعة وبلغ (٠,٤٦) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (LSD) البالغة (٠,٤٨) مما يدل على أن الفرق عشوائي بين الفئات

& وبذلك فإن تسلسل الاداء في اداء مهارة الوقوف على الرأس كآلاتي :-

١- الفئة العمريه الثالثة . ٣- الفئة العمريه الرابعة .

٢- الفئة العمريه الثانية . ٤- الفئة العمريه الاولى .

القيم



شكل (١٥)

يوضح تسلسل الاداء لمهارة الوقوف على الرأس للفئات العمريه الاربعه

٤-٤-١١ عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين لمهارة الوقوف على اليدين للفئات العمريه
الاربعه

الجدول (٢١)
يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاختبار مهارة
الوقوف على اليدين

تباين الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	نوع الدلالة
بين المجموعات	٧,٠٠	٣	٢,٣٣	٨,١٨	٢,٨٣	معنوي
داخل المجموعات	١٦,٨٢	٥٩	٠,٢٨			
المجموع	٢٣,٨٢	٦٢				

يوضح الجدول (٢١) أن قيمة (ف) المحسوبة البالغة (٨,١٨) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) عند مستوى ثقة (٩٥%) وتحت درجة حرية (٣-٥٩) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الفرق معنوي بين الفئات الاربعه مما يتطلب استخدام قانون أقل فرق معنوي لمعرفة أفضل فئه في أداء مهارة الوقوف على اليدين .

٤-٤-١٢ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية الاربعه لمهارة الوقوف على اليدين .

لكي يتم التعرف على أفضل فئه من الفئات الاربعه لاداء مهارة الوقوف على اليدين تم استخدام اختبار (L.S.D) وكما موضح في الجدول (٢٢)

الجدول (٢٢)
يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمريه الاربعه في اختبار مهارة الوقوف على اليدين

الفئات العمريه	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنه (٣)	١٣-١٤ سنه (٤)
		٣,٤٧	٣,٨٦	٤,٣٦	٣,٩٥
٧-٨ سنوات (١)	٣,٤٧		٠,٣٩	٠,٨٩*	٠,٤٨
٩-١٠ سنوات (٢)	٣,٨٦			٠,٤٩	٠,٠٩
١١-١٢ سنه (٣)	٤,٣٦				٠,٤٠
١٣-١٤ سنه (٤)	٣,٩٥				

قيمة L.S.D عند نسبة خطأ ٠,٠٥ = ٠,٥٤

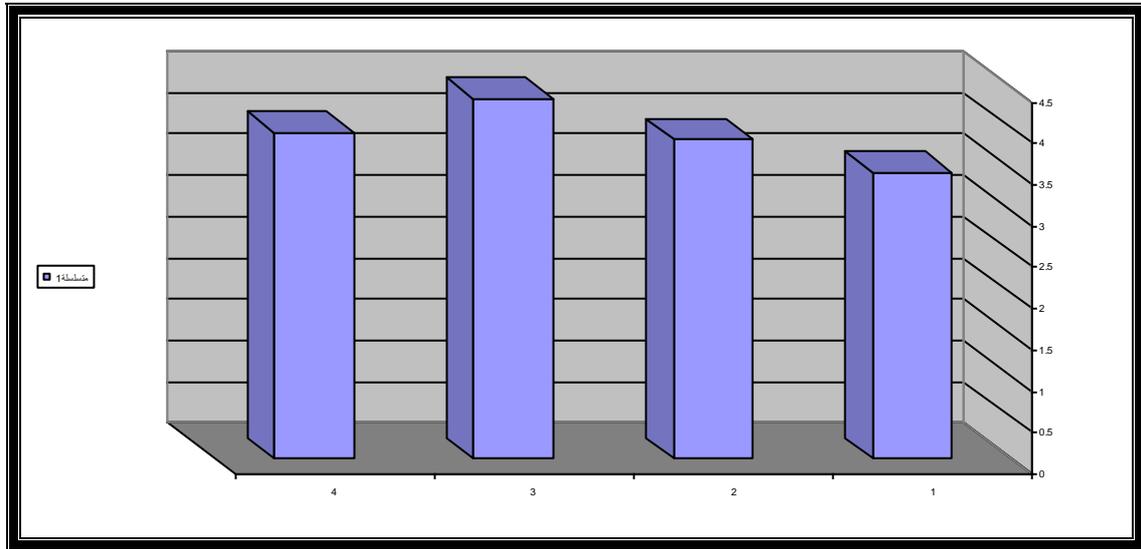
& يظهر في الجدول (٢٢) وجود فروق بين الاوساط الحسابية للفئات الاربعة لمهارة الوقوف على اليدين وكألاتي:-

& ظهر فرق بين الفئة العمريه الاولى و الثالثة أذ بلغ (٠,٨٩) وهو أكبر من قيمة (L.S.D) البالغة (٠,٥٤) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الفئتين ولصالح الفئة الثالثة.

& كما ظهر فرق بين الفئة الاولى و الثانية وبلغ (٠,٣٩) ، والفرق بين الفئة الاولى و الرابعة بلغ (٠,٤٨). وظهر فرق بين الفئة الثانية و الثالثة في الاوساط الحسابية وبلغ (٠,٤٩)، و ظهر فرق بين الفئة الثانية و الرابعة وبلغ (٠,٠٩) ، أما الفرق بين الفئة الثالثة و الرابعة فقد بلغ (٠,٤٠) و جميع هذه القيم هي أصغر من قيمة (L.S.D) البالغة (٠,٥٤) مما يدل على أن الفرق عشوائي بين الفئات & وبذلك فإن تسلسل الاداء كآلاتي :-

- ١- الفئة العمريه الثالثة .
- ٢- الفئة العمريه الرابعة .
- ٣- الفئة العمريه الثانية .
- ٤- الفئة العمريه الاولى

القيم



١٣-١٤ سنة ١١-١٢ ٩-١٠ ٧-٨

الفئات العمريه

شكل (١٦)

يوضح تسلسل الاداء لمهارة الوقوف على اليدين للفئات العمريه الاربعة

٤-٤-١٣ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للفئات العمرية الاربعة لاداء السلسلة الحركية.

الجدول (٢٣)

يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية لاداء السلسلة الحركية

نوع الدلالة	قيمة (ف) الجدولية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	تباين الاختلاف
معنوي	٢,٨٣	٢٢,٧٩	٢,٨٤	٣	٨,٥١	بين المجموعات
			٠,١٢	٥٩	٧,٣٤	داخل المجموعات
				٦٢	١٥,٨٥	المجموع

يوضح الجدول (٢٣) قيمة (ف) المحسوبة أذ بلغت (٢٢,٧٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٨٣) تحت درجة حرية (٣-٥٩) ومستوى ثقة (٩٥%) مما يؤكد وجود فروق معنوية بين الفئات الاربعة في أداء السلسلة الحركية مما يتطلب استخدام L.S.D لمعرفة الافضل في الاداء بين الفئات العمرية .

٤-٤-١٤ عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية الاربعة لمهارة السلسلة الحركية .

الجدول (٢٤)

يوضح أقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للفئات العمرية الاربعة لاداء السلسلة الحركية

الفئات العمرية	س-	٧-٨ سنوات (١)	٩-١٠ سنوات (٢)	١١-١٢ سنة (٣)	١٣-١٤ سنة (٤)
		٤,٣٨	٥,١٩	٥,٢٨	٤,٩١
٧-٨ سنوات (١)	٤,٣٨		٠,٨١*	٠,٩٠*	٠,٥٣*
٩-١٠ سنوات (٢)	٥,١٩			٠,٠٨	٠,٢٨
١١-١٢ سنة (٣)	٥,٢٨				٠,٣٧*
١٣-١٤ سنة (٤)	٤,٩١				

قيمه L.S.D عند نسبة خطأ ٠,٠٥ = ٠,٣٦

لكي يتم التعرف على أي مجموعة أفضل بالنسبة للفئات الاربعة لاداء السلسلة الحركية تم استخدام اختبار (L.S.D) ، وكما موضح في الجدول (٢٤)

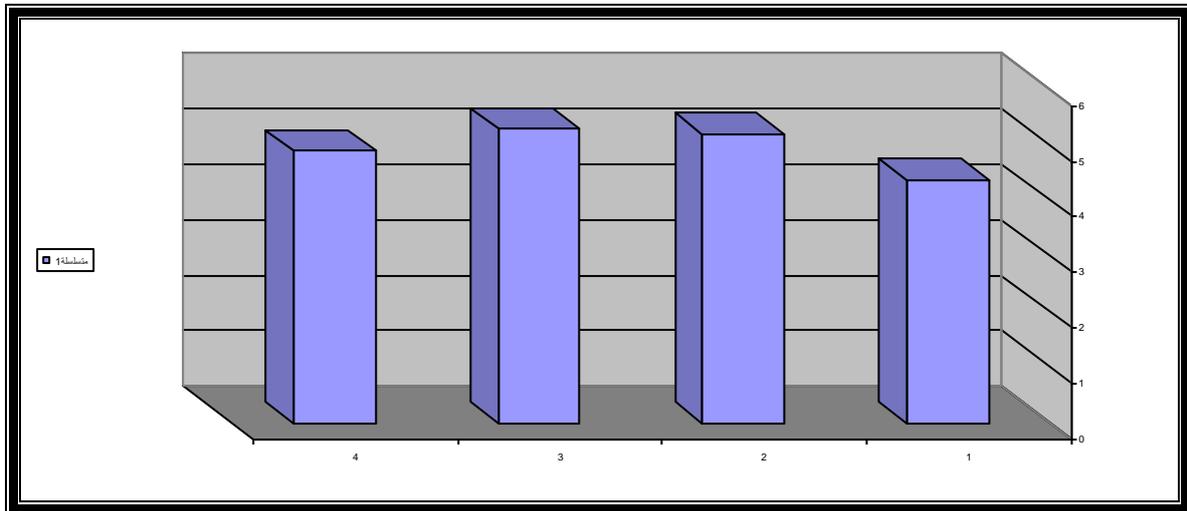
& أذ ظهر فرق بين الفئة العمرية الاولى و الثانية وبلغ (٠,٨١) ، وبين الفئة الاولى و الثالثة وقد بلغ (٠,٩٠) ، كما ظهر فرق بين الفئة الاولى و الرابعة وبلغ (٠,٥٣) ، أما بين الفئة الثالثة و الرابعة فقد بلغت قيمة الفرق (٠,٣٧) وجميع هذه القيم هي أكبر من قيمة (LSD) لذا فإن الفرق معنوي بين هذه الفئات ولصالح الفئات ذات الاوساط الحسابية الاكبر .

& كما ظهر فرق بين الفئة الثانية و الثالثة وقد بلغ (٠,٠٨) ، وبين الفئة الثانية و الرابعة فقد بلغت قيمة الفرق بين الاوساط الحسابية (٠,٢٨) وبما أن هذه القيم هي أصغر من قيمة أقل فرق معنوي البالغة (٠,٣٦) عند مستوى ثقة (٩٥%) مما يدل على أن الفرق عشوائي بين هذه الفئات .

& وبذلك فإن تسلسل الاداء هو كآلاتي :-

- ١- الفئة العمرية الثالثة .
- ٢- الفئة العمرية الثانيه
- ٣- الفئة العمرية الرابعة .
- ٤- الفئة العمرية الاولى.

القيم



شكل (١٧)
يوضح تسلسل الاداء في السلسلة الحركية للفئات العمرية الاربعة

٤-٥ مناقشة نتائج الفئات العمرية الأربعة :-

& الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢ سنة) :-

من خلال العرض لنتائج تحليل التباين (ف) وقيمة أقل فرق معنوي (LSD) ظهر أن الفئة العمرية الثالثة جاءت بالمرتبة الأولى ولجميع المهارات والسلسلة الحركية وهذا يعني أن الفئة الثالثة تفوقت على بقية الفئات في عملية التعلم وتعزو الباحثة السبب إلى :-

"وجود علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن الأداء بعمر (١٢) سنة." ، كما أن تطور السرعة في هذه المجموعة يتطلب ملاحظة خصوصية بناء الجسم حيث يتطلب تطورا في الجهاز العصبي المركزي والعضلي وقدرة المفاصل على الحركة (١)

فضلا عن أن هذه المرحلة تظهر عليها خصائص التركيب البدني للاناث و بشكل رئيسي في عامل الغدد الصماء فبدايات تأثيرات إفرازات الغدد الصماء تظهر بشكل رئيسي في عمر ١١-١٢ سنة مع ملاحظة وجود اختلاف في درجة التطور عند الفتيات ، على الرغم من أن هذه المرحلة تثبت فيها سرعة . كما أن الفرد يتمكن من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها وتتميز حركاته بقدر كبير من السرعة والرشاقة وحيث تمتلك لاعبات رياضة الجمناستك قدرا من القوة بالنسبة لوزن الجسم والسبب أن أداء المهارات تعتمد على أيديهم وهذا يتطلب من العضلات التغلب على المقاومة التي تواجهها حيث أن الجسم أثقل مقاومه لطبيعة الأداء المهاري (٢)

١- قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ ، ص٥٢

٢- محمد أبراهيم شحاته : أسس تعليم الجمباز ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣ ، ص١٥

كذلك أن تطور قابلية السرعة يسير بشكل يختلف عن باقي العناصر فقيم رد الفعل تصل في نهاية هذه المرحلة الى مستوى البالغين ونفس الشيء لتطور التردد الحركي والسرعة تعتبر من الصفات الحركية التي تتطور عند الانسان بشكل مبكر نتيجة لاكتمال نمو العضلات والاعصاب والقدرة على الموازنة الحركية لمختلف الظروف.(١)

وعلى الرغم من أن هذه الحركات تتطلب التوافق في العمل والانسيابية والاسترخاء على أن يكون في التوقيت الصحيح كما في أداء العجله البشريه حيث لاتحتاج الى الشد حتى لا يحدث تقلص عضلي وتحتاج السرعة تحت القصوى مع التدرج بها الى السرعة القصوى ، كما أن هذه المجموعة من المجاميع التي تتميز بتكامل النمو العضلي العصبي وتحتاج ايضا الى توافق مثل حركة الرجلين مع حركة الذراعين عند أداء المهارات (٢) فضلا عن أن بعض المهارات تحتاج الى الموازنة مثل الوقوف على الرأس أو اليدين. أي قدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزاءه المختلفه في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الاجهزة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية ويتوقف التوازن على عدة عوامل منها قاعدة الارتكاز فكلما كانت كبيرة كان الجسم متزنا وهذا ما نلاحظه في هذا العمر وكذلك على موقع مركز ثقل الجسم فبالنسبة لجسم الانسان يجب أن تكون جميع القوى المؤثرة عليه متعادلة (٣)

-
- ١- كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ، ص٢٧٥
 - ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص١٦٤
 - ٣- معيوف ذنون حنتوش : المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص٨٠

وأيضاً تتميز هذه المجموعة بالاضافة الى عنصر السرعة بالقوة والسيطرة على الاعصاب فقوة السرعة وأدائها سيعطي للحركة النجاح أي كلما كانت سرعة الحركة قوية كلما أستطاع التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة التي تحتاج الى قوة هذه السرعة والى سرعة الانقباض العالي و معنى هذا أن الجسم لديه القدرة على التبادل السريع بين الشد والارتخاء وبأقصر وقت ممكن فهذا التبادل ناتج عن المهارة العالية وقدرة اللاعب على أداء التكنيك بشكل عام وصحيح (١)

وبصورة عامة فأن قابلية سرعة التعلم الحركي وتطور فن الاداء الرياضي في هذه المرحلة تزداد وكذلك يزداد حب المنافسة .

وتمتاز هذه المرحلة بزيادة تطور النمو العام بصورة ملحوظة وتمكنه بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته والتحكم فيها ، وتتميز حركات اللاعب بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة على حسن التوقيت والانتقال بالحركة من الجذع الى الذراعين والى القدمين (٢) وهذا ما لاحظناه في داء جميع المهارات وكذلك في أداء السلسلة الحركية ، بالاضافة الى سرعة الاستيعاب في تعلم الحركات الجديدة والقدرة على أدائها وأرتباط سمات الشجاعة والجرأة والحماس للتعليم والفاعلية والنشاط بالنواحي الحركية والتشوق لقياس قوتها بالآخرين

وتلازم مرحلة الطفولة المتأخرة المرحلة الاخيرة من المدرسة الابتدائية واذا كان ما يميز السنوات الاولى من تباطؤ نسبي في النمو الا أن تلك المرحلة تتميز بتباطؤ أكثر والطفل يستعد لمرحلة المراهقة بمشكلاتها الفسيولوجية والنفسية من منطلق أن التغير الاول في شكل الجسم صفة مميزة للمرحلة السابقة فالعظام أقوى والقوة العضلية مميزة .

١- وجيه محبوب : التعلم الحركي ، ج١ ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص١٥٨
٢- يوركن لايرش ، عبد السلام عبد الرزاق : الاسس النظرية في الجمناستيك ، ط٢ منقحة ، جامعة بغداد ، ١٩٧٨ ، ص٢٠٩

وتعتبر مرحلة ١٢ سنة أفضل مرحلة للتعلم الحركي للطفل فالنشاط والحيوية صفتان مميزتان حيث تتطور في تلك المرحلة القوة القسوى والقوه المميزة بالسرعة و القدرة على الارتكاز على الذراعين والذي يمكنه من تأدية بعض مهارات الوقوف على الرأس وعلى اليدين فبالإضافة الى تطور عضلات الرجلين فنلاحظ تحسنا في السرعة أكبر من القوة .

وأهم مميزات هذه المرحلة أن الطفل لديه الامكانية في أكتساب بعض الاشكال الحركية بسرعة ونجاح حيث تختفي الحركات الزائدة وتحل الحركات لموجهة الهادفة مع توافق كبير بين القوه ووزن الجسم .(١)

والمتمثلة في القدرة على الارتكاز على الذراعين كما في الجمناستك .كذلك أن التكرار المستمر للحركات يساعد على إتقانها بصورة صحيحة كذلك المنافسة بين الطالبات من خلال التقييم والدرجات كلها تساعد على أظهار الاداء الاحسن والتفوق بينها وبين الفئات الاخرى .

& الفئة العمرية الثانية (٩-١٠ سنوات) :-

أما الفئة العمرية الثانية فقد جاءت بالتسلسل الثاني لكل من (مهارة الدرجة الخلفية - العجلة البشرية - الوقوف على الرأس - السلسلة الحركية) أما في (الميزان الامامي- الدرجة الامامية - الوقوف على اليدين) فقد حصلت على المرتبة الثالثة وسبب ذلك يعود الى :-

قابلية الجسم وأستعداده لاداء المهارة تكون أفضل من الفئة العمرية الاولى حيث تتميز هذه الفئة بالانتباه والتركيز على الشرح والعرض للمهارة بشكل أفضل لانه كلما تقدم العمر ازداد النمو وتزداد الرعة والتي تؤثر بدورها على تحسن الاداء كذلك أن هذه الاعمار لاتشعر بالتعب بل بالرغبة في التعلم وأكتساب الجديد تكرار الاداء والرغبة في التعلم لديها كلها عوامل تساعد على تحسن النتيجة وبالتالي التفوق على الفئات الاخرى .

و الاداء يتأثر بالفعالية الحركية و بنوع حركات السرعة ويعتبر هذا العمر بداية زيادة سرعة رد الفعل الحركي فتطوير السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء مهاري، كذلك أن مرحلة ٩ سنوات في عمر الطفل هي أكثر المراحل التي تزيد فيها سرعة تكرار الحركة الوحيدة (١) كما في أداء الدرجات بالإضافة الى أن المهارات الحركية تحتاج السرعة والقوة في نفس الوقت بالإضافة الى الرشاقة حيث أن أي شخص يمكن أن يكتشف ذلك عند مشاهدته لاعبي الجمباز وهم يؤدون المهارات وبوقت أو زمن قصير ونقصد به زمن الحركة

الذي تنقبض فيه العضلة حيث أن سرعة انقباض العضلات يختلف من فرد لآخر فقد يمتاز شخص بسرعة كبيرة في حركات الرجلين بينما يمتاز الاخر بسرعة حركه الذراعين فيتطلب الاداء سرعة مثالية لتحقيق الاداء الصحيح .

ويذكر أن عمر ١٠ سنوات تتوقف السرعة وتقل بالتدريج لذلك يمكن تطويرها لدى هذه الفئة باستخدام التمارين الجمناستيكية والالعاب والتمارين ذات الصفة الثنائية إضافة الى التمارين بشكل دائري .

والسرعة هي أحد الدعائم المهمة والمؤثرة في تحسين مستوى الاداء لما تتطلبه المهارات فضلا عن تحسين العناصر البدنية الخاصة بالفعالية بالإضافة الى دور الاعداد النفسي وانتقاء اللاعبين ذوات المواصفات الجسمية المناسبة .

وتعتبر هذه المرحلة مهمة من سن الطفولة لما يتمتع به الطفل من صفات ومهارات يمكن أمتصاصها قبل بلوغه سن البلوغ بكل سهولة ويسر لذلك يجب التركيز على المهارات الاساسية . كما أن هذه المرحلة العمرية يستجيب فيها الطفل الى كل مثير خارجي بأداء بعض الاستجابات الحركية المختلفة (١)

١- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز ، مكتبة القاهرة الحديثة
١٩٧١ ، ج١ ، ص٢٠٨

& أما الفئه العمريه الرابعه (١٣-١٤ سنه):-

فحصلت على المرتبة الثانية في أداء (الميزان الامامي – الدرجه الامامية – الوقوف على اليدين) أما في (الدرجه الخلفية – العجلة البشرية – الوقوف على الرأس- السلسلة الحركية) فقد كانت في المرتبة الثالثة وسبب ذلك يعود الى :-

لان السرعة تصل أقصاها في هذا العمر والمواصفات الجسميه تكون متكامله من حيث النمو العقلي والبدني وقابليه الاعصاب وقوتها في السيطرة على الاداء وعدم الملل والتعب على العكس من الاعمار الصغيره وتأتي هذه المرحله بعد مرحله المراهقه أي مرحلة أستعادة النشاط والحيوية ، كذلك ان للمنهج التعليمي دور أيضاً

حيث أن عدد الوحدات التعليمية والزمن المخصص لكل واحده منها ساعد الطالبات على أخذ كفايتهن من التعلم مما أدى الى تحسن في الاداء سواء للمهارات أو للسلسله كما أن عنصر القوة بدأ يظهر أكثر من العناصر الاخرى وهذا جيد من الناحية الجسميه لاداء المهارات والسلسلة الحركية أما السرعة فيحصل فيها تطوور كبير بسبب تطور مرونة العمليات العصبيه التي تنتهي في نهاية مرحلة المراهقه أي في هذا العمر ،(كذلك أن الخواص الجسميه والعضليه للاعبه في هذا العمر تظهر أكثر من الاعمار الاخرى حيث نلاحظ أن ارتخاء العضلات يجري بشكل أبطأ مقارنة بالانقباض خلال زيادة السرعة بسبب الضعف في مرونة المفاصل كما أن زيادة متطلبات قدرة التسريع (التعجيل) تتطلب التكيف لذلك نؤكد على زيادة التوافق الحركي من خلال تدريبات السرعة الانتقاليه لان العامل المؤثر والمقرر هو نوع الحافز أو المثير) . (١)

كما أن هذه المرحله العمريه تقل فيها قوة العضلات ومرونتها وتزداد فيها صفة القوة ويجب إعطاء التمارين بصورة بطيئة لاحتمال الاصابة عند التمارين الصعبه التي تستخدم في أجهزة الحوض ، ويؤكد بعض المدربين أن الفتيات في هذه المرحله

العمرية يحتجن الى مدة أطول لاعادة مدة الشفاء .

كذلك أن تعلم المهارة يتناسب طرديا مع العمر كما دلت دراسة (سنكر). (١) على أن هذه المرحلة العمرية ينمو فيها التوافق الحركي وتزداد الكفاءة والمهارة اليدوية (٢).

فضلا أن تعلم الحركات يتم بتقسيم المهارة أو الحركة مما يؤدي الى إعطاء حرية التعلم بأختيار المستوى الملائم لقدراته حيث تبدأ من البسيط وتترج الى المستوى الاخير الذي يحقق متطلبات المهارة أو الحركة الرياضية (٣)

وأیضا تعتبر هذه المرحلة العمرية من المراحل المهمة للنمو الحركي حيث أن اللعبة في هذه المرحلة تثبت حالتها البدنية والفسولوجية وتطورت بعد التغيرات التي حدثت لها قبل هذه المرحلة (سن المراهقة) مما يساعدها على سرعة أدراك وفهم النواحي الفنية للحركة وأتقانها بسرعة لما تتصف به اللعبة من نمو الجهاز العصبي ونضوج العقل والعضلات بالاضافة الى النواحي النفسية من قوة الارادة والعزيمة (٤)

وعن (ماينل ١٩٧٧) تبدأ تلك المرحلة بالنضج الجنسي وأهم صفة مميزة لتلك المرحلة ما تقع بين ١١-١٥ سنة ويظهر تطور في القوة غير ملموس لان القوه المتفجره التي تستدعيها رياضة الجمناستك (المهارات) ستعطي أنجازا في تحقيق القدره لذلك تحرز اللاعبه قدره أكثر بكل المقاييس. أما صفة السرعة فنشاهد تطور في سرعة رد الفعل وسرعة التردد ويعود السبب الى نضج العمليات العصبية

1- Singer , RN : Motor Learning and Human Performance 3 rded- N.Y : millan publishing co, INC , 1982 .P.11

٢- أسامة كامل راتب : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٣٣٨

٣- ياسر عبد العظيم : تأثير استخدام أسلوب " الواجبات الحركية " على تعلم بعض مهارات كرة القدم الاساسية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مج ٢١ العدد ٤٩ ، جامعة الزقازيق ، ص٣٠٤

٤- فوزي يعقوب : مصدر سبق ذكره ، ١٩٧١ ، ص٢١٢

& أما الفئة العمرية الاولى (٧-٨ سنوات) :-

جاءت بالتسلسل الرابع وكانت أضعف المجموعات في الاداء للمهارات والسلسلة الحركية وسبب ذلك يعود الى ما يلي :

أن النمو يكون بصورة بطيئة ففي هذا العمر وعدم القدرة على السيطرة على الحركات كذلك ضعف عضلات الارتكاز (١) فعند تنفيذ الميزان والوقوف على اليدين لا تؤدي بالشكل الصحيح كذلك سقوط الرأس الى الامام وأحناء الجسم للامام وضعف الالياف العضلية وعدم القدرة على التركيز والانتباه للمعلمة وأختلال التوازن ، وعلى الرغم من توفر المرونة والمطاطية في المفاصل والعضلات لكنها تفتقد الى عنصر القوة الذي هو عنصر مهم في الاداء والسيطرة على الحركات فالمرونة لها أهمية خاصة ويجب اعتبارها عنصرا مهما ومميزا في التكنيك والعمل دائما ويعد ذلك أسهل في سن الطفولة عن سن البالغين .

وبما أن عينة البحث من المبتدئات ولم يمارسن لعبة الجمناستك مسبقا وبالتالي فإن الحركات الارضية هي حركات جديدة عليهن (فأن تعلم هذه المهارات والحركات يحتاج الى طاقة وتكرار الحركة ليتم أدائها بالشكل الافضل أذ أن المهارات الجديدة تسبب التعب السريع للمتعلم). (٢)

كذلك أن انخفاض مستوى الاداء لدى المتعلمات يعود الى الخوف وعدم الثقة اللذان يلعبان دور مهم في أعاقه المبتدئ وعدم فسح المجال له في أن يركز على الحركة .وان عدم التوازن في الجسم الذي يظهر في مجمل السير الحركي والذي يبدو متصلباً وضعيفا أي عدم وجود شد وأرتخاء للعضلات مما أدى الى ظهور التعب بشكل مبكر بسبب عدم أملاكهم لمتطلبات اللعبة من حيث السرعة وعمل الاطراف(٣) لذلك تحتاج هذه الفئة العمرية الى التعليم والتدريب المستمر وتكرار الاداء .

١- محمد أبراهيم شحاته : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٣، ص١٥ .

٢- مفتي أبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، ١، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص١٩٨

٣- عبد علي نصيف : التعلم الحركي ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٠ ، ص٦٤

٤-٦ عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين أنواع السرعة والمهارات الحركية للفئات العمريه الأربعة .

من خلال النتائج التي ظهرت في المصنوفة تبين أن

* هناك علاقة ارتباط بين صفة السرعة الحركية وأداء مهارة العجلة البشرية للفئة العمريه الاولى ٧- ٨ سنوات والنتيجة التي ظهرت من خلال علاقة الارتباط تعود الى (أن هذه الحركة من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين حيث يدور الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠) درجة ويمكن أدائها من المشي ومن الركض لان هذه الحركة أو المهارة تحتاج الى مرونة وسرعة الحركة في أعضاء الجسم والفئة العمريه الاولى تتوفر فيها هذه الصفة بشكل كبير) .
(١) ولان بداية تطور السرعه الحركيه يظهر في هذا العمر .

* أما العلاقة التي ظهرت في مهارة الوقوف على اليدين فهي تدل على أن هذه المهارة من المهارات التي تحتاج أن تؤدي بوقت واحد وبدون تقطع أي تؤدي لمرة واحدة وهذه الاعمار تتميز بخفة الوزن فهي تستطيع ان تؤدي الحركه أو المهارة أفضل من الاعمار الكبيرة لانها تتميز بمدى حركي واسع أي قابلية الجسم على الحركة بمدى أوسع .
كذلك ظهرت علاقة ارتباط بين السرعة الانتقالية ومهارة الدرجة الامامية للفئة العمريه الثانية و الثالثة ويعود السبب الى :-

أن السرعه الانتقاليه في عمر ٩-١٠ سنوات هي في تطور مستمر وفي صعود أما من ناحية الدرجة الاماميه فهي (حركة تحتاج الى السرعة والدوران والدفع الى الامام ومثلما نلاحظ هناك علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن السرعة للاطفال بعمر ٧-١٢ سنة) . (٢) كذلك أن هذه المهارة تحتاج الى الجهد من أجل دفع الجسم للامام وهذه الاعمار تكون أكثر أنتباهها وتركيز على أداء واتقان المهارة عن الاعمار ٧-٨ سنوات

١- معيوف ذنون حنتوش: المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨، ص٩٣ .

٢- أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكرة ، ص٣١٦

* أما الفئة العمرية الثالثة (١١-١٢) سنة فقد أصبحت من الفئات التي (تتميز بتكامل النمو العضلي والعصبي والقدرة على التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والقدرة على السيطرة على الحركات بشكل متوازن وصحيح كذلك حركته تتميز بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة لهذا أصبح لاعب الجمناستك يتميز بهذه الصفات الهامة للنجاح في أي نشاط) (١) وأن علاقه بين السرعة الانتقالية وأداء الدرجة الاماميه جاءت نتيجة لرفع مستوى الاداء في الدرجة والذي يتطلب أداء دقيق ومتناسق في حركة التكور ووضع الرأس من خلال أدراك المتعلم للواجب الحركي المطلوب بشكل أوسع وأفضل مما أدى الى الاقتصاد في حرق الطاقة وعدم بذل جهد عالي نتيجة الادراك والتصور وفهم الحركة وطريقة أدائها بأعتبار هذه الاعمار سريعة بالتعلم من غيرها .كذلك أن السرعة تصل الى مرحلة الثبات في هذا العمر ١١-١٢ سنة* أما في الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) سنة فقد ظهرت علاقة ارتباط بين السرعة الانتقالية ومهارة الوقوف على اليدين لانها من المهارات التي تحتاج الى عنصر التوازن أي الاحتفاظ بالجسم في وضع معين والتغلب على القوى الخارجية (٢) كما تدل دراسة سنكر أن في هذه المرحلة العمرية ينمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة المهارية واليدوية إذ يسمح بذلك ما بلغته العضلات من نضج كذلك يمكن الوصول الى الحركة الاقتصادية .(٣) كذلك أن هذه الفئة العمرية تتميز بقابليتها على شد العضلات بقوة والسيطرة على الاداء نتيجة النضج وأكتساب المعرفة وبالتالي أظهر الحركة بجمالية وتناسق بين عمل عضلات الذراعين مع الساقين مما يعطي المد الكامل بالجسم وعدم الانحناء نتيجة قوة العضلات والعظام وهذا ما تتطلبه هذه المهارة

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دارالفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣ ، ص١٦٤

٢- معيوف ذنون حنتوش: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٨، ص٨٠ .

3-Singer , RN : Motor Learning and Human Performance 3 rded- N.Y :

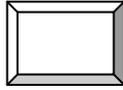
millan publishing co, INC , 1982 .P.11

* كما ظهرت علاقة ارتباط في سرعة الاستجابة ومهارة الدرجة الامامية والدرجة الخلفية للفئة العمرية الثانية (٩-١٠) سنوات والسلسلة الحركية للفئة العمرية الرابعة فبالنسبة للفئة الثانية فإن هذا العمر هو (بداية زيادة سرعة رد الفعل الحركي) أي سرعة الاستجابة)) (١) وهذا ما أكد علاقة الارتباط بالاضافة الى أن المهارة تحتاج الى السرعة والقوه وفي نفس الوقت والتدريب بعكس الاتجاه وهذا يتطلب أداء بسرعة مثالية وصحيحة .

وهذه المرحلة العمرية مهمة لأنها تساعد الطفل على أمتصاص واكتساب المهارات قبل سن البلوغ ولان الطفل يستجيب الى كل مثير خارجي (٢).

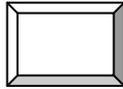
* أما الفئة العمرية الرابعة (١٣-١٤) سنة فقد ظهرت علاقة ارتباط بين سرعة الاستجابة وأداء السلسلة الحركية وذلك لانه يحصل تطور في التردد الحركي ويصل أقصاه في عمر ١٣-١٤ سنة ولان الاداء الحركي للمهارات (السلسله كاملة) يعني خروج الحركة بشكل متناسق ومترابط وبصورة كاملة وسريعه ومن خلال السيطرة على اداء الحركات من خلال الشد والارتخاء في العضلات ولكل حركة ولان هذه الفئة العمرية تتميز بأنها قوية بسبب تطور النمو واكتمال النضج والقدرة على تفهم وأستيعاب الحركة وطريقه أدائها وسرعة رد الفعل للمواقف المفاجئة وسرعة تلافيتها نتيجة التكرار والذي يظهر من خلال ترابط الاداء في الحركات وأظهار جمالياتها.

١- قاسم حسن حسين :مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص٦٤
٢- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : مصدر سبق ذكره ، ١٩٧١، ص٢٠٨



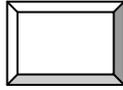
جدول (٢٥) يوضح علاقة الارتباط بين أنواع السرعة وأداء المهارات والسلسلة الحركية للفئة العمرية ٧-٨ سنوات

السلسلة	درجة المهارات	الوقوف على اليدين	الوقوف على الرأس	العجلة البشرية	الدرجة الخلفية	الدرجة الامامية	الميزان الامامي	س الاستجابة	س الحركية	س الانتقالية	
٠,١٨٦-	٠,٠١٢	٠,٤٩٧	٠,٣٩٠	٠,٠٤٨-	٠,١٨٦-	٠,١٧٠-	٠,٢٦١-	٠,٥٦٣-	٠,٤٦٦-	١,٠٠٠	س الانتقالية
٠,٢٠٨	٠,٤٥٩-	٠,٤٩٤-	٠,٣٥٩-	٠,٥٨٧-	٠,١٨٩-	٠,٠٠٨-	٠,١٠٩-	٠,٣٥٨	١,٠٠٠	٠,٤٦٦-	س الحركية
٠,١٦٣	٠,١١٢-	٠,٤٦٠-	٠,٢١١-	٠,٢١٦-	٠,٠٥٩	٠,٠٢٣	٠,١٩٥	١,٠٠٠	٠,٣٥٨	٠,٥٦٣-	س الاستجابة
٠,١٠٢	٠,٢٧٧	٠,٠٤٥-	٠,٠٤٨	٠,١٢٦	٠,٠٢٢-	٠,١٩٠	١,٠٠٠	٠,١٩٥	٠,١٠٩-	٠,٢٦١-	الميزان الامامي
٠,٠٩٨-	٠,٣٠٧	٠,٢٥٩	٠,٥٢١	٠,٤٠٢	٠,٠٦١-	١,٠٠٠	٠,١٩٠	٠,٠٢٣	٠,٠٠٨-	٠,١٧٠-	الدرجة الامامية
٠,٥٠٧	٠,٤١٩	٠,١٢٦	٠,٤٦٢-	٠,٠٦٧	١,٠٠٠	٠,٠٦١-	٠,٠٢٢-	٠,٠٥٩	٠,١٨٩-	٠,١٨٦-	الدرجة الخلفية
٠,١٥٠-	٠,٤٥٦	٠,٢٩٤	٠,١١٤	١,٠٠٠	٠,٠٦٧	٠,٤٠٢	٠,١٢٦	٠,٢١٦-	٠,٥٨٧-	٠,٠٤٨-	العجلة البشرية
٠,٤٢٦-	٠,١٤٩	٠,٥٠٨	١,٠٠٠	٠,١١٤	٠,٤٦٢-	٠,٥٢١	٠,٠٤٨	٠,٢١١-	٠,٣٥٩-	٠,٣٩٠	الوقوف على الرأس
٠,٢١١	٠,٦٠٦	١,٠٠٠	٠,٥٠٨	٠,٢٩٤	٠,١٢٦	٠,٢٥٩	٠,٠٤٥-	٠,٤٦٠-	-٠,٤٩٤	٠,٤٩٧	الوقوف على اليدين
٠,٢٢٥	١,٠٠٠	٠,٦٠٦	٠,١٤٩	٠,٤٥٦	٠,٤١٩	٠,٣٠٧	٠,٢٧٧	٠,١١٢-	٠,٤٥٩-	٠,٠١٢	درجة المهارات
١,٠٠٠	٠,٢٢٥	٠,٢١١	٠,٤٢٦-	٠,١٥٠-	٠,٥٠٧	٠,٠٩٨-	٠,١٠٢	٠,١٦٣	٠,٢٠٨	٠,١٨٦-	السلسلة
٠,٤٧٤	٠,٩٦٣	٠,٠٤٢	٠,١٢٢	٠,٨٥٤	٠,٤٧٤	٠,٥١٤	٠,٣١١	٠,٠١٩	٠,٠٥٩	٠	س الانتقالية
٠,٤٢٤	٠,٠٦٤	٠,٠٤٤	٠,١٥٨	٠,٠١٣	٠,٤٦٧	٠,٩٧٥	٠,٦٧٨	٠,١٥٩	٠	٠,٠٥٩	س الحركية
٠,٥٣١	٠,٦٧٠	٠,٠٦٣	٠,٤١٥	٠,٤٠٦	٠,٨٢١	٠,٩٣١	٠,٤٥٤	٠	٠,١٥٩	٠,٠١٩	س الاستجابة
٠,٦٩٧	٠,٢٨١	٠,٨٦٢	٠,٨٥٥	٠,٦٢٩	٠,٩٣٢	٠,٤٦٥	٠	٠,٤٥٤	٠,٦٧٨	٠,٣١١	الميزان الامامي
٠,٧٠٧	٠,٢٣٠	٠,٣١٦	٠,٠٣٢	٠,١٠٩	٠,٨١٦	٠	٠,٤٦٥	٠,٩٣١	٠,٩٧٥	٠,٥١٤	الدرجة الامامية
٠,٠٣٨	٠,٠٩٤	٠,٦٢٩	٠,٠٦٢	٠,٧٩٩	٠	٠,٨١٦	٠,٩٣٢	٠,٨٢١	٠,٤٦٧	٠,٤٧٤	الدرجة الخلفية
٠,٥٦٧	٠,٠٦٦	٠,٢٥٢	٠,٦٦٤	٠	٠,٧٩٩	٠,١٠٩	٠,٦٢٩	٠,٤٠٦	٠,٠١٣	٠,٨٥٤	العجلة البشرية
٠,٠٨٨	٠,٥٦٩	٠,٠٣٧	٠	٠,٦٦٤	٠,٠٦٢	٠,٠٣٢	٠,٨٥٥	٠,٤١٥	٠,١٥٨	٠,١٢٢	الوقوف على الرأس
٠,٤١٥	٠,٠١٠	٠	٠,٠٣٧	٠,٢٥٢	٠,٦٢٩	٠,٣١٦	٠,٨٦٢	٠,٠٦٣	٠,٠٤٤	٠,٠٤٢	الوقوف على اليدين
٠,٣٨٤	٠	٠,٠١٠	٠,٥٦٩	٠,٠٦٦	٠,٠٩٤	٠,٢٣٠	٠,٢٨١	٠,٦٧٠	٠,٠٦٤	٠,٩٦٣	درجة المهارات
٠	٠,٣٨٤	٠,٤١٥	٠,٠٨٨	٠,٥٦٧	٠,٠٣٨	٠,٧٠٧	٠,٦٩٧	٠,٥٣١	٠,٤٢٤	٠,٤٧٤	السلسلة



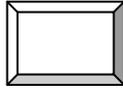
جدول (٢٦) يوضح علاقة الارتباط بين أنواع السرعة وأداء المهارات والسلسلة الحركية للفئة العمرية ٩-١٠ سنوات

السلسلة	درجة المهارات	الوقوف على اليدين	الوقوف على الرأس	العجلة البشرية	الدرجة الخلفية	الدرجة الامامية	الميزان الامامي	س الاستجابة	س الحركية	س الانتقالية	
٠,٢٣٢-	٠,٢٣٧	٠,١٧١-	٠,٠٩٨-	٠,٢٦٦	٠,٣٩٦	٠,٦١٩	٠,٢٠٥-	٠,٤١٩	٠,٣٢٦	١,٠٠٠	س الانتقالية
٠,٠٢١	٠,٤٥٦	٠,٣٠٣	٠,٤٨٢	٠,١٦٥	٠,٠٤٧-	٠,٤٢٤	٠,١٤٠	٠,٠٥٥	١,٠٠٠	٠,٣٢٦	س الحركية
٠,٠٣٦	٠,٤١٧	٠,١٠٤	٠,١٤٣	٠,٣٥٣	٠,٦٦٦	٠,٥٣٤	٠,٣٤٦	١,٠٠٠	٠,٠٥٥	٠,٤١٩	س الاستجابة
٠,٤٧٥	٠,٤٩٤	٠,٣٨٠	٠,١٣٨	٠,٣٨٢	٠,١٧٢	٠,٢٨٧	١,٠٠٠	٠,٣٤٦	٠,١٤٠	٠,٢٠٥-	الميزان الامامي
٠,٠٧٦	٠,٧٠٤	٠,٤٦٦	٠,٣٣٨	٠,٦٠١	٠,٦٨٧	١,٠٠٠	٠,٢٨٧	٠,٥٣٤	٠,٤٢٤	٠,٦١٩	الدرجة الامامية
٠,٣٩٥	٠,٥٦٦	٠,٢٣٦	٠,٣٩١	٠,٤٨٦	١,٠٠٠	٠,٦٨٧	٠,١٧٢	٠,٦٦٦	٠,٠٤٧-	٠,٣٩٦	الدرجة الخلفية
٠,١٥٩	٠,٣٧٦	٠,٠٠١	٠,٠١٤-	١,٠٠٠	٠,٤٨٦	٠,٦٠١	٠,٣٨٢	٠,٣٥٣	٠,١٦٥	٠,٢٦٦	العجلة البشرية
٠,٣٨١	٠,٥٣٦	٠,٦٧٠	١,٠٠٠	٠,٠١٤-	٠,٣٩١	٠,٣٣٨	٠,١٣٨	٠,١٤٣	٠,٤٨٢	٠,٠٩٨-	الوقوف على الرأس
٠,٢١٩	٠,٦١٢	١,٠٠٠	٠,٦٧٠	٠,٠٠١	٠,٢٣٦	٠,٤٦٦	٠,٣٨٠	٠,١٠٤	٠,٣٠٣	٠,١٧١-	الوقوف على اليدين
٠,٣٦٥	١,٠٠٠	٠,٦١٢	٠,٥٣٦	٠,٣٧٦	٠,٥٦٦	٠,٧٠٤	٠,٤٩٤	٠,٤١٧	٠,٤٥٦	٠,٢٣٧	درجة المهارات
١,٠٠٠	٠,٣٦٥	٠,٢١٩	٠,٣٨١	٠,١٥٩	٠,٣٩٥	٠,٠٧٦	٠,٤٧٥	٠,٠٣٦	٠,٠٢١	٠,٢٣٢-	السلسلة
٠,٣٨٧	٠,٣٧٨	٠,٥٢٧	٠,٧١٧	٠,٣١٩	٠,١٢٩	٠,٠١١	٠,٤٤٧	٠,١٠٧	٠,٢١٧	.	س الانتقالية
٠,٩٣٨	٠,٠٧٦	٠,٢٥٤	٠,٠٥٩	٠,٥٤٢	٠,٨٦٢	٠,١٠٢	٠,٦٠٥	٠,٨٤١	.	٠,٢١٧	س الحركية
٠,٨٩٥	٠,١٠٨	٠,٧٠٠	٠,٥٩٨	٠,١٨٠	٠,٠٠٥	٠,٠٣٣	٠,١٨٩	.	٠,٨٤١	٠,١٠٧	س الاستجابة
٠,٠٦٣	٠,٠٥٢	٠,١٤٦	٠,٦١٠	٠,١٤٥	٠,٥٢٤	٠,٢٨٢	.	٠,١٨٩	٠,٦٠٥	٠,٤٤٧	الميزان الامامي
٠,٧٧٨	٠,٠٠٢	٠,٠٦٩	٠,٢٠٠	٠,٠١٤	٠,٠٠٣	.	٠,٢٨٢	٠,٠٣٣	٠,١٠٢	٠,٠١١	الدرجة الامامية
٠,١٢٩	٠,٠٠٢	٠,٣٨٠	٠,١٣٤	٠,٠٥٧	.	٠,٠٠٣	٠,٥٢٤	٠,٠٠٥	٠,٨٦٢	٠,١٢٩	الدرجة الخلفية
٠,٥٥٦	٠,١٥١	٠,٩٩٧	٠,٩٦٠	.	٠,٠٥٧	٠,٠١٤	٠,١٤٥	٠,١٨٠	٠,٥٤٢	٠,٣١٩	العجلة البشرية
٠,١٤٥	٠,٠٣٣	٠,٠٠٥	.	٠,٩٦٠	٠,١٣٤	٠,٢٠٠	٠,٦١٠	٠,٥٩٨	٠,٠٥٩	٠,٧١٧	الوقوف على الرأس
٠,٤١٦	٠,٠١٢	.	٠,٠٠٥	٠,٩٩٧	٠,٣٨٠	٠,٠٦٩	٠,١٤٦	٠,٧٠٠	٠,٢٥٤	٠,٥٢٧	الوقوف على اليدين
٠,١٦٥	.	٠,٠١٢	٠,٠٣٣	٠,١٥١	٠,٠٢٢	٠,٠٠٢	٠,٠٥٢	٠,١٠٨	٠,٠٧٦	٠,٣٧٨	درجة المهارات
.	٠,١٦٥	٠,٤١٦	٠,١٤٥	٠,٥٥٦	٠,١٢٩	٠,٧٧٨	٠,٠٦٣	٠,٨٩٥	٠,٩٣٨	٠,٣٨٧	السلسلة



جدول (٢٧) يوضح علاقة الارتباط بين أنواع السرعة وأداء المهارات والسلسلة الحركية للفنن العمريه ١١-١٢ سنه

سلسلة	درجة المهارات	الوقوف على اليدين	الوقوف على الرأس	العجلة البشرية	الدرجة الخلفية	الدرجة الامامية	الميزان الامامي	س الاستجابة	س الحركية	س الانتقالية	
٠,٠٨٦-	٠,٢٨٨	٠,١٠١	٠,١٢٧-	٠,٢٣٢	٠,٣٥٤	٠,٤٨٨	٠,٣٣٠	٠,٠٦٢-	٠,٢٧٢-	١,٠٠٠	س الانتقالية
٠,٣٨٥-	٠,٣٣٧-	٠,٢٥١-	٠,٢١٥-	٠,٠٥٨-	٠,٢٤٤-	٠,٣٥٤-	٠,٠٥٢-	٠,١١٥-	١,٠٠٠	٠,٢٧٢-	س الحركية
٠,٠٠٩	٠,٠٥٢	٠,٠٩٢	٠,٠٣٥	٠,٢٢٤-	٠,١٢٨-	٠,٠٥٢	٠,١٢٣-	١,٠٠٠	٠,١١٥-	٠,٠٦٢-	س الاستجابة
٠,٠٠١	٠,٧٦١	٠,٤٩٠	٠,٣٧٤	٠,٥٢٧	٠,٢٩٥	٠,٦٠١	١,٠٠٠	٠,١٢٣-	٠,٠٥٢-	٠,٣٣٠	الميزان الامامي
٠,٣٠٢	٠,٧٣٨	٠,٤١٨	٠,٤٥٤	٠,٥٨٣	٠,٥٨١	١,٠٠٠	٠,٦٠١	٠,٠٥٢	٠,٣٥٤-	٠,٤٨٨	الدرجة الامامية
٠,٣٦٦	٠,٤٢٩	٠,٣٤٠	٠,٠٩٢	٠,٣١٤	١,٠٠٠	٠,٥٨١	٠,٢٩٥	٠,١٢٨-	٠,٢٤٤-	٠,٣٥٤	الدرجة الخلفية
٠,٢٩٩	٠,٦٩٢	٠,٣٦١	٠,٢٦٩	١,٠٠٠	٠,٣١٤	٠,٥٨٣	٠,٥٢٧	٠,٢٢٤-	٠,٠٥٨-	٠,٢٣٢	العجلة البشرية
٠,٢٨٠	٠,٦٣٩	٠,٦٨٩	١,٠٠٠	٠,٢٦٩	٠,٠٩٢	٠,٤٥٤	٠,٣٧٤	٠,٠٣٥	٠,٢١٥-	٠,١٢٧-	الوقوف على الرأس
٠,٣٥٧	٠,٧٨١	١,٠٠٠	٠,٦٨٩	٠,٣٦١	٠,٣٤٠	٠,٤١٨	٠,٤٩٠	٠,٠٩٢	٠,٢٥١-	٠,١٠١	الوقوف على اليدين
٠,٣٢٨	١,٠٠٠	٠,٧٨١	٠,٦٣٩	٠,٦٩٢	٠,٤٢٩	٠,٧٣٨	٠,٧٦١	٠,٠٥٢	٠,٣٣٧-	٠,٢٨٨	درجة المهارات
١,٠٠٠	٠,٣٢٨	٠,٣٥٧	٠,٢٨٠	٠,٢٩٩	٠,٣٦٦	٠,٣٠٢	٠,٠٠١	٠,٠٠٩	٠,٣٨٥-	٠,٠٨٦-	السلسلة
٠,٧٣٤	٠,٢٤٧	٠,٦٩١	٠,٦١٦	٠,٣٥٥	٠,١٤٩	٠,٠٤٠	٠,١٨١	٠,٨٠٨	٠,٢٧٤	.	س الانتقالية
٠,١١٥	٠,١٧٢	٠,٣١٤	٠,٣٩٣	٠,٨١٩	٠,٣٣٠	٠,١٤٩	٠,٨٣٧	٠,٦٥١	.	٠,٢٧٤	س الحركية
٠,٩٧٣	٠,٨٣٨	٠,٧١٧	٠,٨٨٩	٠,٣٧١	٠,٦١٣	٠,٨٣٧	٠,٦٢٨	.	٠,٦٥١	٠,٨٠٨	س الاستجابة
٠,٩٩٦	٠,٠٠٠	٠,٠٣٩	٠,١٢٦	٠,٠٢٥	٠,٢٣٥	٠,٠٠٨	.	٠,٦٢٨	٠,٨٣٧	٠,١٨١	الميزان الامامي
٠,٢٢٤	٠,٠٠٠	٠,٠٨٤	٠,٠٥٨	٠,٠١١	٠,٠١١	.	٠,٠٠٨	٠,٨٣٧	٠,١٤٩	٠,٠٤٠	الدرجة الامامية
٠,١٣٥	٠,٠٧٦	٠,١٦٨	٠,٧١٨	٠,٢٠٤	.	٠,٠١١	٠,٢٣٥	٠,٦١٣	٠,٣٣٠	٠,١٤٩	الدرجة الخلفية
٠,٢٢٧	٠,٠٠١	٠,١٤٠	٠,٢٨١	.	٠,٢٠٤	٠,٠١١	٠,٠٢٥	٠,٣٧١	٠,٨١٩	٠,٣٥٥	العجلة البشرية
٠,٢٦٠	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢	.	٠,٢٨١	٠,٧١٨	٠,٠٥٨	٠,١٢٦	٠,٨٨٩	٠,٣٩٣	٠,٦١٦	الوقوف على الرأس
٠,١٤٦	٠,٠٠٠	.	٠,٠٠٢	٠,١٤٠	٠,١٦٨	٠,٠٨٤	٠,٠٣٩	٠,٧١٧	٠,٣١٤	٠,٦٩١	الوقوف على اليدين
٠,١٨٣	.	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤	٠,٠٠١	٠,٠٧٦	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٨٣٨	٠,١٧٢	٠,٢٤٧	درجة المهارات
.	٠,١٨٣	٠,١٤٦	٠,٢٦٠	٠,٢٢٧	٠,١٣٥	٠,٢٢٤	٠,٩٩٦	٠,٩٧٣	٠,١١٥	٠,٧٣٤	السلسلة



جدول (٢٨) يوضح علاقة الارتباط بين أنواع السرعة وأداء المهارات والسلسلة الحركية للفئة العمرية ١٣-١٤ سنة

سلسلة	درجة المهارات	الوقوف على اليدين	الوقوف على الرأس	العجلة البشرية	الدرجة الخلفية	الدرجة الامامية	الميزان الامامي	س الاستجابة	س الحركية	س الانتقالية	
٠,١٩١	٠,٣٨٠-	٠,٦٠٨-	٠,٢٦٥-	٠,٠٢٩	٠,٠٢٩-	٠,٥٤٠-	٠,٢٩٣-	٠,٣٥٩	٠,٢٣٤-	١,٠٠٠	س الانتقالية
٠,٤١٧-	٠,١٦٣-	٠,١٢٨-	٠,٥٦٧-	٠,٠٧١-	٠,١٩٧-	٠,٥٥٨	٠,٣٦٤-	٠,٦٦١-	١,٠٠٠	٠,٢٣٤-	س الحركية
٠,٦١٠	٠,٠٠١	٠,٠٥١	٠,٢٤٢	٠,٢٦٣	٠,٤٢٥	٠,١٢٣-	٠,٢٨٢	١,٠٠٠	٠,٦٦١-	٠,٣٥٩	س الاستجابة
٠,٣٠٨	٠,٧٩٥	٠,٤٨٩	٠,٦٩١	٠,١٩٠	٠,٧١٢	٠,٠٦٤	١,٠٠٠	٠,٢٨٢	٠,٣٦٤-	٠,٢٩٣-	الميزان الامامي
٠,١٦٩	٠,١٦٦	٠,٣٩٣	٠,١٨٢	٠,٢٠٩-	٠,١٧٧	١,٠٠٠	٠,٠٦٤	٠,١٢٣-	٠,٥٥٨	٠,٥٤٠-	الدرجة الامامية
٠,٦٢٩	٠,٧٦٢	٠,٤٧٠	٠,٥٦٥	٠,١١٧	١,٠٠٠	٠,١٧٧	٠,٧١٢	٠,٤٢٥	٠,١٩٧-	٠,٠٢٩-	الدرجة الخلفية
٠,١٣٢-	٠,١٤٥	٠,٢٠٢	٠,١٩٩	١,٠٠٠	٠,١١٧	٠,٢٠٩-	٠,١٩٠	٠,٢٦٣	٠,٠٧١-	٠,٠٢٩	العجلة البشرية
٠,٣١٨	٠,٨٢٢	٠,٧٤٤	١,٠٠٠	٠,١٩٩	٠,٥٦٥	٠,١٨٢-	٠,٦٩١	٠,٢٤٢	٠,٥٦٧-	٠,٢٦٥-	الوقوف على الرأس
٠,٣٤١	٠,٧٥٧	١,٠٠٠	٠,٧٤٤	٠,٢٠٢	٠,٤٧٠	٠,٣٩٣	٠,٤٨٩	٠,٠٥١	٠,١٢٨-	٠,٦٠٨-	الوقوف على اليدين
٠,٢٨٣	١,٠٠٠	٠,٧٥٧	٠,٨٢٢	٠,١٤٥	٠,٧٦٢	٠,١٦٦	٠,٧٩٥	٠,٠٠١	٠,١٦٣-	٠,٣٨٠-	درجة المهارات
١,٠٠٠	٠,٢٨٣	٠,٣٤١	٠,٣١٨	٠,١٣٢-	٠,٦٢٩	٠,١٦٩	٠,٣٠٨	٠,٦١٠	٠,٤١٧-	٠,١٩١	السلسلة
٠,٥٥١	٠,٢٢٣	٠,٠٣٦	٠,٤٠٥	٠,٩٣٠	٠,٩٢٨	٠,٠٧٠	٠,٣٥٥	٠,٢٥٢	٠,٤٦٣	.	س الانتقالية
٠,١٧٧	٠,٦١٣	٠,٦٩٣	٠,٠٥٥	٠,٨٢٧	٠,٥٤٠	٠,٠٥٩	٠,٢٤٥	٠,٠١٩	.	٠,٤٦٣	س الحركية
٠,٠٣٥	٠,٩٩٨	٠,٨٧٦	٠,٤٤٩	٠,٤١٠	٠,١٦٨	٠,٧٠٤	٠,٣٧٥	.	٠,٠١٩	٠,٢٥٢	س الاستجابة
٠,٣٣١	٠,٠٠٢	٠,١٠٧	٠,٠١٣	٠,٥٥٣	٠,٠٠٩	٠,٨٤٣	.	٠,٣٧٥	٠,٢٤٥	٠,٣٥٥	الميزان الامامي
٠,٦٠٠	٠,٦٠٥	٠,٢٠٦	٠,٥٧١	٠,٥١٤	٠,٥٨١	.	٠,٨٤٣	٠,٧٠٤	٠,٠٥٩	٠,٠٧٠	الدرجة الامامية
٠,٠٢٨	٠,٠٠٤	٠,١٢٣	٠,٠٥٦	٠,٧١٧	.	٠,٥٨١	٠,٠٠٩	٠,١٦٨	٠,٥٤٠	٠,٩٢٨	الدرجة الخلفية
٠,٦٨٣	٠,٦٥٢	٠,٥٢٩	٠,٥٣٦	.	٠,٧١٧	٠,٥١٤	٠,٥٥٣	٠,٤١٠	٠,٨٢٧	٠,٩٣٠	العجلة البشرية
٠,٣١٣	٠,٠٠١	٠,٠٠٥	.	٠,٥٣٦	٠,٠٥٦	٠,٥٧١	٠,٠١٣	٠,٤٤٩	٠,٠٥٥	٠,٤٠٥	الوقوف على الرأس
٠,٢٧٨	٠,٠٠٤	.	٠,٠٠٥	٠,٥٢٩	٠,١٢٣	٠,٢٠٦	٠,١٠٧	٠,٨٧٦	٠,٦٩٣	<u>٠,٠٣٦</u>	الوقوف على اليدين
٠,٣٧٤	.	٠,٠٠٤	٠,٠٠١	٠,٦٥٢	٠,٠٠٤	٠,٦٠٥	٠,٠٠٢	٠,٩٩٨	٠,٦١٣	٠,٢٢٣	درجة المهارات
.	٠,٣٧٤	٠,٢٧٨	٠,٣١٣	٠,٦٨٣	٠,٠٢٨	٠,٦٠٠	٠,٣٣١	<u>٠,٠٣٥</u>	٠,١٧٧	٠,٥٥١	السلسلة



الباب الخامس

٥. الاستنتاجات والتوصيات.

٥.١ الاستنتاجات.

٥.٢ التوصيات.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- أن تطور السرعة لهذه الفئات العمرية كان متباين بخط السير منه ما كان متعرج ومنه بشكل خطي وكألائي :-
- أ- في السرعة الانتقالية كانت الفئة العمرية (٩-١٠ سنوات) هي أفضل المجموعات تليها الفئة العمرية (١١-١٢ سنة) ثم الفئة (١٣-١٤ سنة) وأخيرا الفئة العمرية (٧-٨ سنوات)
- ب- أما السرعة الحركية فكانت الفئة العمرية (٩-١٠ سنوات) هي أفضل الفئات في السرعة الحركية تليها الفئة (١١-١٢ سنة) ثم (١٣-١٤ سنة) وأخيرا الفئة العمرية (٧-٨ سنوات) .
- ج- أما سرعة الاستجابة فأن الفئة (١١-١٢ سنة) هي أفضل المجموعات تليها الفئة (١٣-١٤ سنة) ثم (٩-١٠ سنوات) وأخيرا الفئة (٧-٨ سنوات) .
- ٢- أن أفضل مرحلة عمرية لتعليم مهارات السلسلة الحركية الارضية هي الفئة (١١-١٢ سنة) تليها الفئة (٩-١٠ سنوات) ثم الفئة (١٣-١٤ سنة) ثم الفئة (٧-٨ سنوات) .
- ٣- تميزت الفئة العمرية (٩-١٠ سنوات) بمستوى أداء أفضل في (الدرجة الخلفية – العجلة البشرية- الوقوف على الرأس- السلسلة الحركية) بعد الفئة العمرية (١١-١٢ سنة) .
- ٤- تميزت الفئة (١٣-١٤ سنة) بمستوى أداء أفضل في (الميزان-الدرجة الامامية-الوقوف على اليدين) بعد الفئة (١١-١٢ سنة) .
- ٥- تميزت الفئة (٧-٨ سنوات) بتأخر تعلمها عن بقية الفئات .
- ٦- أن للسرعة الحركية ارتباط معنوي بتعلم العجلة البشرية والوقوف على اليدين.
- ٧- أن للسرعة الانتقالية ارتباط معنوي بتعلم الدرجة الامامية والوقوف على اليدين.
- ٨- أن لسرعة الاستجابة ارتباط معنوي بتعلم مهارة الدرجة الامامية والخلفية واداء السلسلة الحركية .

٢-٥ التوصيات :-

توصي الباحثة بما يأتي :-

- ١- على المدرسين تطوير السرعة الحركية أثناء الوحدة التعليمية كي يتطور مستوى أداء العجلة البشرية والوقوف على اليدين.
- ٢- على المدرسين تطوير السرعة الانتقالية أثناء الوحدة التعليمية كي يتطور مستوى أداء الدرجة الامامية والوقوف على اليدين.
- ٣- على المدرسين تطوير سرعة الاستجابة أثناء الوحدة التعليمية كي يتطور مستوى اداء الدرجة الامامية والخلفية والسلسلة الحركية.
- ٤- نوصي وزارة التربية بأعتماد المنهج التعليمي الذي وضعتة الباحثة وتعميمه على مدارسنا .
- ٥- نوصي النشاط الرياضي في محافظة الديوانية أعتماد الاختبارات التي أستخدمتها الباحثة لاجل الانتقاء .



المصادر العربية والأجنبية

Preferences

المصادر العربية والأجنبية :

- ١- القران الكريم .
- ٢- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي لقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، جامعة الفاتح ، طرابلس ليبيا ، ٢٠٠٠
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ٥- أحمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك : القياس والتقويم في المجال الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- ٦- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٧- أميرة عبد الواحد : الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الايقاعي ، أطروحة دكتوراة فلسفة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ (نقلا عن مؤيد البديري وقاسم حسن المنذلاوي) .
- ٨- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، مطابع الرجوي ، عابدين ، ١٩٨٢ ،
- ٩- أسعد عدنان عزيز : تأثير استخدام اساليب تدريبيه مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للاطراف السفلى في أداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ (نقلا عن أنتصار عويد الدراجي) .
- ١٠- بسطويس أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ١١- جواد عسكر سعود : الاسس الفنية لتدريب الجمباز ، مطابع صوت الخليج ، الكويت ، ١٩٧٩ .

- ١٢- جاسم محمد عباس : بعض المقاييس الجسمية للاعب الجمناز وعلاقتها بمستوى الاداء الحركي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- ١٣- رودى شتملر : طرق الاحصاء فى التربية الرياضية ، ترجمة عبد على نصيف ، أحمد السامرائى ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ١٩٧٤ .
- ١٤- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوميكانيكى والفسلجى فى التدريب الرياضى ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ .
- ١٥- ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الانصاري ، ، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربى فى القرن العشرين ، ج٣، ط١ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١ (نقلا عن سعيد عبد الرشيد) .
- ١٦- ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، ط١، دار وائل للنشر ، عمان، ٢٠٠١
- ١٧- سعيد عبد الرشيد : (التنبؤ بالسرعة الانتقالية والحركية في ضوء بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى التلاميذ الرياضيين بدولة قطر) ، بحث منشور ، ١٩٩٢
- ١٨- صائب عطية أحمد ، أبراهيم خليل مراد : الجمناستك للصفوف الثانية ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٥ .
- ١٩- صائب عطية ، عبد السلام عبد الرزاق : الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية ، مطبعة جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٩٧
- ٢٠- عادل عبد البصير : الجمناز الفنى (بنين وبنات) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
- ٢١- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضى ، ط١، مركز الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- ٢٢- عبد علي نصيف : التعلم الحركى ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٠ .
- ٢٣- عبد علي نصيف ، قاسم حسن المندلاوي : تقرير مشروع أختبارات اللياقة البدنية للمواطن العراقى – أستنادا للتجربة الجيوسلوفاكية والالمانية الديمقراطية ، ب.م، ١٩٨٧ .
- ٢٤- عدلي حسين بيومي : المجموعات الفنية فى الحركات الارضية ، ط١، السعودية ، ١٩٩٨ .

- ٢٥- عزت محمود الكاشف : الانتقاء في رياضة الجمباز ، ط١ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٢٦- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٤ ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٩ .
- ٢٧- علي بن صالح الهروري : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، قاز يونس ، بنغازي ، ١٩٩٤ .
- ٢٨- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- ٢٩- فريدة أبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط١ ، مطبعة الفيصل ، الكويت ، ١٩٨٤ .
- ٣٠- فوزي أحمد أمين :- سيكولوجية التعلم للمهارة الحركية ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٣١- فوزي يعقوب ، محمد سليمان : الجمباز التعليمي للرجال ، فرسان الكلمه للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٣٢- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز ، ج١ ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ١٩٧١ .
- ٣٣- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفه ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ .
- ٣٤- قيس ناجي وبسطوييس أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ .
- ٣٥- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدري سيد مرسي : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ٣٦- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١ ، الجامعة الاردنية ، ٢٠٠١ .
- ٣٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية بمدارس البنين والبنات ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣٨- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها . الاسس النظرية - الاعداد البدني ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

- ٣٩- كورت ماينل :- التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف) ط١ - مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر - الموصل ١٩٨٠ .
- ٤٠- كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- ٤١- مازن عبد الهادي ، أحمد بدري : قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية - مجلة علوم التربية الرياضية - العدد ١ - مج ١ - ٢٠٠٢ .
- ٤٢- مجدي عزيز أبراهيم : قراءات في المناهج ، ط٢ ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٥ .
- ٤٣- محمد أبراهيم شحاته : أسس تعليم الجمباز ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ٤٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، ١٩٧٢ .
- ٤٥ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : القياسات في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٤٦- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ج ٢ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٤٧- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط٢ ، ج١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٤٨- محمد عبد المنعم الشافعي : فن الحركات الارضية ، ط ١ ، مطابع الاهرام التجارية ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- ٤٩- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ ، الكويت ، ١٩٨٧ .
- ٥٠- محمد فؤاد حبيب وغانم مرسي : معوقات تنفيذ منهاج الجمناستك على مدارس البنين في دولة الامارات العربية المتحدة : (مجلة المؤتمر العلمي ، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين ، مج ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٥١- محمد محمود عبد الدايم واخرون : برامج تدريب الاعداد البدني وتدرجات الاثقال ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٥٢- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

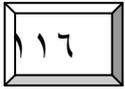
٥٣- مروان عبد المجيد أبراهيم : تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية بأستخدام طرق التحليل العاملي ، ط١ ، عمان - الاردن ، ٢٠٠١ .

- ٥٤- معيوف ذنون حنتوش (واخرون) : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية ، مديرية مطبعة جامعه الموصل ، ١٩٨٥
- ٥٥- معيوف ذنون وعامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال - مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٨ .
- ٥٦- مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٥٧- هارة : أصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) ، بغداد ، مطبعة أوفسيت التحرير ، بغداد ، ١٩٧٥ .
- ٥٨ - وجيه محجوب : التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة - ج٢ - مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧
- ٥٩- وجية محجوب : التعلم الحركي ج١ ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥
- ٦٠- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- ٦١- ياسر عبد العظيم : تأثير أستخدام أسلوب " الواجبات الحركية " على تعلم بعض مهارات كرة القدم الاساسية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مج٢١ العدد ٤٩ ، جامعة الزقازيق
- ٦٢- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢
- ٦٣- يوركن لايرش ، عبدالسلام عبد الرزاق : الاسس النظرية في الجمناستك ، ط٢ منقحة ، جامعة بغداد ، ١٩٧٨ .

64 - Espenhad A. Eckert H. **Motor Development** . 1974.

65- Jack Keogh . David sugden . **Movement Skill Development**. 1989 .

66-Januzcz : **Gzewinski , Pixkar egzna** , cdansk, 1983 .



67 -Singer , RN : **Motor Learning and Human Performance** 3 rded- N.Y :

millan publishing co, INC , 1982 .

68 -Sage , **G.H. Motor Learning and Control**.wm . Cpublishers.
1984

الملاحق

APPendices

المدارس الابتدائية والمتوسطة في مركز المحافظة والاقضية والنواحي
وللفئات العمرية الاربعه

٨-٧ سنة ٩- ١٠ سنوات ١١-١٢ سنة ١٣-١٤ سنة

العدد	المتوسطة	العدد	العدد	العدد	المدرسة	ت
٨٠	الوحدة العربية	١٠٠	١٢٠	١٢٥	الذرى	1.
٧٩	بن غازي	٩٥	١٠٠	١٣٠	الجنان	2.
٨٠	التعاون	٩٠	١١٠	١٢٠	الجمهورية	3.
٩١	الجمهورية	٨٩	١٢٠	١٢٥	خديجة	4.
٨٨	الديوانية	٩٥	١٠٥	١٣٢	بطلة كربلاء	5.
٨٧	التحدي	٩٥	١١٥	١٢٥	الخنساء	6.
٨٩	القدس	٩٢	١١٣	١٢٢	أمنة بنتوهاب	7.
٩١	الجزائر	٩٧	١٢٠	١٢٥	غرناطة	8.
٩٠	البيسالة	٨٩	١٠٠	١٢٥	الفيحاء	9.
٨٠	ميسلون	١٠١	١١٥	١٢٧	الحوراء	10.
٨٠	الكفاح	٩٢	١١٣	١١٥	الابرار	11.
٨٩	الزوراء	٩٧	١١٠	١٢٥	الوطن	12.
٨٢	ذات الصواري	٩٠	١٠٥	١٢٢	المناهل	13.
٨٠	الحرية	٩٠	١١٣	١٢٧	بيارق النصر	14.
٨٧	أم البنين	٩٠	١٠٣	١٢٣	ذات الصواري	15.
٨٠	الماجدات	٩٨	١٠٢	١٢٣	الكوفة	16.
٨٤	خديجة	٩٥	١١٦	١٢٢	عفك	17.
٨٥	زينب	٩٠	١١٠	١٢٠	نفر	18.
٨٥	الزهراء	٩٤	١١٥	١٢٣	الحكمة	19.
٧٩	السلوان	٩٠	١٠٦	١١٠	الشعلة	20.
٨٧	الخنساء	٩٢	١١٠	١٢٠	حسان بنتأبثابت	21.
٨١	الاحرار	٩٤	١٠٠	١١٥	الشامية	22.
٨٠	أبن خلدون	٩٢	١١٣	١٢٠	غماس	23.
٨٧	القادسية	٩١	١٠٠	١١٣	الرسالة	24.
٨٢	السنية	٨٧	١٠٠	١٠٠	الدغارة	25.
٧٥	الوحدة العربية	٩٣	١٠٩	١١٠	القلعة	26.
٧١	الشنافية	٨٥	٩٥	١٢٠	الحوراء	27.
٧٩	الصالحية	٩٠	١٠٠	١٢٢	السدير	28.
٨٠	خديجة	٩٤	١٠٦	١٠٠	الصالحية	29.
٨١	الزهراء	٩٢	١١٥	١١٠	البنفسج	30.
٨٢	دار السلام	٩٥	١١٣	١١٢	الشعلة	31.
٨٥	الثائر العربي	٨٩	١٠٠	١٠٥	المنال	32.
٢٦٥٦		٢٩٦٣	٣٤٧٢	٣٨١٣		المجموع

جدول يمثل أعداد المدارس وأعداد الطالبات بعمر (7-14) سنه
مجتمع البحث والنسبه المئويه

النسبه المئويه	المتوسطه	النسبه المئويه	الابتدائيه	النسبه المئويه	العينه الاختبارات	الكلية ابتدائيه /متوسطه	عدد المدارس
%82.05	39	%26.02	123	%39.51	64	مدرسه	162
%80	20	%40	40	%53.33	32	مدرسه	60
%84.21	19	%19.75	83	%31.37	32	مدرسه	102
%11.92	22.280	%25.10	40.824	%20.45	12904	طالبه	63104
%12.15	11.140	%24.54	21.412	%20.29	6608	طالبه	32552
%11.70	11.140	%25.72	19.412	%20.60	6296	طالبه	30552

عدد الطالبات	النسبه المئويه	الفئات العمريه	العينه للمجتمع
	%0.83	7-14 سنه	
3813	%6.04	7-8 سنه	
3472	%5.5	9-10 سنه	
2963	%4.7	11-12 سنه	
2656	%4.21	13-14 سنه	
			التجربه الرئيسيه
17	%0.85	7-8 سنه	
16	%0.90	9-10 سنه	
18	%1.2	11-12 سنه	
12	%0.88	13-14 سنه	

أستمارة أستطلاع آراء الخبراء

تود الباحثة إجراء بحثها الموسوم :-

(أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك)

للاعمار من ٧-١٤ سنة أناث

ونظرا لاهمية رأيكم وعلميتكم في مجال أختصاصكم أرتأت الباحثة الاخذ بأرائكم حول الموضوع وحسب أهمية كل صفة بدنية والتي ترونها أكثر أهمية ومن أجل أختيار الاختبار المناسب لكل فئة عمرية . مع أضافة النسبة المئوية لكل أختبار وشكرا لارائكم وجهودكم .

طالبه الماجستير
بسمه توفيق صالح

الخبير :
الدرجة العلمية:
التوقيع:
التاريخ:

الملحق ٤

ت	الصفات البدنية	الاختبارات المرشحة	النسبة المئوية
١-	القوة العضلية	* الشد لاعلى بأستخدام الزميل * رفع الرجلين من الرقود	١٠ % ٥ %
		* قياس القوه العضليه	٨٥ %
٢-	المرونة	* (الوقوف ضمما) ثني الجذع أمام أسفل * ثني الجذع للامام من الجلوس طولا * ثني وتدوير العمود الفقري	٥ % ٥ % ٩٠ %
٣-	الرشاقة	* الجري المكوكي ٢*٩ * الجري المكوكي ٤*٩ * الجري الزجراج بين المقاعد.	٨٠ % ١٠ % ١٠ %
٤	السرعة الانتقالية	* ركض ٢٠ م من البدء الطائر * ركض ٣٠ م من البداية العالية * ركض ٤٠ م من البداية الواطئة	٨٠ % ١٠ % ١٠ %
٥-	السرعة الحركية	* رمي كرة طبيه * أختبار نيلسون للمسطرة * رفع وخفض الذراعين	٥ % ٥ % ٩٠ %
٦-	سرعة الاستجابة	* الجري في المكان ١٥ ث * جري يمين-يسار ٦ م من كل جانب. * الدوران حول سلة من اليمين- يسار ٢٠ ث	٥ % ٩٠ % ٥ %

(أقسام الوحدة التعليمية)

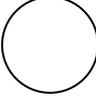
الزمن الكلي	الزمن خلال الوحدة التعليمية		أقسام الوحدة التعليمية
د ١٢٠	د ٤ د ٦	أحماء عام أحماء خاص	القسم الاعدادي
د ٣٢٤	د ١٠ د ١٧	نشاط تعليمي نشاط تطبيقي	القسم الرئيسي
د ٣٦	د ٣	العاب صغيرة (رفع أو خفض جهد)	القسم الختامي
د ٤٨٠	د ٤٠		المجموع

نموذج لوحدة تعليمية

الصف والشعبة / الفئة العمرية ٧-٨ سنة
عدد الطالبات / ١٧ طالبة
الهدف التعليمي/تعليم الميزان الامامي
الهدف التربوي/الاعتماد على النفس

التاريخ /
موضوع الدرس / جمناستك

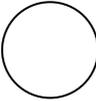
الوحدة التعليمية /
 زمن الوحدة التعليمية (٤٠ د)

الملاحظات	التشكيلات	التنظيم	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
		المهارات الحركية		
			١٠ د	أولاً- القسم الاعدادي
	خط مسقيم *****	سير - هرولة-هرولة مع رفع الرجلين أماما-القفز على البقعة برفع الركبتين وعند الإشارة القفز عاليا والهبوط المشي على الاربع وعند الإشارة القفز بمد الجسم+ الوقوف .	٤ د	الاحماء العام
التأكيد على مد الذراعين اثناء المرجحة.	دائرة	- الوقوف (الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين أماما بالتقاطع ثم ثني الجذع للجانبيين بالتعاقب (العد ٨)	٦ د	الاحماء الخاص
التأكيد على مد الذراعين وثبات الورك.	دائرة	- (الانبطاح)الذراعان مثنية جانبا-مد الذراعين لرفع الجذع عاليا (العد ٨) . - (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) القفز عاليا مع مد الجسم والذراعين عاليا والعودة الى الوضع الابتدائي (العد ٢)		
التأكيد على مد الجسم والذراعين عاليا.		- (الجلوس على المشطين، الذراعان جانبا) مد الرجل أماما والثبات بالوضع (العد ٨) يعاد التمرين على الرجل الأخرى.		
التأكيد على مد الركبة.	دائرة			
			٢٧ د	ثانياً- القسم الرئيسي
	نصف دائرة خط مستقيم	- شرح وتأدية بعض المعلومات المساعدة للحركة . - تعليم وشرح مهارة الميزان الامامي من وضع الوقوف رفع ومد الذراعين للجانبين مع الارتكاز على قدم ورفع القدم الأخرى للخلف ممدودة كاملة مع ثني الجذع للامام والرأس مرفوع للاعلى حيث تكون الحركة T.على شكل حرف	١٠ د	النشاط التعليمي
- التأكيد على مد الرجل الخلفية دون ثني الركبة.	*			
- التأكيد على أن تكون اصابع اليدين مؤشرة.	*			
- التأكيد على ان تكون القدم الامامية مؤشرة وممدودة دون ثني .	*			
- التأكيد على رفع الرأس .	*			
- التأكيد على مد الركبة ورفع الجذع.	انتشار	- التدريب على أداء الميزان الامامي	١٧ د	النشاط التطبيقي
	فرفرتين	لعبة عكس الإشارة-الوقوف وانتهاء الدرس	٣ د	ثالثاً-القسم النهائي

الصف والشعبة / الفئة العمرية ٩-١٠ / التاريخ / الوحدة التعليمية /
عدد الطالبات / ١٦ طالبة / موضوع الدرس / جمناستك / زمن الوحدة التعليمية (٤٠ د)
الهدف التعليمي/تعليم مهارة الدرجة الامامية
الهدف التربوي/تعليم الطالبات على النظام والقواعد الصحيحة.

الملاحظات	التشكيلات	التنظيم	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
		المهارات الحركية	بالدقائق	
			١٠ د	أولاً- القسم الاعدادي
	خط مسقيم	سير - هرولة- هرولة مع رفع الركبتين- توزيع كرات داخل الساحة وبيعاز من المعلمة الجري للحصول على أكبر عدد من الكرات	٤ د	الاحماء العام
	دائرة دائرة التأكيد على مد الرجلين عند اداء التمرين. دائرة التأكيد على مد الركبة.	- (الوقوف، فتحا) تدوير الرأس والرقبة للجانبين بالعد (٤ عدات). - (الوقوف، تخرصر) قتل الجذع للجانبين (٤ عدات) - (الوقوف -فتحا) تدوير الذراعين بالتعاقب لاوسع مدى - (الاستلقاء) رفع الرجلين سوية الى الاعلى وخفضهما (٥ مرات)	٦ د	الاحماء الخاص
			٢٧ د	ثانياً- القسم الرئيسي
	نصف دائرة خط مستقيم * * * * * * * * * &	- تعليم وشرح مهارة الدرجة الامامية على البساط - من وضع الجلوس على الاربعة تأخذ الطالبة الوضع أمام البساط مع وضع اليدين على البساط وتكون الفتحة بعرض الصدر وأتجاه الاصابع للامام. - تؤدي الحركة بضم الحنك الى الصدر والركبتين مضمومتين مع ثني الذراعين للأسفل والدفع بكلتا القدمين للامام - يكون الهبوط على البساط على مؤخرة الراس والرقبة . - تدفع الطالبة بكلتا يديها لتنتهي الدرجة وتأخذ وضع الجلوس على القدمين بضم الركبتين ورفع الذراعين اماما ثم الوقوف بخفض الذراعين للأسفل .	١٠ د	النشاط التعليمي
		- تطبيق واداء الدرجة الامامية من قبل الطالبات ثم أدائها مع الميزان .	١٧ د	النشاط التطبيقي
	***** &	تمارين تهدئة وتنفس ثم الوقوف صف واحد وأنهاء الدرس والانصراف .	٣ د	ثالثاً-القسم النهائي

الصف والشعبة / الفئة العمرية ٩-١٠ / التاريخ / الموضوع / جمناستك / زمن الوحدة التعليمية (٤٠ د)
 عدد الطالبات / ١٦ طالبة
 الهدف التعليمي/تعليم مهارة الدرجة الخلفية
 الهدف التربوي/تعليم الطالبات على التعاون وحب النظام .

الملاحظات	التشكيلات	التنظيم	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
		المهارات الحركية	بالدقائق	
			١٠ د	أولاً- القسم الاعدادي
	خط مسقيم	سير - هرولة- هرولة مع رفع الركبتين- هرولة مع رفع الذراعين للامام - هرولة- سير.	٤ د	الاحماء العام
- التأكيد على المد كاملا	دائرة دائرة 	- (الوقوف، فتحا) تدوير الرأس والرقبة للجانبين بالعد (٤ عدات). - (الوقوف، تخرصر) ثني الركبتين كاملا ومدهما عاليا . - (الوقوف -فتحا) تدوير الذراعين بالتعاقب لاوسع مدى - (الجلوس على الاربعة) مد الرجلين خلفا بالتعاقب (بحرية)	٦ د	الاحماء الخاص
- التأكيد على مد الرجلين عند اداء التمرين.			٢٧ د	ثانياً- القسم الرئيسي
	فرق 	- تعليم وشرح مهارة الدرجة الخلفية تقف الفرق في وسط الملعب وامام كل فرقة بساط لاداء الحركة تاخذ كل طالبة وضع جلوس القرفصاء مع تشبيك الذراعين حول الركبتين بحيث تسحب الركبتان على الصدر ثم تطلب المعلمة تحريك الجسم من هذا الوضع خلفا واماما ثم تؤكد المعلمة على وضع اليدين مقلوبة بجانب الراس لتساعد في الدفع للخلف واداء الدرجة الخلفية.	١٠ د	النشاط التعليمي
- على المعلمة عرض الحركة امام الطالبات لكي يراها الجميع . - تقف الطالبات بجانب البساط عند الشرح. - تؤدي المعلمة حركة (الكرسي الهزاز) ثم تطلب من الطالبات الجيدات الاداء مرة ثانية . - تكرار التمرينات أكبر عدد ممكن - تشجيع الطالبات الجيدات - تصحيح الاخطاء وتقديم المساعدة . - تعلم المعلمة رئيسات الفرق كيفية المساعدة بدفع طالبة للخلف من منطقة الظهر دفعا مناسباً.			١٧ د	النشاط التطبيقي
		- تطبيق واداء الدرجة الخلفية من قبل الطالبات ثم ربطها مع الدرجة الامامية .		
	***** &	تمارين تنافسية ثم الوقوف صف واحد وأنهاء الدرس والانصراف .	٣ د	ثالثاً- القسم النهائي

الصف والشعبة/ الفئة العمرية ١٣-١٤ التاريخ/ الوحدة التعليمية ()
عدد الطالبات / ١٢ طالبة موضوع الدرس/ جمناستك زمن الوحدة التعليمية(٤٠ د)
الهدف التعليمي/تعليم مهارة الوقوف على الرأس
الهدف التربوي/ أكتساب الطالبات قابلية التحمل والمثابرة ..

الملاحظات	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
			١٠ د	أولاً- القسم الاعدادي
	خط مسقيم	سير - هرولة-هرولة مع تدوير الذراعين - هرولة مع ضرب الورك بالقدمين - هرولة أعتيادية - سير مع رفع اليدين للاعلى لاخذ شهيق .	٤ د	الاحماء العام
- التاكيد على مد الذراعين	فرق فرق ** ** ** ** ** ** ** **	- (الوقوف) القفز بفتح وضم الساقين مع رفع الذراعين اماما وخفضهما (عدتان) - (الوقوف - فتحا) ثني ومد الذراعين أعلى أسفل مع التصفيق (٤ عدات) - (الجلوس الطويل- وضع اليدين خلف الراس) ثني ومد الجذع اماما (عدتان). - (الاستلقاء) ثني ومد الركبتين بالتبادل.(٤ عدات) .	٦ د	الاحماء الخاص
			٢٧ د	ثانياً- القسم الرئيسي
- على المعلمة عرض الحركة امام الطالبات لكي يراها الجميع . - تقف الطالبات بجانب البساط عند الشرح. - التاكيد على عدم ترجيح الساق الى الاعلى بقوة. - أن يكون الورك فوق المثلث المتساوي الاضلاع حتى يتوازن الجسم.	* * * * * * * *	- تعليم وشرح مهارة الوقوف على الرأس أولا وضع اليدين على البساط بحيث تكون الاصابع مفتوحة ومؤشرة الى الامام والمرفقان بجانب الجسم وتوضع الجبهة على البساط بحيث تشكل مع اليدين مثلثا متساوي الاضلاع ثم تمرجح احدى الساقين للاعلى بعد أخذ الوضع الابتدائي ثم يتبعها ترجيح الساق الاخرى لحين الثبات بالساقين معا .	١٠ د	النشاط التعليمي
		- تطبيق واداء مهارة الوقوف على الرأس من قبل الطالبات من خلال اخذ الوضع الصحيح.	١٧ د	النشاط التطبيقي
	***** &	مسابقات ترويحية ثم الوقوف صفا واحدا وانتهاء الدرس بصيحة رياضية.	٣ د	ثالثاً- القسم النهائي

الصف والشعبة/ الفئة العمرية ١٣-١٤ / التاريخ /
 عدد الطالبات / ١٢ طالبة / موضوع الدرس / جمناستك
 الهدف التعليمي/تعليم مهارة الوقوف على اليدين
 الهدف التربوي/ أكتساب الطالبات صفة الشجاعة والثقة بالنفس
 الوحدة التعليمية / ()
 زمن الوحدة التعليمية(٤٠ د)

الملاحظات	التشكيلات	التنظيم المهارات الحركية	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
			١٠ د	أولاً- القسم الاعدادي
	خط مسقيم	سير - هرولة- هرولة مع تدوير الذراعين - القفز على البقعة - هرولة - سير	٤ د	الاحماء العام
- التاكيد على ثني الركبتين - التاكيد على مد الرجل	فرق فرق ** ** ** ** ** ** ** **	- (الوقوف، التخصر) حني الجذع الى الامام والخلف ورفعها عاليا (٤ عدات) - (الوقوف) ثلاث قفزات على البقعة وفي الرابعة ثني الركبتين (٤ عدات) - (الاستناد الامامي) ثني ومد الذراعين - (الجلوس الطويل) رفع الرجلين عاليا بأنحراف مع التصفيق باليدين من تحتها وخفضهما للأسفل (١٠ مرات)	٦ د	الاحماء الخاص
			٢٧ د	ثانياً- القسم الرئيسي
- على المعلمة عرض الحركة امام الطالبات لكي يراها الجميع . - تقف الطالبات بجانب البساط عند الشرح. - التاكيد على ترجيح الساق الى الاعلى. - يمكن القيام باداء الحركة بأسناد القدمين الى الحائط .	* * * * * * * * * *	- تعليم وشرح مهارة الوقوف على اليدين أولا توضع اليدين على الارض ممدودتان بأستساع الصدر واتجاه الاصابع للامام . يكون الكتفان ممدودين من مفصليهما وعلى أستقامة الذراعين والراس مرفوعا قليلا الى الامام . تبدأ الحركة بالنهوض الفردي بترجيح الرجل اليسرى أو اليمنى الى الاعلى ثم تتبعها الرجل الثانية حتى يصل الجسم والورك فوق الكتفين وعلى استقامة الذراعين واتجاه رؤوس القدمين للاعلى بعدها الهبوط باحدى الرجلين ثم الثانية .	١٠ د	النشاط التعليمي
	انتشار	- تطبيق واداء مهارة الوقوف على اليدين من قبل الطالبات من خلال اخذ الوضع الصحيح.	١٧ د	النشاط التطبيقي
	***** &	مسابقات ترويحية ثم الوقوف صف واحد وأنتهاء الدرس بصيحة رياضية.	٣ د	ثالثاً- القسم النهائي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الماجستير

أستمارة تقويم الاداء المهاري في الجمناستك

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة.....
في النية إجراء بحثي الموسوم (أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك) للاعمار من ٧-١٤ سنة .
ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية ولغرض تقويم الاداء ، لذا نرجو من حضراتكم وخدمة لتطوير الحركة العلمية وضع درجة من (١-١٠) لتقويم الاداء المهاري للمهارات المعتمده في البحث وهي كالاتي :-
(الميزان الامامي ، الدرجه الامامية ، الدرجه الخلفية ، العجلة البشرية ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ، السلسلة الحركية)

ولكم فائق الشكر والتقدير

أسم الخبير أو المختص.....
الدرجة العلمية.....
التاريخ.....
التوقيع.....

الباحثة
بسمه توفيق صالح

