



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية

أبعاد الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي

بدلالة بعض الصفات البدنية

بحث مقدم من قبل الطالب (زيد كاظم شعلان)

هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

أشرف

أ. م. د. حامد نوري علي

الآية القرآنية



الإهداء

إلى قدوتي الأولى ونبراسي الذي ينير دربي إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا

حدود

إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به ... أبي العزيز (أدامه الله ذخرًا لي)

إلى التي رأني قلبها قبل عينيها وضمنتني أحشائها قبل يديها

إلى شجرتي التي لاتذبل إلى الظل الذي أوي إليه في كل حين ... أمي الحبيبة (حفظها الله)

إلى الشموع التي تنير لي الطريق وسندي في الحياة ... أخواني

إلى جميع أصدقائي وجميع من وقف معي وإلى شهدائنا الأبرار وحشدنا المقدس

أهدي ثمرة جهدي المتواضع حباً ووفاءً لهم

شكراً وتقديراً
لما سطره من نور

إلى

كل من علمني حرفاً وأنار أمامي طريق المستقبل
(أساتذتي الأفاضل)

إلى

الدكتور الفاضل (حامد نوري علي) مشرف البحث

أقدم فائق شكري وامتناني

إلى

كل من مد يد العون و المساعدة بشكل مباشر أو غير مباشر

إلى

الدكتور العزيز (سلام جبار والدكتور جعفر شعيل)

إلى

أعضاء لجنة المناقشة المحترمون

تكمّن أهمية البحث في إن الانديه الرياضية ومراكز الشباب ستستفيد من تحديد الصفات البدنية والحركية الملائمة لتعليم وتطوير أداء الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي .

وكانت أهداف البحث معرفة الصفات البدنية التي تؤثر في أداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي. إما مشكلة البحث فكانت من خلال خبرة الباحث الشخصية كونه طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ إن بعض المهارة وخصوصا مهارات الجمناستك تتطلب صفات بدنيه يجب تنميتها والاهتمام بتا لتعذر أداء المهارة عند وجود نقص في هذا الصفات وان مهارة الطلوع بالمرجحة الاماميه من المهارات المنهجية المهمة ولكن ضعف الصفات البدنية الخاصة تمنع أو تعرقل أدائها ، لذلك ارتأى الباحث تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة من خلال مقاديرها والتنبؤ بأداء المهارة. واختار الباحث عينة البحث من طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وكان عددهم (٤٠) طالباً وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

وقام الباحث بتقديم استمارة الاستبيان للسادة الخبراء و المختصين في مجال الجمناستك لتحديد واختيار الصفات البدنية الملائمة لأداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية وتحديد اختباراتها وبعد إن تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث وبعد انتهاء منهج تعليم الطلاب هذه المهارة قام الباحث بتصوير الأداء النهاري وعرضه على المقيمين في مادة الجمناستك ومن ثم تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية فكانت أهم الاستنتاجات هي وجود علاقة ارتباط معنوي طردي بين الأداء النهاري وبين صفة القوة الانفجارية للذراعين ، ووجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين الأداء النهاري وصفة مطاولة القوة للذراعين ، وقد أوصى الباحث بالاهتمام بصفة القوة الانفجارية للذراعين وتطويرها عند تعليم مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي .

المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	١
ب	الآية	٢
ج	الإهداء	٣
د	الشكر و التقدير	٤
هـ	ملخص البحث	٥
٤٠١	المحتويات	٦
٥	الجداول	٧
٥	الملاحق	٨

الباب الأول

٧	التعريف بالبحث	١
٨	مقدمة وأهمية البحث	١-١
٨	مشكلة البحث	٢-١
٨	أهداف البحث	٣-١
٨	مجالات البحث	٤-١
٨	المجال البشري	١-٤-١
٨	المجال الزماني	٢-٤-١
٨	المجال المكاني	٣-٤-١

الباب الثاني

١٠	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢
١٠	الدراسات النظرية	١-٢
١٠	القدرات التوافقية	١-١-٢
١٢	الطلوع بالمرجحة الأمامية	٢-١-٢
١٤	الدراسات المشابهة	٢-٢
١٤	دراسة علي جواد عبد	١-٢-٢

الباب الثالث

١٦	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
١٦	منهجية البحث	١-٣
١٦	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
١٦	تجانس عينة البحث	١-٢-٣
١٧	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٣-٣
١٧	أدوات البحث المستخدمة	١-٣-٣
١٧	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
١٧	إجراءات البحث	٤-٣
١٧	تحديد الصفات البدنية والحركية	١-٤-٣
١٩	تحديد الاختبارات المناسبة	٢-٤-٣
٢٠	الاختبارات المستخدمة بالبحث	٥-٣
٢٧	تقويم الأداء المهاري	٦-٣
٢٧	الوسائل الإحصائية	٧-٣

الباب الرابع

٢٩	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٢٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الانحدار المتعدد	١-٤

الباب الخامس

٣٣	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٣٣	الاستنتاجات	١-٥
٣٣	التوصيات	٢-٥

الجدول

الصفحة	اسم الجدول	ت
١٦	يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لمتغيرات الطول والكتلة والعمر	١
١٨	يبين الصفات البدنية وقيم (٢١ك) المحسوبة والدلال	٢
١٩	يبين الصفات البدنية واختباراتها	٣
٢٩	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للمتغير التابع و المتغيرات المستقلة	٤
٣٠	يبين المتغيرات ذات العلاقة المعنوية مع متغير الأداء النهاري	٥
٣١	Unstandardized coefficients	٦

الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
٣٥	استمارة استبيان	١

١- التعريف بالبحث

١-١. مقدمة وأهمية البحث

شهد النصف الثاني من القرن المنصرم ثوره علميه كبيره تمكنت من إحداث تغيرات واسعه في شتى المجالات ومن ضمنها مجال التربية الرياضية الذي يلعب دورا أساسيا في عملية التغير نحو الأفضل و الذي طرق جميع أبواب العلم الحديث من مختلف النواحي فلم يقتصر على ناحية واحده بل تشعب ليشمل العديد من العلوم فأحتوى على مواضيع عديدة كعلم الحركة و علم التدريم و علم النفس و علم التشريح و علوم أخرى .

ويعد درس الجمناستك من الدروسالمهمه في كليات التربية الرياضية لما له من اثر كبير في إعداد الطالب ذهنيا وبدنيا وحركيا من خلال تعلمه العديد من المهارات الاساسيه على مختلف الاجهزه .

إن القدرات الحركية التوافقية هي الأساس في التربية الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة والفعاليات و المهارات الرياضية إذا ان هذه الانشطه و الفعاليات تركز على الصفات البدنية و الحركية للاعب حيث تعمل متفاعلة ومرتبطة من اجل أداء الحركات والمهارات بصوره جيده .

إن تحقيق القدرات التوافقية للرياضي تعني مساعدته على تحقيق المستوى العالي للانجاز وهذا يدعو إلى ارتباط الوثيق بين الصفات البدنية والحركية من خلال هذا الارتباط و ألقدره التوافقية نصل الحالة الانسجام والتي نصل بتا إلى انسيابية الحركة إي إمكانية الرياضي القيام بأداء مهارات مختلفة و توافق في الأداء الحركي للرياضي وهذا القدرات التوافقية (البدنية والحركية) موجودة عند كافة الأفراد لأكن بمقادير مختلفة من شخص لأخر وتتطورا لقدرات البدنية والحركية لدى الشخص من خلال التدريب والممارسة^(١)

وتكمن أهمية البحث في ان الانديه الرياضية ومراكز الشباب ستستفيد من تحديد الصفات البدنية والحركية الملائمة لتعليم وتطوير أداء الطلوع بالمرجحة الاماميه على جهاز المتوازي .

(١) عبد الله حسين اللامي :اساسيات التعلم الحركي ، ط١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ ، ص٣٣

٢-١ . مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث الشخصية كونه طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ إن بعض المهارة وخصوصا مهارات الجمناستك تتطلب صفات بدنيه وحركيه يجب تنميتها والاهتمام بتا لتعذر أداء المهارة عند وجود نقص في هذا الصفات وان مهارة الطلوع بالمرجحة الاماميه من المهارات المنهجية المهمة ولكن ضعف الصفات البدنية الخاصة تمنع أو تعرقل أدائها ، لذلك ارتأى الباحث تحديد أهم الصفات البدنية والحركية الخاصة بهذه المهارة من خلال مقاديرها والتنبؤ بأداء المهارة.

٣-١ . أهداف البحث

- ١ . قياس واختبار الصفات البدنية التي يحددها الخبراء والأداء النهاري .
- ٢ . معرفة العلاقة بين هذه القدرات التوافقية مع الأداء النهاري لمهارة الطلوع بالمرجحة الاماميه .

٤-١ . مجالات البحث

- ٤-١-١ . المجال البشري : طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
- ٤-١-٢ . المجال أزماني : الفترة من ٢٠١٧/٢/١٥ لغاية ٢٠١٧/٤/٢٠ .
- ٤-١-٣ . المجال المكاني : قاعة الجمناستك في الكلية .

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١. الدراسات النظرية

٢-١-١. القدرات التوافقية

٢-١-١-٢. الطلوع بالمرجحة الأمامية

٢-٢. الدراسات المشابهة

٢-٢-١. دراسة علي جواد عبد

2- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

١-٢ . الدراسات النظرية

١-١-٢ . القدرات التوافقية :

إن القدرات الحركية التوافقية هي الأساس في التربية الرياضية من خلال ممارسة الانشطة والفعاليات و المهارات الرياضية إذا إن هذا الانشطة والفعاليات تركز على الصفات البدنية والحركية للاعب حيث تعمل متفاعلة ومرتبطة من اجل أداء الحركات و المهارة المطلوبه بصوره جيده

وهذه القدرات التوافقية (البدنية والحركية) عند كافة الأفراد لكن بمقادير مختلفة من شخص إلى آخر وتتطور الالقدرات البدنية والحركية لدى الشخص من خلال التدريب و الممارسة^(١)

إن القدرات التوافقية تتكون من :

*الصفات البدنية : وتشمل (القوه ، المطاولة ، السرعة ، المرونة)

*الصفات الحركية : وتشمل (التوافق ، التوازن ، الرشاقة)^(٢)

١-١-١-٢ . الصفات البدنية :

انه الصفات البدنية أو ما تسمى بالعناصر البدنية هي صفات مرونة يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر ويمكن إن تتطور هذا الصفات من خلال مواصلة التدريب و الممارسة وتشمل القوه والسرعة والمطاولة والمرونة .

١-١-١-١-٢ . القوه العضلية:

تعد القوه العضلية من القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الانشطة الرياضية والقوه العضلية عنصر من العناصر المميزة لجميع أشكال الحركة ولكن توجد هذا القوه بأشكال مختلفة^(١)

تعرف القوه بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومه خارجية أو مواجهتها

^(١) عبد الله حسين اللامي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٦ ، ص٣٣

^(٢) فاسم لزام صبر ، مواصفات التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص٩٠

^(١) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي ، نظريات تدريب القوه ، العراق ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥

٢-١-١-١-٢. السرعة:

إن السرعة من منظور الحركة هي درجة التردد الحاصل في المجاميع العضلية في الانقباض والانبساط وتعتمد سرعة انقباض العضلات على أنواع الألياف العضلية فهناك ألياف حمراء تسمى بعض الأحيان الألياف البطيئة والتي تعمل لفترة طويلة هاما النوع الآخر فهي البيضاء وهي التي تمتاز بسرعة انقباضها وقلة تحملها^(٢)

٢-١-١-٣. المطاولة

هي قابلية خاصة للاعب و الفعاليات الرياضية الممارسة وتعكس قوة الرياضي على قابليتها التدريبية لفترات طويلة من الزمن بغض النظر عن جوهر التدريب الذي ينفذه،

وتعرف المطاولة بأنها مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا والتي تتطلب تكيف الجهاز التنفسي . (و هي قدرت الفرد في التغلب أو الاستمرار في أداء النشاط الرياضي لأطول فترة واكبر تكرار بايجابيه دون هبوط مستوى الأداء)^(١)

أنواع المطاولة:^(٢)

١. المطاولة ذات الزمن القصير .
٢. المطاولة ذات الزمن المتوسط .
٣. المطاولة ذات الزمن الطويل .
٤. الطاولة ذات الزمن فوق الطويل .

^(٢) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق ، ص٢ بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة والنشر ، ٢٠١٠ ، ص٢١
^(١) فاطمه عبد المالكي ، نوال مهدي ، علم التدريب الرياضي ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ص٨٢
^(٢) عبد الله حسين اللامي ، التدريب الرياضي ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ ، ص١٧١-١٧٣

٢-١-١-٤. المرونة :

تعرف المرونة على أنها ألقدره على انجاز الحركات بشكل واسع وتعد صفة المرونة من الصفات الاساسيه و الجوهرية للانسانحيث تكسبه ألقدره على الحركة بحرية في مختلف الاتجاهات^(١).
كما علاف المرونة المدى الحركي المتاح في المفاصل أو عدد من المفاصل .

٢-١-٢. الطلوع بالمرجحة الاماميه على جهاز المتوازي :

تعد هذه المهارة من المهارات الاساسيه بالجمناستك وغالبا ما تعطي للاعبين المبتدئين فضلا عن كونها احد المهران الاساسيه على هذه الجهاز ضمن مفردات المنهج الدراسي للجمناستك لطلاب كليات التربية الرياضية في القطر -الخصائص الفنية للأداء^(١).

١. القسم التحضيرى: من وضع التعلق العضدي بمرجح الجسم خلفا لأقصى مدى للمرجحة لغرض الحصول على اكبر مقدار من الطاقة الكامنة من خلال الوصول بالورك والرجلين إلى أقصى نقطه فوق (العارضتين) بعدها يبدأ الجسم بالمرجحة للإمام الأسفل تلقائي بفعل الجاذبية الأرضي و وزن الجسم .

٢. القسم الرئيسي : عندما يصل مركز ثقل الجسم عنده ألقطه العميقة أسفل عارضتي المتوازي ، تقوم الرجلان بحركة سوطيه (كرباجيه) للإمام الأعلى مع فني مفصل الورك بزاوية منفرجة قدرها(١٢٠ درجة) لغرض زيادة السرعة الزاوية – والاستمرار بالمرجحة إماما عاليا .

٣. القسم الختامي : وفيه يتم خطف الرجلين ومركز ثقل الجسم إماما بعيدا عن قاعدة الارتكاز مع المد الكامل للذراعين للوصول إلى وضع الارتكاز الخلفي على اليدين .

^(١) عبد الله حسين اللامي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠، ص ٢٠٣
^(١) عادل عبد البصير علي، دليل المدرب في جوائز المسابقات للناشئين، كلية التربية ، جامعة حلوان، دار الفكر العربي ص ١٢٧

٢-١-١-١-٢. أهم الملاحظات التي ينبغي مراعاتها عند تعليم مهارة الطلوع على جهاز المتوازي :

١. ضبط عملية المساعدة من قبل المدرب وذلك برفع اللاعب للأعلى من منطقة أسفل الصهر لحركة الطلوع الأمامي وأسفل البطن لحركة الطلوع الخلفي .
٢. إن الاستخدام الأمثل للوسائل التعليمية التي تجدد مقدار واتجاه حركة اللاعب تساعد بشكل كبير في سرعة تعلم المهارة وتنفيذها بالشكل الصحيح^(١).
٣. التأكيد على عملية رفع مركز ثقل الجسم إلى الإمام أو الخلف إلى أقصى نقطه في نهاية القسم التحضيري عند أداء المهارة للحصول على أكبر مقدار من الطاقة الكامنة .
٤. التأكيد على أهمية أداء المرجحة الوسطية (الكرباجين) للإمام و الخلف لما لها من دور حاسم في عملية نقل الجسم من التعلق العضدي إلى الارتكاز على اليدين .

٢-١-١-٢. الأخطاء الشائعة

١. فتح الرجلين
٢. ثني الركبتين أثناء المرجحة
٣. عدم شد الرجلين
٤. خفض الرأس للأسفل

(١) محمد ابراهيم شحاته، دليل الجمناز الحديث ، جامعة الاسكندرية ، مطبعة التوني ، ١٩٩٢ ، ص ٢٨٢

٢-٢-١. دراسة علي جواد عبد :

((تأثير استخدام جهاز المسند الخطاف المقترح في سرعة تعلم مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي))

تجلت مشكلة البحث على صعوبة تعليم مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي التي تعد من المهارات الأساسية لمنهج طلاب المرحلة الثانية .

و قد هدفت الدراسة إلى

١- اقتراح تصميم جهاز لتعليم مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي .

٢- التعرف على تأثير استخدام الجهاز المقترح للمساعد في سرعة تعليم مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على الجهاز المتوازي .

وعلى ضوء أهداف البحث فقد افترض الباحث

١. إن للجهاز المقترح تأثير ايجابي من حيث التصميم و الكفاءة في المساعدة .

٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في سرعة تعلم مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على الجهاز المتوازي و لصالح المجموعه التجريبية التي تستخدم الجهاز المقترح.

وقد اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-المرحلة الثانية/جامعة بابل ،

إما عينة البحث فقد اشتمله على(٥٠) طالبا من المرحلة الثانية خضعت العينة لمنهج معد من قبل الباحث

استمر لفترة (٤) أسابيع بواقع (٨) وحدات تعليمية بمجموع وحدتين في الأسبوع استغرق زمن الوحدة (٤٥) دقيقة .

خضعت المجموعه التجريبية للتعليم من خلال مساعدة الجهاز المقترح إما المجموعة الضابطة فقد تم استخدام المساعدة اليدوية من خلال مدرس المادة وبد الانتهاء من فترة التجربة تم تقييم أداء المجموعتين من قبل مختصين وبدون مساعده سوء يدوية أو من الجهاز.

وبعد إن تم معالجة البيانات الإحصائية تم عرض ومناقشة النتائج وقد استنتج الباحث

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعه التجريبية في المهارة المعنية بالبحث

٢. تحسن الداء النهاري لطلاب الذين استعانوا بالجهاز لغرض التعلم .

وقد أوصى الباحث باستخدام الجهاز في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق لغرض تعليم المهارة المعنية

٣. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١. منهجية البحث

٣-٢. مجتمع وعينة البحث

٣-٢-١. تجانس عينة البحث

٣-٣. الأجهزة والأدوات المستخدمة

٣-٣-١. أدوات البحث المستخدمة

٣-٣-٢. الأجهزة والأدوات المستخدمة

٣-٤. إجراءات البحث

٣-٤-١. تحديد الصفات البدنية والحركية

٣-٤-٢. تحديد الاختبارات المناسبة

٣-٥. الاختبارات المستخدمة بالبحث

٣-٦. تقويم الأداء المهاري

٣-٧. الوسائل الإحصائية

٣. منهجية البحث وأجرائه الميدانية :

٣-١. منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

٣-٢. مجتمع عينة البحث :

اختار الباحث بالطريقة العنقودية مجتمع بحثه وهم طلاب الصف الثالث كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٤٥) طالبا واختار منهم بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) شعبتي (د) و (هـ) والبالغ عددهم (٤٠) طالبا

وذلك بعد استبعاد المتغيين عن الاختبارات وبذلك نسبة العينة لمجتمع البحث (٢٧,٥٨%)

٣-٢-١. تجانس العينة :

لغرض التجانس قام الباحث باختبار و قياس العينة في متغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر) ثم تم استخراج معامل الاختلاف فكانت قيم معامل الاختلاف اقل من (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة

وكما في الجدول التالي

الجدول رقم (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لمتغيرات الطول والكتلة والعمر

ش	ع	خ%	
١٧٦.٣١٢	٥.٨٧٣	٣.٣٣١%	الطول (سم)
٧١.٦٨٧	٨.٠٨	١١.٢٧١%	الكتلة (كغم)
٢٠,٠٦	١,٨٨	٩,٣٧١%	العمر (سنة)

٣-٣. الاجهزه والأدوات المستخدمة بالبحث

٣-٣-١. أدوات البحث المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية:

- الاستبيان
- الاختبار القياس
- المصادر و المراجع

٣-٣-٢. الاجهزه والأدوات المستخدمة:

- شريط قياس
- كاميرا
- أقراص CD
- ميزان طبي
- عقله
- ابسطه جمناستك
- كرة طبية
- مسطبة وإتقال
- جهاز متوازي

٣-٤. إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١. تحديد الصفات البدنية :

قام الباحث بتقديم استبيان إلى السادة الخبراء و المختصين في مجال الجمناستك لغرض تحديد أهم الصفات البدنية التي يتطلبها الأداء النهاري لمهارة الطلوع للمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي وباستخدام (٢١ك) تم تحديد الصفات البدنية كما في الجدول رقم (٢).

الجدول رقم (٢)

يبين الصفات البدنية وقيم (٢كا) المحسوبة والدلال

الدلالة	قيمة كا	عدد الخبراء		الاختبارات المرشحة	ت	أجزاء الجسم	القدرات البدنية
		لا يصلح	يصلح				
معنوي	١,٩٢٣	٠	٧	سحب ألقاه (١٠) ثرا	١	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٩,٣٠٨	١	٦	من الاستلقاء (جلوس، رقاد) (١٠) ثرا	٢	الذراعين	
معنوي لا يصلح	٠,٠٧٧	٥	٢	الجل الأقصى لمسافة في (١٠) ثرا	٣	الرجلين	
معنوي	٦,٢٣١	٢	٥	رمي الكرة الطبية (٣كغم) باليدين من فوق الرأس (وقوف)	١	الذراعين	القوة الانفجارية
معنوي	٦,٢٣١	١	٦	الوثب العريف من الثبات	٢	الرجلين	
معنوي لا يصلح	١٣,٠٠٠	٦	١	ثني الذراع للخلف من الوقوف (قرب الجدار)	٣	الذراعين	
معنوي	٧,٣٠٦	١	٦	ضغط أقصى وزن لمرة واحدة بنج بريس من الاستلقاء	١	الذراعين	القوة القصوى
معنوي	٦,٢٣١	١	٦	سحب العقلة حتى نفاذ الجهد	١	الذراعين	تحمل العضلات
معنوي	٠,٦٩٢	١	٥	(اختبار العصي)	١	الأكتاف	المرونة
معنوي	٦,٢٣١	١	٦	ثني الذراع للإمام من الوقوف	٢	الذراعين	

بعد إن تم اختياراً لصفات البدنية المانسه قام الباحث بأعداد استبيان الاختبارات المناسبة لهذه الصفات وكانت كما مبين بالجدول التالي

الجدول رقم (٣)

يبين الصفات البدنية واختباراتها

ت	الصفات البدنية	الاختبار
١	القوه القسوى للذراعين	ضغط أقصى وزن لمرة واحده بنج بريس من الاستلقاء
٢	القوه الانفجارية للرجلين	القفز لأبعد مسافة (الوثب العريض)
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سحب ألقه خلال (١٠) ثرا
٤	القوه المميزة بالسرعة للذراع	الجلوس من الرقود (١٠) ثرا
٥	القوه الانفجارية للذراعين	رمي الكره الطيبة (٣كغم) باليدين من الوقوف
٦	التحمل لعضلات الذراعين	سحب ألقه حتى استنفاد الجهد
٧	تحمل عضلات الذراع	الجلوس من الاستلقاء ١ دق
٨	مرونة الأكتاف	اختبار العصا

*وبما إن الاختبارات مقننة فلا حاجة لإيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية.

٣-٥. الاختبارات المستخدمة بالبحث

٣-٥-١. جلوس من الرقود (١) د.ق

الهدف من الاختبار : قياس التحمل العضلي لعضلات البطن .

الأدوات المستخدمة: بساط ، مساعد، مسجل، ساعة توقيت .

مواصفات الأداء : يأخذ المختبر وضع الاستلقاء على الصهر و الركبتان بشكل زاوية قائمه وباطن القدمين يلامس الأرض اليدان متشابكتان خلف الرقبة حيث يقوم المساعد بثنيت القدمين جيدا ثم يعطي الإيعاز لبدء الاختبار بحيث يبدأ الطالب برفع الجذع للإمام بعد اخذ وضع الجلوس ولمس المرفقين للركبتين ومن ثم الاستلقاء خلف ويستمر الاختبار خلال (١) د.ق .

التسجيل: احتساب عدد مرات الأداء الصحيح لاختبار وبدون فترات راحة خلال (١) د.ق (١)

٣-٥-٢. مرونة الأكتاف اختبار العصا من وضع الوقوف

الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة مفصل الكتفين .

الأدوات المستخدمة / عصا الجمباز ، اسطوانة قطرها (٢)سم وطولها (١٢٠)سم ، شريط قياس مقسم إلى سنتيمترات.

وصف الأداء/ يقف المختبر ممسكنا لعصى بالقبضتين من المنتصف بحيث تكون القبضتان متلاصقتان ويحاول المختبر رفع الذراعين إماما عاليا خلف للوصول بالعصا خلف الجسم ما أمكن بشرط عدم ثني المرفقين لمرور العصا حتى تؤدي الحركة صحيحة تقاس المسافة بين القبضتين بعد ثبات العصا خلف الجسم ويحسب مؤشر المرونة كالتالي :

(المسافة بين القبضتين بالسنتيمتر/ عرض الكتفين بالسنتيمتر = مؤشر مرونة الكتفين)

التسجيل : المسافة مؤشر المرونة (٢)

(١) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقييم في التربية الرياضية ، ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥ ، ص٣١٥
(٢) اقيس ناجي ، الاختبارات والقياس ومبادئ في مجال الرياضي ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص٤٠٢

٣-٥-٣. من الوقوف رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم باليدين فوق الرأس .

الهدف من الاختبار: قياس القوه الانفجارية للذراعين .

الأدوات المستخدمة:-

(منطقة فضاء مستوية يرسم فيها خط للبداية لوقوف المختبر ، كرات طبية زنة (٣) كغم ، شريط قياس ، عدد من الشاخص والعلامات و الإشارات)

مواصفات الأداء :يخطط مكان الرمي بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط و الآخر (٥)سم أو يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة الصغر إلى بضعة أمتار باتجاه منطقة الرمي .

- يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً لمنطقة الرمي ممسكاً بالكرة الطبية بكلتا يديه فوق الرأس ثم يقوم بممرها بمرجحة الذراعين قليلاً إلى الخلف

الشروط:- على اللعب رمي الكرة وليس دفعها

إن يكون رمي الكرة بتجاه منطقة الرمي .

التسجيل : لكل مختبر محاولتان تحسب أفضلهما (لأبعد نصافه)

إدارة الاختبار:

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجل النتائج .
- مراقب عدد ٢ يقومان بتحديد المكان الذي تسقط فيه الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الأداء ويكون واحد منهم على خط الرمي إلى ما سقوط الكرة (١)

٣-٥-٤. سحب ألقه حتى استنفاد الجهد.

الهدف من الاختبار قياس مطاولة قوة العضلات الثابتة للذراعين .

الأدوات المستخدمة :جهاز عقلة

وصف الأداء :- من وضع التعلق على ألقه حساب أقصى عدد ممكناً لثني ومد الذراعين كاملاً حتى مرحلة استفاد الجهد .

التسجيل : عدد مرات مؤشر لمطاولة القوه (٢)

(١) علي مسموم الفرطوسي ، صادق جعفر الحسيني ، علي مطير الكريزي ، القياس والتقييم في مجال الرياضة ، بغداد مطبعة المهيم ، ٢٠١٤ ، ص ٢٧٥-٢٧٧
(٢) فيس ناجي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٣٥٢

٣-٥-٥. القفز لأبعد مسافة (الوثب العريض) من الثبات .

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة :

(ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية)

مواصفات الأداء :- يقف المخابر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا مرجح الذراعان إماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع إماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع مرجح الذراعان إماما بقوه مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفعالأرض بالقدمين بقوه من محاولة الوثب إماما ابعد مسافة ممكنة .

توجيهات :

١. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركة اللاعب القريب متخط البداية أو عند نقطه ملامسة الكعبين الأرض .

٢. وفي حالة ما إذ اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغيه ويجب إعادتها .

٣. يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحضه الارتقاء .

٤. للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما (١)

٣-٥-٦. الجلوس من الرقود (١) د.ق

الهدف من الاختبار : قياس التحمل العضلي للجذع .

الأدوات المستخدمة :

(بساط ، مساعد ، مسجل ، ساعة توقيت)

مواصفات الأداء :- يأخذ المختبر وضع الاستلقاء على الصهر والركبتان بشكل زاوية قائمة وباطن القدمين يلامس الأرض واليدين متشابكتان خلف الرقبة حيث يقوم المساعد بتثبيت القدمين جيدا على الأرض ثم يعطي الإيعاز ببدء الاختبار بحيث يبدأ الطالب برفع الجذع للإمام بعد اخذ وضع الجلوس ولمس المرفق للركبتين همن ثمة الاستلقاء خلفا ويستمر الاختبار خلال (١) د.ق

التسجيل : احتساب عدد مرات الأداء الاختبار الصحيح للأداء وبدون راحة خلال (١)دقيقه^(١)

٣-٥-٧. اختبار الجلوس من الرقود (١٠) ثرا

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع

الأدوات المستخدمة:

(ساعة توقيت ، صارفة، استمات تسجيل)

مواصفات الأداء :- يتخذ المختبر وضع الاستلقاء على الصهر مع فتح قدميه بمقدار (٣٠)سم واليدين متشابكتان خلف الرأس وعند سماع الصاف ره يبدأ المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس وتكون الركبتين مثنيتين ويكرر التمرين بسرعة بدون توقف لمدة (١٠)ثرا

التسجيل : درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (١٠)ثرا^(٢)

(١) محمد صبحي حسنين، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٥، ص٣١٥
(٢) محمد صبحي حسنين، المصدر السابق، ١٩٩٥، ص١٤٥

- غرض الاختبار: قياس ألقدره العضلية للرجلين في الوثب للإمام .
- الأدوات الأزيمة : مكان مناسب للوثب بعرض ١.٥ ويطول ٣.٥ متر ويراعى إن يكون المكان مستويا وخاليا من العوائق وغير أملس، شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .
- الإجراءات :

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط وآخر(٥)سم وتدل أيضا على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .
- تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الأول باختلاف السن والجنس .
- وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للإمام قليلا ثم يقوم بالوثب للامان لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام .
- تعليمات الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للإمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكاوتش أو عاري القدمين .

- حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاوله لاقرب ٥سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاوله .

٣-٥-٩. اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين^(٢):

- غرض الاختبار: قياس التحمل العضلي (تحمل القوة) لعضلات البطن .
- الأدوات اللازمة :

- بساط أو ارض خضراء .
- مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض ٥سم .

- وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما اقل ما يمكن .
- يظل المختبر محت فضا بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار .
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة .
- يقوم احد المختبرين بتثبيت عقبى المختبر أثناء أداء الاختبار .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركب اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسر بالكوع الأيمن .
- يستمر المختبر بتكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات حتى التعب .

- تعليمات الاختبار:

- ٢٦-

- يجب إن تظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الاختبار ومتباعدتين قليلا .
- في كل مره يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب إن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل إن يقوم بالجلوس مره اخرى .
- يجب إن تظل المسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذي يقوم بتثبيت العقبتين .
- يعطى المختبر محاولة واحده فقط .
- حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي: عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها .
- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة في الحالات التالية:
- فك أصابع اليدين خلف الرقبة، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس ،سقوط المسطرة من أسفل الركبتين .

٣-٥-١٠ . - الجلوس من الرقود في عشرين (٢٠) ثانيه (٣):

- الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، مرتبه أو مسطح مستوي .

- مواصفات الأداء :

يرقد المختبر على ظهره فوق أالمرتبه أو (المسطح المستوي) مع فتح قدميه بمقدار ثلاثين (٣٠) سنتيمتر . بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين*) فور سماع إشارة البدء من المحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولاً والركبتان حسب آخر تعديل ، ثم يكرر ذلك اكبر عدد ممكن من المرات في عشرين (٢٠) ثانيه .

-التسجيل : يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في عشرين (٢٠) ثانيه .

٣-٥-١١ . - سرعة دوران الذراع حول السلة:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة دوران الذراع .

- الأدوات : ساعة إيقاف،سلة .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب السلة عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على إن تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أثناء الأداء ، يكرر المختبر عمل الدوائر إلى اكبر عدد ممكن في عشرين ثانية .

- التسجيل: يسجل للمختبر عدد الدوائر التي يقوم بتا في عشرين (٢٠) ثانية .

٣-٦ . تقويم الأداء النهاري :

قام الباحث بتاريخ ١/٣/٢٠١٧م الموافق يوم الأربعاء بتصوير عينة البحث في أداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي وبعد تحويل التصوير على أقراص CD وتوزيعها على المقيمون* . لتقييم الأداء النهاري وتم اعتماد درجة التقى من (١٠ درجات) وحساب معدل درجات المقيمين الثلاث .

٣-٧ . الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي تم جمعها .

* المقيمون : ١. أ. د. علي جواد عبد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل
٢. أ.م.د. علي بديوي طابور /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية
٣. م. عبد الحسين ماجد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية

البنات
البنات
البنات

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الانحدار المتعدد

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الانحدار المتعدد

الجدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغير التابع والمتغيرات المستقلة

Descriptive Statistics

	Mean	Std.Devition	N
VAR00001	3.6125	.87330	40
VAR00002	5.9612	.87593	40
VAR00003	3.7500	1.79386	40
VAR00004	1.4530	.81077	40
VAR00005	11.1000	2.23951	40
VAR00006	20.5250	2.45981	40
VAR00007	64.8500	19.31726	40
VAR00008	50.5250	18.09234	40
VAR00009	40.5500	8.06687	40
VAR00010	7.3000	2.69092	40
VAR00011	34.6750	8.84739	40
VAR00012	2.3072	.31705	40
VAR00013	10.4250	2.99476	40

* تحديد المصطلحات

١. الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي
٢. رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة
٣. ثني ومد الذراعين من وضع الارتكاز على المتوازي (١٠ ثا)
٤. ركض ٤٠٠ متر (مطاوله عامة)
٥. جلوس من الرقود (١٠ ثا)
٦. ثني ومد الركبتين (٢٠ ثا)
٧. ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد
٨. سرعة دوران الذراع حول السلة (سرعة حركة الذراع)
٩. فتحة الترجل (مرونة الورك)
١١. جلوس من الرقود (د.ق)
١٢. وثب عريض من الثبات
١٣. ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة (حتى استنفاد الجهد)

الجدول رقم (٥)

يبين المتغيرات ذات العلاقة المعنوية مع متغير الأداء النهاري

Variables Entered \Removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	VAR00002	.	Stepwise (criteria: Probability F-to-enter<=050 Probability-of- F-to- Remove>=100)
2	VAR0013	.	Stepwise (criteria Probability-of- F-to-enter<=050 Probability-of- F-to- remove>=.100).

* تحديد المصطلحات

١. VAR00002: يمثل القوه الانفجارية للذراعين

٢. VAR00013: يمثل مطاوله القوه للذراعين

الجدول رقم (٦)

Model	Unstandardized coefficients		standardized coefficients	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
1(constant)	1.439	.907		1.587	.121
VAR00002	.365	.151	.366	2.422	.020
2 (constant)	1.541	.802		1.921	.062
VAR00002	.612	.152	.614	4.037	.000
VAR00013	-.151	.044	-.518	-3.409	.002

- من خلال الجداول أعلاه تبين انه هناك تأثير و علاقة معنوية بين نتائج اختبار رمي الكره الطيبة لأبعد مسافة مع أداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي وسبب ذلك برأي الباحث هو إن المهارة لحضه وصول المتعلم إلى القسم الرئيسي بعد المرجحة يحتاج قوه سريعة لمرة واحده بدفع المتوازي بسرعة وقوه للأسفل الخلفي ليتم الطلوع للارتكاز على جهاز المتوازي وهذا يطابق تقريبا متطلبات الأداء في اختبار رمي الكره الطيبة لأبعد مسافة .
- و العلاقة المعنوية الثانية كانت عكسية لظهور الاشارة ألسالبه بين الأداء النهاري مع أداء اختبار وثني ومد الذراعين (سحب ألعقله) حتى استنفاد الجهد الذي يقيس مطاولة القوه للذراعين ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن الأداء النهاري لا يتطلب مطاولة القوه .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١. الاستنتاجات

١. وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين أداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية للارتكاز على جهاز المتوازي مع صفة القوة الانفجارية للذراعين .
٢. وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين الأداء النهاري للطلوع بالمرجحة الأمامية للارتكاز على الجهاز المتوازي مع صفة مطاولة القوة للذراعين

٥-٢. التوصيات

١. يوصي الباحث بتطوير القوة السريعة الانفجارية لعضلات الذراعين لتسهيل أداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي .
٢. إجراء بحوث مشابهة لمعرفة العلاقات بين الصفات البدنية والحركية مع أداء بعض مهارات الجمناستيك صعبة

المراجع والمصادر

- القرآن الكريم
- عبد الله حسين اللامي: اساسيات التعلم الحركي ، ط١ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ ،
- قاسم لزام صبر ، مواصفات التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي ، نضريات تدريب القوه ، العراق ، جامعة ديالى ٢٠٠٢
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق ، ص٢ بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة والنشر ، ٢٠١٠
- فاطمه عبد المالكي ، نوال مهدي ، علم التدريب الرياضي ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ،
- عبد الله حسين اللامي ، التدريب الرياضي ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ ،
- عادل عبد البصير علي ، دليل المدرب في جملاز المسابقات للناشئين ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي
- علي جواد عبد ، تأثير استخدام جهاز المسند الخفاف المقترح في تعليم الطلوع بالمرجحة الامامية على جهاز المتوازي ، رسالة ماجستير غير منشوره ، ١٩٩٩
- محمد ابراهيم شحاته ، دليل الجملاز الحديث ، جامعة الاسكندرية ، مطبعة التوني ، ١٩٩٢ ،
- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥ ،
- قيس ناجي ، الاختبارات والقياس ومبادئ في مجال الرياضي ، بغداد ، ١٩٨٧ ،
- علي سمسوم الفرطوسي ، صادق جعفر الحسيني ، علي مطير الكريزي ، القياس والتقويم في مجال الرياضه ، بغداد مطبعة المهيمن ، ٢٠١٤

الملاحق

استمارة استبيان

استمارة استبيان على السادة الخبراء لتحديد الصفات البدنية والحركية المناسبة لأداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي .