

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية الرياضية

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه

بعنوان

علاقة القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية  
في تعلم بعض مهارات الجمباز لطلبات كلية التربية الرياضية

إعداد الطالبة : سمية جعفر حميدي سليمان

إشراف : د. عفاف عبد الرحيم شرفي

1425هـ\_2004م

بسم الله الرحمن الرحيم

"أقر باسم ربك الذي خلق (1) خلق الإنسان من علق (2) اقرأ  
وربك الأكرم (3) الذي علم بالقلم (4) علم الإنسان ما لم  
يعلم (5)

صدق الله العظيم

(سورة العلق الآية "1-5" ص 597)

## الإهداء

إلى روح أمي ... وأبي

إلى زوجي ... وأبنائي

إلى كل طالب علم

أهدى هذا الجهد المتواضع عرفاناً بالجميل

## شكر و عرفان

"لئن شكرتم لأزيدنكم"

تتقدم الباحثة بالشكر للمولى عز وجل بأسمى آيات الشكر والعرفان لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية الدراسات العليا كلية التربية الرياضية ولكل من أخذ بيدها فى البحث و انار لها الطريق وأرشدھا الى المنهج القويم.

وأخص بالشكر والتقدير أ.ك/د. عفاف عبدالرحيم شرفي التي غمرتني بعلمها وتوجيهاتها فأجزلت العطاء فلها كل الشكر والعرفان، كما أخص بالشكر والتقدير أ.ك/د.حسن محمد أحمد عثمان - عميد كلية التربية الرياضية لما قدمه لى من علم وتوجيه والشكر كل الشكر لأستاذى الجليل أ.م/د. اسماعيل على اسماعيل الذي لم ييخل بعلمه وخبرته فى كل مراحل هذا البحث ويتواصل الشكر والتقدير الأستاذ/صلاح جابر فيرين الذي قدم لى الكثير من علمه وخبرته وجهده فالشكر له وأخص بالشكر كل من أ.م/د.عفاف على الطيب والأستاذة/دولت محمد سعيد والأخ حسب الله الحاج لما قدموه لى من عون ومساعدته.

والشكر موصول لأساتذتي الاجلاء الذين أناروا طريقي وساهموا فى هذه الدراسة لهم الشكر والتقدير -والشكر كل الشكر للأخت ام الحسن عبدالرحمن سويكت بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا التي بذلت جهدها فى طباعة البحث.

الباحثة

## خلاصة البحث

تبحث هذه الدراسة فى القياسات الجسميه والمتغيرات البدنيه وعلاقتها بتعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضيه - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وذلك بهدف التعرف على العلاقة الإرتباطيه بين القياسات الجسميه والصفات البدنيه بتعلم بعض مهارات الجمباز .

استخدمت الباحثه المنهج الإرتباطى القائم على دراسة العلاقات المرتبطة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقه العمدية وتمثلت وسائل جمع البيانات فى المسح المرجعى واستفتاء آراء الخبراء والاختبارات والمقاييس. اذ اشتملت القياسات الجسميه على كل من الأطوال والأعراض والمحيطات وسمك ثنايا الجلد وتضمنت اختبار عناصر اللياقة كل من القوه العضليه والقدره الحركيه والجلد العضلي والمرونه والتوازن والتوافق والرشاقة والسرعه . كما تم تعلم مهاريتين من مهارات الجمباز قيد البحث ، ثم قامت الباحثه بجمع المعلومات ومعالجة البيانات احصائياً مستخدمه برنامج الحزم الاجتماعيه للعلوم الاحصائية (SPSS) وتم إحتساب المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه والدرجه المعياريه (ت) ومعامل الارتباط لبيرسون ثم معامل التحديد.

من واقع البيانات وفى ضوء المعالجات الإحصائية وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

توصلت الباحثه الى الآتي:

- تحديد العلاقة الإرتباطيه بين القياسات الجسميه وعناصر اللياقة البدنيه فى تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضيه.

- تحديد نسبة مساهمة القياسات الجسميه وعناصر اللياقة البدنيه فى تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضيه.

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة التى تم التوصل اليها ومن خلال الإستنتاجات

قدمت الباحثه مجموعه من التوصيات أهمها مايلي:

1. مراعاة النمط الجسماني عند اجراء اختبارات القبول لطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضيه.

2. التركيز على رفع مستوى اللياقة البدنيه لطالبات كلية التربية الرياضيه.

3. الاستفادة من تحديد القياسات الجسميه وعناصر اللياقة البدنيه لانتقاء فرق الجمباز .

## ABSTRACT

This thesis investigates the physical measurements and bodily variables : and their relations to learning some gymnastic skills, amongst the female students of college of physical education of the Sudan University of Science and Technology. The purpose is to know the correlation between the physical measurements and the bodily characteristics of learning some gymnastic skills.

The researcher used the correlation method which based on the study of the correlated associations. The sample was selected by the specified methods. The method of data collection is represented by survey and having the opinion of experts, tests and measurements. The physical measurement include height, breadth, circumferences and the thickness of the skin. The test of the elements of fitness included the muscular endurance, flexibility, balance, coherence, grace and speed. Likewise, two skills of gymnasium were learnt. The researcher then collected the data processed them statistically, using the statistical packages for social sciences (SPSS): in addition to the arithmetic mean, the standard deviation, the standard level (T) pearson's correlation of the coefficient and the renewing coefficient. From the reality of data and in light of the statistical process, analysis interpretation and discussion of results. The researcher reached the following findings:-

- The determination of the associative relation between the physical measurements and the elements of physical fitness in learning some gymnastic skills, for the female students of the physical education college.
- The determination of the ratio of the contribution of physical measurements and the elements of physical fitness in learning some gymnastic skills, for the female students of the physical education college.

In light of the findings of the study and through the deductions gained, the researcher recommends the following:-

- Observing the bodily pattern when conducting the admission tests for female students of college of physical education.
- Focusing on raising the level of physical fitness for female students of college of physical education.
- Benefiting from bodily measurements and the elements of physical fitness for selecting gymnastic teams.

## المحتويات

رقم الصفحات	الموضوع
أ	الآية
ب	الأهداء
ج	الشكر والتقدير
د	الخلاصة باللغة العربية
هـ	الخلاصة باللغة الإنجليزية
و-ح	المحتويات
ط-ك	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال
ن	قائمة الملاحق
م	قائمة المرفقات
<b>9 -1</b>	<b>1. الفصل الأول : خطة البحث</b>
4-2	1-1 المقدمة
7-4	2-1 مشكلة البحث
7	3-1 أهمية البحث والحاجة إليه
8	4-1 أهداف البحث
8	5-1 تساؤلات البحث
8	6-1 إجراءات البحث
9	7-1 حدود البحث
9	8-1 مصطلحات البحث
<b>113-10</b>	<b>2. الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
29-11	1-2 الإطار النظري
28-10	1-1-2 القياسات الجسمية
13-10	1-1-1-2 تاريخ وتطور القياسات الانثرومترية
14	2-1-2 أهمية القياسات الانثرومترية
17-14	3-1-2 أهمية بعض القياسات الانثرومترية فى التربية البدنية والرياضية

رقم الصفحات	الموضوع
22-18	4-1-1-2 طرق ومجالات القياس الانثرومبترية
98-22	5-1-1-2 الانماط الجسمية
52-29	2-1-2 اللياقة البدنية
31-29	1-2-1-2 مفهوم اللياقة البدنية
32	2-2-1-2 أهمية اللياقة البدنية فى الأنشطة الرياضية
32	3-2-1-2 اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية الرياضية
36-32	4-2-1-2 مكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية)
50-36	5-2-1-2 أنواع اللياقة البدنية
53-50	6-2-1-2 عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرياضة الجمباز
40-53	3-1-2 التعلم
54-53	1-3-1-2 ماهية التعلم
55-54	2-3-1-2 نظريات التعلم
57-55	3-3-1-2 قوانين التعلم
62-57	4-3-1-2 نظم تعلم المهارات الحركية
63-62	5-3-1-2 مراحل التعلم
67-63	6-3-1-2 التعلم الحركى
69-67	7-3-1-2 الأسس العلمية والطبيعية وتطبيقاتها فى الجمباز
723-69	8-3-1-2 أهمية الحواس فى عملية تعلم الجمباز
73	9-3-1-2 منحنيات التعلم
74-73	10-3-1-2 هضبة التعلم
79-745	4-1-2 المهارة
75	1-4-1-2 ماهية المهارة
75	2-4-1-2 المهارة الحركية
79-76	3-4-1-2 تصنيف المهارات الرياضية
99-79	5-1-2 الجمباز
80-79	1-5-1-2 ماهية الجمباز
80	2-5-1-2 الفوائد والقيم التربوية للجمباز
84 -81	3-5-1-2 أنواع الجمباز



رقم الصفحات	المحتويات
98-84	4-5-1-2 تصنيف حركات الجمباز
99-98	5-5-1-2 مهارات الجمباز
<b>115-99</b>	<b>1-2 الدراسات السابقة</b>
102-100	1-2-2 الدراسات المرتبطة بالقياسات الجسمية
103-102	2-2-2 الدراسات المرتبطة بالقياسات الجسمية في الجمباز
107-104	3-2-2 الدراسات المرتبطة باللياقة البدنية
110-107	4-2-2 الدراسات المرتبطة باللياقة البدنية والقياسات الجسمية
114-111	5-2-2 التعليق على الدراسات الأجنبية
115-114	5-2-2 التعليق على الدراسات السابقة
<b>132 - 116</b>	<b>3.الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>
117	1-3 المقدمة
117	2-3 منهج البحث
119-117	3-3 مجتمع البحث
121 - 119	4-3 وسائل جمع البيانات
127-122	5-3 خطوات إجراءات الدراسة
130-127	6-3 خطوات تنفيذ الدراسة
132-130	7-3 المعالجات الإحصائية
<b>189 - 133</b>	<b>4.الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج</b>
160 - 134	1-4 عرض النتائج
192-161	2-4 تحليل وتفسير ومناقشة النتائج
<b>203 - 193</b>	<b>5.الفصل الخامس: الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات</b>
195-194	1-5 الاستنتاجات
196-195	2-5 التوصيات
196	3-5 المقترحات
201-196	4-5 ملخص البحث
207-202	5-5 المراجع

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
28	الانماط الجسمية للاعبات الجمباز	1
84	تصنيف حركات الجمباز	2
88	الخصائص الفنية لحركات الكب	3
89-88	الخصائص الفنية لحركات دائرة المقعد	4
90-89	الخصائص الفنية لحركات الصعود	5
91-90	الخصائص الفنية لحركات المرجحة الكبيره	6
91	الخصائص الفنية لحركات الدرجة	7
92	الخصائص الفنية لأداء حركات الشقلبة	8
93	الخصائص الفنية لحركات مرجحة الرجلين	9
1157	العدد الكلي لمجتمع البحث والنسبة المئوية لكل صف دراسي	10
118	عدد أفراد العينة والنسبة المئوية لمجتمع البحث	11
119	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات (السن - الوزن-الطول)	12
120	المسح المرجعي للقياسات الجسمية للاعبات الجمباز	13
122-120	المسح المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بتعلم بعض مهارات الجمباز	14
123	القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية المناسبة لتعلم مهارات الجمباز وفقاً لرأي المتخصصين.	15
124	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتعلم مهارات الجمباز وفقاً لرأي المحكمين واختباراتها	16
126	ودرجات الثبات للقياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية واختبار الأداء المهاري لمهارتي الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي على الرأس والشقلبة على الرأس بالارتقاء الزوجي على حضان القفز.	17

## تابع // القائمة الجداول

127	درجات الصدق الذاتي للقياسات الجسمية واختبارات عناصر اللياقة البدنية واختبار لمهارتي الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي والشقلبة على الرأس بالإرتقاء الزوجي على حصان القفز	18
135	معامل الارتباط لقيم اختبار (ت) بين كل من الأطوال ومهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي	19
136	معامل الارتباط ب وقيم اختبار (ت) بين كل من الأعراض ومهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي.	20
137	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) بين كل من المحيطات ومهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي	21
138	معامل الارتباط ن وقيم اختبار (ت) بين كل من سمك ثنايا الجلد ومهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي	22
139	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) بين الأطوال ومهارة الشقلبة على الرأس على حصان القفز.	23
140	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) بين الأعراض ومهارة الشقلبة على الرأس على حصان القفز	24
141	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) بين المحيطات ومهارة الشقلبة على الرأس على حصان القفز	25
142	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) بين سمك ثنايا الجلد ومهارة الشقلبة على الرأس على حصان القفز	26
143	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) لها بين عناصر اللياقة البدنية ومهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي.	27
145	معامل الارتباط وقيم اختبار (ت) لها بين عناصر اللياقة البدنية ومهارة الشقلبة على الرأس على حصان القفز.	28
147	معامل التحديد لكل من الأطوال مع مهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي.	29
148	معامل التحديد لكل من الأعراض مع مهارة الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي.	30

تابع// قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
149 - 148	معامل التحديد لكل من المحيطات مع مهارة الشقلبة على اليدين بالارتقاء الفردي.	31
149	معامل التحديد لكل من ثنايا سمك الجلد مع مهارة الشقلبة على اليدين بالارتقاء الفردي.	32
150	نسبة مساهمة القياسات الجسمية فى أداء الشقلبة على اليدين بالارتقاء الفردي.	33
151	معاملات التحديد لكل من الأطوال الجسمية فى مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	34
152	معاملات التحديد لكل من الأعراض الجسمية مع مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	35
152	معاملات التحديد للمحيطات الجسمية مع مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	36
153	معاملات التحديد لسمك ثنايا الجلد الجسمية مع مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	37
154	نسبة مساهمة القياسات الجسمية فى أداء مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	38
155	معاملات التحديد لكل من عناصر اللياقة البدنية فى مهارة الشقلبة على اليدين بالارتقاء الفردي.	39
156	ترتيب نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية فى تعلم مهارة الشقلبة على اليدين بالارتقاء الفردي.	40
157	معاملات التحديد لكل من عناصر اللياقة البدنية مع مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	41
158	ترتيب نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية فى تعلم مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز.	42
159	معاملات الارتباط المتعددة ومعاملات التحديد لجميع لقياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية معاً.	43

### قائمة الملاحق

الرقم	الاسم
1	أسماء الخبراء الذين ساهموا في تحكيم الأستبانة وتقييم الأداء المهاري
2	استبانة القياسات الجسمية المقترحة لعينة البحث.
3	استبانة لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للممارسة لرياضة الجمباز للطالبات
4.	استبانة لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتعلم بعض مهارات الجمباز
5	استبانة تقييم الأداء المهاري
6	درجات إختبارات عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث.
7.	درجات تقييم الأداء في تعلم مهارتي الشقلبة على اليدين بالإرتقاء الفردي والشقلبة على الرأس على حصان القفز لعينة البحث.
8.	درجات قياس الأطوال لأفراد عينة الدراسة
9.	درجات قياس الأعراض لأفراد عينة الدراسة
10.	درجات قياس المحيطات لأفراد عينة الدراسة
11.	درجات قياس سمك ثنايا الجلد لأفراد عينة البحث.

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
56	نظرية المعلومات عن كراتي	1
58	مسار المعلومات تضمن دخولها وخروجها	2
59	مراحل سير المعلومات	3
59	العلاقة بين حجيرات الذاكرة التي تظهر الحركة من خلالها	4
61	فكرة القوس المنعكس البسيط	5
76	تصنيف المهارات الرياضية لمهارات مستمرة ومهارات متكاسكة ومهارات متقطعة	6
77	مهارات السيطرة الذاتية- مهارات السيطرة الخارجية	7
78	المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة	8
85	تصنيف حركات الجمباز	9
94	المحور الطولى	10
95	المحور العرض	11
95	المحور الأفقي العرضي	12
96	الدورنات الجانبية حول المحور السهمى للجسم فى المستوى الأمامي.	13
97	الدورة الامامية والخلفية حول المحور العرضي فى المستوى الجانبي	14
97	المستوى الأفقي العميق.	15

### قائمة المرفقات

الرقم	الأسم
1	استمارة تسجيل القياسات الجسمية واختبارات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث
2	استمارة تقييم الأداء المهاري لمهرة الشقلبة على الذراعين بالإرتقاء الفردي

## ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء الذين ساهموا فى تحكيم  
الاستبانة وتقييم أختبارات الأداء

م	الاسم	الدرجة الوظيفية ومكان العمل
1	د.حسن محمد أحمد عثمان	أ.ك/ عميد كلية التربية الرياضية
2	د.صلاح حمادة	أ.ك/ بكلية التربية الرياضية
3	د.مبارك محمد آدم	أ.ك/ ورئيس قسم التدريب وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية
4	د.اسماعيل على اسماعيل	أ.م/ورئيس قسم العاب الفردية - كلية التربية الرياضية
5	د.أحمد آدم أحمد	أ.م/ورئيس قسم العاب الجماعية - كلية التربية الرياضية
6	أ.شرف الدين ابراهيم الداروتي	أ.م/ورئيس قسم العاب العلوم الصحية والطبية - كلية التربية الرياضية
7	د.عفاف على الطيب	أ.م/ورئيس شعبة - كلية التربية الرياضية
8	أ.صلاح جابر فيرين	محاضر/ورئيس شعبة السباحة - كلية التربية الرياضية
9	أ.حاکم يوسف الضوء	محاضر/ورئيس شعبة التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية
10	أ.دولت محمد سعيد	محاضر/ بكلية التربية الرياضية





## ملحق رقم (2)

يوضح استبانة القياسات الجسمية المقترحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية

القياسات الجسمية			
سمك ثنايا الجلد جهاز اسكندر فلد كلابير	المحيطات بالسم	الأعراض بالسم	الأطوال بالسم
1.الثلاثة رؤوس العضدية	1.محيط الوسط	1.عرض الكتفين	1.طول الجسم
2.أسفل اللوح	2.محيط البطن	2.عرض الحوض	2.طول الذراع
3.أعلى الحوض	3.محيط الحوض	3.عرض الفخذ	3.طول العضد
4.البطن	4.محيط الفخذ		4.طول الساعد
5.الفخذ	5.محيط الركبة		5.طول الرجل
6.الساق	6.محيط الساق		6.طول الفخذ
			7.طول الساق

ضع علامة (x) في العبارة الخاطئة

هل لديك رأى آخر

الإقتراح

## ملحق رقم (6)

### يوضح درجات اختبارات عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

السرعة (ثانية)	الرشاقة (ثانية)	التوافق (ثانية)	التوازن (ثانية)	المرونة		الجلد العضلي (مرة)	القدرة الحركية		القوة العضلية		م
				الذراع (سم)	الكتفين (سم)		الجزء السفلي (متر)	الجزء العلوي (متر)	البطن (مرة)	الذراعين (مرة)	
9.18	17.00	11	17.0	70	60	10	1.49	5.54	28.0	10	1
1.37	16.26	8	5.0	65	39	14	1.47	2.64	26.0	45	2
10.69	16.33	5	4.0	60	18	20	1.49	5.13	30.0	60	3
13.28	16.44	1	4.0	67	41	17	1.46	5.14	30.0	70	4
10.59	17.50	7	2.5	73	51	17	1.70	1.14	30.0	70	5
10.88	11.19	20	3.5	53	38	5	1.60	5.67	20.0	60	6
10.19	16.24	7	4.0	50	50	20	1.40	5.14	30.0	30	7
11.05	15.12	5	4.0	63	40	13	1.45	2.65	30.0	50	8
10.19	16.86	2	4.0	52	48	11	1.30	5.12	20.0	50	9
10.50	15.49	26	5.0	65	48	6	1.65	8.80	17.0	45	10
11.00	16.70	23	3.0	68	45	20	1.60	4.60	18.0	52	11
12.07	16.25	1	4.0	78	47	40	1.25	7.90	25.0	55	12
9.53	15.36	12	4.0	77	45	13	1.70	6.70	20.0	83	13
10.00	15.25	15	4.0	65	48	18	1.60	1.50	26.0	52	14
9.75	15.15	15	4.0	62	38	32	1.65	6.90	20.0	20	15
10.57	7.45	3	4.0	78	58	45	1.60	4.00	70.0	25	16
10.03	15.45	22	2.0	60	30	8	1.70	5.44	62.0	50	17
9.53	14.10	23	5.0	71	50	15	1.60	7.80	71.0	73	18
8.85	15.85	2	4.0	71	55	16	1.90	5.15	71.0	88	19
12.75	10.22	3	2.0	62	64	11	1.15	3.39	58.0	60	20

تابع // ملحق رقم (6)

يوضح درجات اختبارات عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

السرعة (ثانية)	الرشاقة (ثانية)	التوافق (ثانية)	التوازن (ثانية)	المرونة		الجلد العظمي (مرة)	القدرة الحركية		القوة العضلية		م
				الذراع (سم)	الكتفين (سم)		الجزء السفلي (متر)	الجزء العلوي (متر)	البطن (مرة)	الذراعين (مرة)	
10.75	8.00	2	3.5	74	45	11	1.40	5.20	22.0	56	21
33.20	15.90	4	3.5	58	32	15	1.25	5.20	20.0	45	22
11.89	14.84	25	4.5	62	38	20	1.15	8.50	30.0	48	23
12.10	15.47	6	3.0	67	38	1	1.20	6.90	17.0	24	24
8.95	13.13	32	3.5	71	76	25	1.9	8.85	33.0	70	25
10.90	14.83	2	2.0	66	62	69	1.32	5.15	5.4	50	26
10.15	15.20	28	4.0	6	57	15	1.4	8.50	3.5	30	27
11.97	14.80	25	5.0	64	89	10	1.3	6.00	3.5	25	28
12.00	20.20	19	3.0	63	76	3	1.37	7.60	20.0	30	29
19.90	17.71	8	3.5	60	30	15	0.98	3.90	12.0	69	30
11.20	16.12	14	2.0	69	74	10	1.15	3.60	7.0	40	31
11.17	11.13	8	3.0	70	85	11	1.10	5.20	25.0	40	32
1.37	16.26	8	5.0	65	39	14	1.47	2.64	26.0	45	33
10.69	16.33	5	4.0	60	18	20	1.49	5.13	30.0	60	34
10.59	17.50	7	2.5	73	51	17	1.70	1.14	30.0	70	35
10.88	11.19	20	3.5	53	38	5	1.60	5.67	20.0	60	36
11.05	15.12	5	4.0	63	40	13	1.45	2.65	30.0	50	37
10.19	16.86	2	4.0	52	48	11	1.30	5.12	20.0	50	38
11.00	16.70	23	3.0	68	45	20	1.60	4.60	18.0	52	39
12.07	16.25	1	4.0	78	47	40	1.25	7.90	25.0	55	40
10.57	7.45	3	4.0	78	58	45	1.60	4.00	70.0	25	41
10.03	15.45	22	2.0	60	30	8	1.70	5.44	62.0	50	42
12.00	20.20	19	3.0	63	76	3	1.37	7.60	20.0	30	43
19.90	17.71	8	3.5	60	30	15	0.98	3.90	12.0	69	44
11.17	11.13	8	3.0	70	85	11	1.10	5.20	25.0	40	45

ملحق رقم (3)

استبانة لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للممارسة رياضة الجمباز  
لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية

عناصر اللياقة البدنية	القوة العضلا	القدرة الحرة العضلية	الجلد العضلا والدوري التنفسي	المرونة	التوازن	التوافق	الرشاقة	السرعة ورد الفعل
الاجزاء المختبره	1. قوة دفع الذراع	1. قدرة النصف العلوى		1. الكتفين				
الاجزاء المختبره	2. عضلات البطن	2. قدرة الرجلين		2. الظهر				
الاجزاء المختبره				3. الرجلين				

يعطى لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية أرقاماً ترمز للتمارين التي يتم الإختبار به على حسب مكونات إختبار كل عنصر كالآتي:

هل لديك رأى آخر:

الإقتراح:

ملحق رقم (7)

درجات تقييم الأداء في تعلم مهارتي الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي والشقلبة على الرأس على حسان

الفقز لأفراد عينة البحث

م	الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي	الشقلبة على الرأس على حسان الفقز
1	9	15
2	12	15
3	12	5
4	16	15
5	6	10
6	4	2
7	2	2
8	10	14
9	2	2
10	15	15
11	4	9
12	12	15
13	18	19
14	7	5
15	6	8
16	5	2
17	7	11
18	15	15
19	10	10
20	6	3
21	14	10
22	8	7
23	14	13
24	11	7
25	16	18
26	5	3
27	15	16

تابع // ملحق رقم (7)

درجات تقييم الأداء في تعلم مهارتي الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي والشقلبة على الرأس على حسان  
الفقز لأفراد عينة البحث

9	7	28
9	9	29
2	8	30
10	3	31
11	9	32
15	12	33
5	12	34
10	6	35
2	4	36
14	10	37
2	2	38
9	4	39
15	12	40
2	5	41
11	7	42
9	9	43
2	8	44
11	9	45





ملحق رقم (4)

استبانة لتحديد الإختبارات التي يتم بها قياس عناصر اللياقة البدنية  
الخاصة لتعلم رياضة الجمباز لطالبات الفرقة الأولى  
بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

م	الاختبار	الغرض من الأختبار	الأدوات	وصف الاختبار	التسجيل	توجيهات عامة
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

ضع علامة (√) أ مام أحد الإختبارات لكل غرض:

هل لديك رأي آخر:

ماهو الإقتراح:

