

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الارضية
للمقررات التطبيقية للجمناستيك الفني

*A proposed model for evaluating the kinetic construction of
some floor movement skills In the course of applications in
gymnastics*

د. حسين أحمد الحاج حمود

*Dr. Hussein Ahmed Al Hajj
Hammoud*

أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة
أسيوط

أ.د محمد محمد عبد العزيز احمد

*Prof. Dr. Mohamed Mohamed
Abdel Aziz Ahmed*

استاذ مشارك قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك
الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط
البدني - جامعة الملك سعود استاذ دكتور بقسم
التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية
الرياضية - جامعة اسيوط

هدف البحث: يهدف البحث الى وضع نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لاداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك لطلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.. منهج البحث: تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) نظراً لملاءمته وطبيعة البحث. مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع البحث على الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق تدریس التربية الرياضية والمتخصصون في رياضة الجمناستيك بكليات التربية الرياضية. أدوات جمع البيانات: استمارة استبيان تحديد أهم المهارات التي يمكن تدريسها لطلاب المرحلة التخصصية في الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية. استمارة إستطلاع رأي الخبراء لوضع الدرجة المناسبة لكل مهارة والاهمية النسبية لمراحل اداء المهارات على بساط الحركات الأرضية. مؤشرات الأداء المؤثرة لتقييم اداء طلاب المرحلة التخصصية على بساط الحركات الأرضية. **الاستنتاجات:** وفقاً لآراء الخبراء تم التوصل على عدد (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية يمكن تدريسها لطلاب المرحلة التخصصية لطلاب كلية التربية الرياضية. صدق وصلاحيه استمارة تقييم الأداء الفني كوسيلة علمية للتحليل الفني للأداء، وهى وسيلة موضوعية للتقييم وتقدير مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة في الجمناستيك الفني وقد بلغت (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية بمراحل الأداء (المرحلة التمهيديّة، المرحلة الرئيسيّة، المرحلة النهائيّة) **التوصيات:** اقتراح استخدام استمارة تقييم الأداء التي توصل لها الباحثان عند تعليم المهارات قيد الدراسة في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

Research summary in Arabic

Research goal: The research aims to develop a proposed model for evaluating the kinetic construction for the performance of some skills of the floor movements in gymnastics for students of the specialized stage at the Faculty of Physical Education - Assiut University. The research community consists of experts specialized in curricula and methods of teaching physical education and specialists in gymnastics in the faculties of physical education.

Data collection tools: a questionnaire form to determine the most important skills that can be taught to students of the specialized stage in gymnastics on the floor movements. The floor mat.

Conclusions: According to the opinions of experts, a number of (6) skills on the carpet of ground movements were reached that can be taught to students of the specialized stage for students of the Faculty of Physical Education. The validity and validity of the technical performance appraisal form as a scientific method for technical analysis of performance, and it is an objective means of evaluating and estimating the level of technical performance of the skills under study in the technical gymnastics.

Recommendations: Suggesting the use of the performance evaluation form that the researchers reached when teaching the skills under study in a course of applications in gymnastics.

1- المقدمة:

إن النهضة الشاملة التي تحتاج مختلف المجالات السياسية، والاقتصادية، والثقافية، والرياضية تتطلب زيادة التركيز على العنصر البشري حتى يصبح الإنسان ركيزة التنمية وصانعها، ويعد التعليم مقياساً موضوعياً لقياس تقدم الأمم، ومن ثم أصبحت الرياضة تعتمد على التطور الهائل والسريع للعديد من العلوم الأخرى، ولن نصل إلى إعداد مهني وأكاديمي جيد لطلاب كليات التربية الرياضية دون التأكيد على استخدام كل ما هو جديد وحديث لخدمة التعليم في هذه الكليات. فالترقيـم جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ولا يمكن عزل التقييم عن المساق والسياق التعليمي الشامل، وفي ضوء الأهداف المتطورة للعملية التعليمية فلا بد من تطوير جذري لمفهوم التقييم وهو الوسيلة الأساسية للتحقق من الجودة الشاملة في كل منظومة العملية التعليمية. (المراعي، 2008م)

واستخدام التقييم أمراً يبدو حتمياً إذا ما أردنا أن نعرف مدى فاعلية المقررات التي تدرس ، وتحديد حالة المتعلمين وخصائصهم الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية ، فاستخدام التقييم في التدريس يكشف عن أوجه القوة ومواطن الضعف في الأفراد والمقررات الموضوعية ، كما تستخدم

وسائله في أغراض التوجيه وتصنيف الطلاب إلى مجموعات متجانسة وترتيبهم في مستويات تحديد مقدار التحصيل ونوعه تبعاً لكل مستوى. (أبو هرجه ، زغلول 1999)

ويرى أيضاً "أبو النجا أحمد عز الدين" (2003م) أن التقويم جزء لا يتجزأ من عملية التعليم ذاتها، فهي عملية مستمرة وضرورية للمتعلّم لأنه بتقويم أدائه يستطيع أن يتبين مستواه ويقارن بين هذا المستوى وبين ما بذله من مجهود الأمر الذي يحفزه إلى بذل المزيد من الجهد للوصول إلى المزيد من التحصيل كما أنها تعدّ عملية ضرورية للمعلم حتى يستطيع تحديد مستوى طلابه. (عز الدين .2003م)

ويذكر "طلحة حسام الدين" (1997م) أن الحركات الوحيدة هي الحركات التي تمر بثلاث مراحل رئيسية يمكن التمييز بينها رغم تداخلها واتصالها وتسمى بالمرحلة التمهيديّة والمرحلة الرئيسيّة والمرحلة النهائيّة، وهي تؤديّ لمرة واحدة وتنتهي بانتهاء تحقيق الهدف منها ومن أمثلتها التصويب في ألعاب الكرات والوثب والرمي والقفز في ألعاب القوى ومهارات الجمناستيك المنفصلة. (حسام الدين ، 1997م)

ومن ضمن مؤشرات فعالية الأداء المهاري هي فعالية الانجاز وتقوم فكرتها على مقارنة النتيجة الرياضية المحققة وفيها يستخدم شكل النتيجة الرياضية المحققة معياراً أو مؤشراً لفعالية الأداء المهاري، وهذا الأسلوب يستخدم في تقييم المهارات الرياضية الفعالة. (علاء الدين ، 1995م) وتعتبر رياضة الجمناستيك من الرياضات التي تتصف بالكم الهائل من المهارات والتي يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية علي الأجهزة وفقاً للمعايير المطلوبة، وعند تعلم هذه المهارات يحتاج اللاعب الى كم كبير من التكرارات بالإضافة الى توافر قدرات بدنية ونفسية مناسبة لهذه المهارات. (قطب ، 2011م)

ومن خلال عمل الباحثان لتدريس مقرر الجمناستيك وفي حدود علم الباحثان وجد أنه لا يوجد نموذج مقنن ومقاييس موضوعية يتم على اساسها تقييم الطلاب في مقرر تطبيقات في الجمناستيك حيث جرت العادة في تقييم الطلاب بناء على الخبرة الذاتية للقائم بعملية التقييم ذلك مما يؤدي الى فقدان الموضوعية والثبات في التقييم، وغياب معايير واضحة والافتقار إلى معيار ثابت يلجأ إليه عند التقييم ووفقاً لأسس علمية واضحة بما يتلائم مع الاحتياجات الراهنة الخاصة بدقة تقييم الطلاب والعدالة في وضع درجات المقررات العملية والإتجاهات التربوية الحديثة ومتطلبات سوق العمل مما دعي الباحثان إلى وضع نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في مقرر الجمناستيك .

أهمية البحث والحاجة إليه:-

1- الحاجة الماسة إلى التوصل إلى نموذج ثابت يتم اللجوء إليه في عملية تقييم الطلاب في أداء بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية.

- 2- قد يساعد النموذج المقترح المقنن والموضوعي القائمين بالتدريس في سهولة وسرعة الوقوف على الأخطاء الفنية التي تحدث أثناء عملية التعلم للمهارات قيد الدراسة.
- 3- قد تقدم قائمة النموذج المقترح بعض التصورات لتطوير عملية تقييم الطلاب في أداء بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية.

هدف البحث:

- 1- التعرف على مؤشرات البناء الحركي التي تحقق بناء النموذج المقترح لتقييم أداء الطلاب لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية
- 2- بناء النموذج المقترح لتقييم البناء الحركي لأداء الطلاب بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية

تساؤلات البحث:

- 1- ما أهم مؤشرات تقييم البناء الحركي للخصائص الفنية لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية
- 2- ما هي محاور تقييم المهارات في النموذج المقترح لتقييم البناء الحركي لأداء الطلاب بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

2- خطة وإجراءات البحث:

- 2-1 منهج البحث: تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) نظراً لملاءمته وطبيعة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث على الخبراء المتخصصين في رياضة الجمناستيك بكليات وأقسام علوم الرياضة والنشاط البدني وكليات التربية الرياضية (40 خبير)
- 2-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الخبراء المتخصصين في رياضة الجمناستيك بكليات وأقسام علوم الرياضة والنشاط البدني وكليات التربية الرياضية وعددهم (20) خبيراً.

2-4 أدوات جمع البيانات :

استمارة تقييم أداء بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية بإتباع الخطوات التالية:
أولاً: استمارة استبيان لمعرفة أهم المهارات التي يمكن تدريسها في مقرر رياضة الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية.

ثانياً: استمارة استبيان لتحديد مؤشرات الاداء المناسبة التي يمكن من خلالها تقييم اداء مهارات الطلاب على بساط الحركات الأرضية.

ثالثاً: استمارة إستطلاع رأى الخبراء لوضع الدرجة المناسبة لكل مهارة والاهمية النسبية لمراحل اداء المهارات على بساط الحركات الأرضية.

رابعا: مؤشرات الأداء المؤثرة لتقييم اداء مهارات الطلاب على بساط الحركات الأرضية.
خامسا: درجات كل مؤشر للمهارات على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة.
أولا: استمارة استبيان تحديد أهم المهارات التي يمكن تدريسها للطلاب في مقرر تطبيقات في
الجمناستيك .

استطلاع رأى الساده الخبراء فى تحديد أهم المهارات التي يمكن تدريسها لطلاب المرحلة
التخصصية فى الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية وقد مر الإستبيان بعدة خطوات وهى
كالتالى:

فى حدود ما اطلع عليه الباحثان من الدراسات السابقه والمجلات والدوريات والمراجع العلميه
المرتبطه بمجال رياضة الجمناستيك ، وخصائص المرحلة السنيه لعينه البحث والإطلاع على
توصيف مقرر تطبيقات فى الجمناستيك وذلك بهدف الوقوف على النقاط الأساسيه لإعداد استمارة
الإستبيان.

- الإستبيان فى صورته الأوليه:

قام الباحثان بتحديد بعض مهارات الجمناستيك الفنى والتي يعتقد الباحث أنها تتناسب مع
طلاب المرحلة التخصصية وأحتوى الإستبيان على بعض المهارات الخاصة ببساط (الحركات
الأرضية) والتي احتوت على (7) مهارات فى صورته الأوليه، ثم قام الباحثان بعرض الإستبيان
على الخبراء فى مجال الجمناستيك والبالغ عددهم (20) خبير، مرفق (1) فى الفتره
من 2021/10/13م إلى 2021/11/18م وذلك لإبداء الرأى فى:

- مدى مناسبة المهارات المقترحة بالنسبه للمرحلة.
 - ارتباط كل مهارة ببساط الحركات الأرضية طبقا للمرحلة.
 - كفايه المهارات المختارة من حيث شمولها وارتباطها وموضوعيتها.
 - تعديل أو حذف أو اضافه مهارة أخرى. مرفق (2)
- وجداول (1) يوضح النسبه المئويه لآراء الساده الخبراء فى تحديد اهم المهارات المناسبة لطلاب
المرحلة التخصصية.

جدول (1)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مناسبة مهارات الجمناستيك قيد الدراسة (ن = 20)

النسبة المئوية	عدد التكرارات	المهارات الخاصة بطلاب المرحلة التخصصية	الأجهزة
%100	20	1. اداء مهارة الدرجة الامامية المتكورة	بساط الحركات الأرضية
%100	20	2. اداء مهارة الدرجة الخلفية المتكورة	
%100	20	3. اداء مهارة الوقوف على اليدين	
%70	14	4. اداء مهارة الشقلبة على اليدين (العجلة)	
%70	14	5. اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين (handspring)	
%80	16	6. اداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين	
%25	5	7. اداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المنحنية	

يتضح من جدول (1) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لمهارات أجهزة الجمناستيك قيد الدراسة حيث تراوحت ما بين (15% : 100%)، والتي في ضوءها تم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع آرائهم، وبذلك تم إستبعاد عدد (1) مهارة وهي (اداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المنحنية) ليصبح عدد المهارات المقبولة (6) مهارة. ثانيا: استمارة استبيان لتحديد مؤشرات الاداء المناسبة التي يمكن من خلالها تقييم اداء طلاب المرحلة التخصصية .

بعد قيام الباحثان بتحديد اهم المهارات التي يمكن تدريسها لطلاب في مقرر تطبيقات في الجمناستيك مرفق (2)، قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم مؤشرات الأداء المناسبة لكل مهارة وفق البناء الحركي والنواحي الفنية المرتبطة بالأداء والتي يمكن من خلالها تقييم الطلاب مرفق (3)، وقد استخدم الباحثان تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية في رياضة الجمناستيك ، لتحديد المراحل الفنية للأداء وبذلك تم تحديد مراحل الأداء الثلاث (المرحلة التمهيدية ، المرحلة الرئيسية ، المرحلة النهائية) ويتضح ذلك من جداول (2)(3)(4)(5)(6)(7) .

2-5 المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مؤشرات أداء الفني للمهارات على بساط الحركات الأرضية في الدراسة:

أ- الصدق المنطقي أو صدق المحتوى :

قام الباحثان بحساب صدق الاستمارة عن طريق استخدام صدق المحتوى بعرض الاستمارة على السادة الخبراء ، وذلك لتحديد المهارات الأكثر مناسبة لطلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط في الجمناستيك الفني، وبعرض النقاط الفنية ومراحل الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة من أجل تحديد الأهمية النسبية لدرجة مناسبتها وصياغة العبارات، وعرضها على مجموعة من الخبراء في التقدير والحكم الكيفي والكمي على مفردات الاستمارة ظهر صدق المضمون (المحكمين لمكونات الاستمارة وأنها ذات دلالة إحصائية عالية لقياس ما وضعت من أجله) .

وأيضاً تم التأكد من مدى كفاية الاستمارة في تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة، من خلال البيانات الخاصة بمراحل الأداء وفقاً لدرجة أهميتها وعلى أساس الدرجة الكلية المقدرة (40) درجة للمهارات قيد الدراسة على بساط الحركات الأرضية - وتم تحديد الدرجة الخاصة بكل مهارة من خلال حساب درجة كل مؤشر فني (نقطة فنية) وفقاً للأهمية النسبية لهذه المرحلة، ومن خلال ذلك تحقق التناسق الداخلي للاستمارة ككل للمهارات قيد الدراسة. وبالتالي تم تحقيق صدق التكوين الفرضي للاستمارة ، وهذا على أساس أن الدرجات الفرعية هي مؤشر جيد للدرجة الكلية.

ب- صدق التمايز:

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام المقارنة الطرفية حيث اختار الباحث (40) طالباً من طلاب المرحلة التخصصية ثم قام بتطبيق الإستمارة عليهم وحساب أداء الطلاب من خلال الإستمارة، ثم قام بترتيب أدائهم ترتيباً تنازلياً، ثم أخذ الربيع الأعلى والربيع الأدنى للبيانات التي تم الحصول عليها من الإستمارة ، وذلك لحساب دلالة الفروق بين درجات 27% من الطلاب ذوي الدرجات (العليا والمنخفضة) للتعرف على قدرة الإستمارة (الإختبار) على التمييز. (32: 336)

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والمنخفضة
(ن=10+10)

قيمة "ت"	المستوى المنخفض		المستوى العالي		البساط
	ع	س	ع	س	
12.36	1.40	22.35	2.73	33.81	بساط الحركات الأرضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.09$

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الربيعي الأعلى (طلاب المستوى العالي) والربيعي الأدنى (طلاب المستوى المنخفض) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة بين (12.36) مما يشير إلى أن الإستمارة تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.
الثبات:

لحساب ثبات استمارة التقييم الفني للمهارات قيد الدراسة، قام الباحث بإستخدام طريقة (التطبيق . إعادة التطبيق) بفارق زمني أسبوعين على العينة الاستطلاعية وعددهم (40) طالب، جدول (22) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التطبيق الأول والثاني (ن=40)

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق		البساط
	ع	س	ع	س	
0.99	4.84	27.82	4.72	27.69	بساط الحركات الأرضية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.42$

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط دال إحصائياً بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق حيث جاء معامل الارتباط (0.99)، مما يدل على ثبات الإستمارة وصلاحيتها في تقييم مؤشرات الأداء للمهارات قيد الدراسة.
2-6 المعالجة الإحصائية للبيانات:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ولحساب نتائج الدراسة فقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الدرجة المقدرة.
- 4- النسبة المئوية.
- 5- معامل الارتباط (سبيرمان).
- 6- الوزن النسبي.

7- المتوسط الحسابي المرجح.

. تم حساب المعاملات الإحصائية عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS 20).

3- عرض ومناقشة النتائج :

سيتم عرض ومناقشة نتائج هذا البحث التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للمعالجات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

3- 1 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول :

التساؤل الأول : ما أهم المؤشرات التي تحقق النموذج المقترح لتقييم أداء الطلاب لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بتحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في الجمناستيك الفني، لتحديد المواصفات الفنية للمهارات قيد البحث ، ويوضح ذلك جدول (4)

جدول (4)

مؤشرات الأداء الخاصة بمهارات بساط الحركات الأرضية

مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
الدرجة الامامية المتكورة	
وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	المرحلة التمهيديّة
النظر موجه للامام	
الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	
ميل الجذع أماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	المرحلة الرئيسيّة
مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	
الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	
النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالفطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	
وضع الكفين في منتصف الساقين	المرحلة النهائيّة
استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والفتحين	
الوصول لوضع الوقوف	

الدرجة الخلفية المتكورة	
الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيدية
النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	المرحلة الرئيسية
وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	
الأرتكاز على اليدين والدفع بالذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
(تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
مقابلة الارض بمشطى القدمين	المرحلة النهائية
الوصول لوضع الجلوس على اربع	
مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	
الوقوف على الرجلين	

الوقوف على اليدين	
من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
يمد احدى الرجلين للخلف	
الاستناد الامامي على الذراعين	
الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	المرحلة الرئيسية
يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	
مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين .	
فى نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض	المرحلة النهائية
والجذع	
بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	
مد مشطى القدمين	المرحلة النهائية
المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	
يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	المرحلة النهائية
تسلسل النزول على الحزام الكتفي بالفقرات الظهرية فالقطنية متتابعة	

لاداء مهارة الدرجة الامامية المكورة	
الوصول لوضع الوقوف	

تابع جدول (4)

مؤشرات الأداء الخاصة بمهارات الحركات الارضية

مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	
وقوف الذراعين عاليا	المرحلة التمهيديّة
رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	
ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة الرئيسيّة
وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم	
وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	المرحلة النهائيّة
دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	
الشقلبة الامامية على اليدين	
من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة التمهيديّة
تبدا الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	
مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	
الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا	المرحلة الرئيسيّة
بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	
تصنع الرجل الحرة فى نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا	
وتتراجع الرجل الحرة للاعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للاعلى وضع ممكن.	المرحلة النهائيّة
تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
نقل مركز الثقل للاعلى اماما بعيدا عن الارض	
الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزواية ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال	
مراحل الحركة وحتى الهبوط	

الشقبة الخلفية على اليدين

وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا	المرحلة التمهيديّة
يميل الجذع الى الالخلف	
بقاء راحتي القدمين على الارض مع ارجحة الذراعين اماما	
بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلى	المرحلة الرئيسيّة
يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعاً الى الخلف ودفع الرجلين	
الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
يطير الجسم فى الهواء	
استمرار سير الحركة توضع اليدين على الارض ويؤرجح الجسم مارا	المرحلة النهائيّة
بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة	
الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا	

وتشير نتائج جدول (4) أن مهارة الدرجة الامامية المتكورة أشتملت على "10" مؤشرات (3) ومؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(5) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة ، وأن مهارة الدرجة الخلفية المتكورة أشتملت على "10" مؤشرات (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(5) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة ، وأن مهارة الوقوف على اليدين أشتملت على "15" مؤشرات(4) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(7) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(4) مؤشر بالمرحلة النهائيّة، وأن مهارة الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة) أشتملت على "8" مؤشر (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(4) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(1) مؤشر بالمرحلة النهائيّة، وأن مهارة الشقبة الامامية على اليدين أشتملت على "10" مؤشر (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(5) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة، وأن مهارة الشقبة الخلفية على اليدين أشتملت على "9" مؤشر (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(4) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة

3-3 مناقشة نتائج التساؤل الأول:

تم تحديد مؤشرات الاداء الخاصة للمراحل الفنية للمهارات قيد الدراسة ، فقد أستخدم الباحث فى ذلك تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة فى الجمناستيك . لتحديد المواصفات الفنية ، وتم تصميم أستمارة استطلاع راي السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبة مؤشرات الأداء الموضوعه لتقييم طلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية مرفق(3) وجداول توضح أن نسبة اراء السادة الخبراء لجميع مؤشرات الاداء للمهارات قيد البحث قد تراوحت

ما بين (50% : 100%) وقد أرتضى الباحث نسبة 70% فأكثر وبناءا عليه تم حذف بعض المؤشرات التي جاءت أقل من النسبة التي تم ارتضاؤها ، وأشتمل بساط الحركات الأرضية على (6 مهارات)، حيث إن تحديد الأداء الفني بأسلوب علمي مقنن مهم بدرجة كبيرة للمعلم أثناء تعليمه للمهارات قيد البحث ، نظرا لما يتصف به من إثراء وتدقيق للمواصفات الفنية .

ويؤكد كندس **Duane V. Knudson** (1997م) أن تحديد النقاط الفنية يمكن المعلم بأن

يستخدم الدلائل اللفظية كبداية للوصف الأكثر تعقيداً التي ينبغي عليه أن يكون على دراية بها. وهذا ما يجيب على التساؤل الأول: ما أهم المؤشرات التي تحقق النموذج المقترح لتقييم أداء الطلاب لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

3-4 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

التساؤل الثاني: ماهو النموذج المقترح لتقييم البناء الحركي لأداء الطلاب بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بإستخراج درجات كل مهارة والأهمية النسبية للمراحل الفنية للمهارات قيد البحث بواقع 40 درجة ثم حساب درجة كل مؤشر من مؤشرات الاداء ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية :

جدول (5)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الدرجة الامامية المتكورة (ن=20)

الدرجة	الوسط الحسابي	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.76	10.67	وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	المرحلة التمهيديّة
0.32	6.67	النظر موجه للامام	
0.52	7.33	الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	
0.50	7.00	ميل الجذع أماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	المرحلة الرئيسيّة
0.48	10.2	مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	
0.73	10.2	الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	

0.27	7.33	النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالقطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	
0.43	12.0	وضع الكفين في منتصف الساقين	
0.48	10.22	استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والفخذين	المرحلة النهائية
0.32	6.67	الوصول لوضع الوقوف	

تشير نتائج جدول (5) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.27 - 0.76).

جدول (6)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الدرجة الخلفية المتكورة (ن=20)

الدرجة المقابلة للمؤشر	الوسط الحسابي المرجح	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.22	7.00	الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيديّة
0.23	7.33	النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
0.34	10.67	تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	
1.07	10.22	وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسية
1.03	9.78	الأرتكاز على اليدين والدفع بالذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
0.70	6.67	(تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
0.15	6.33	مقابلة الارض بمشطى القدمين	
0.25	10.67	الوصول لوضع الجلوس على اربع	
0.22	7.00	مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	المرحلة النهائية
0.23	7.33	الوقوف على الرجلين	

تشير نتائج جدول (6) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.15 - 1.07).

جدول (7)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الوقوف على اليدين (ن=20)

الدرجة	الوسط	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
المقابلة	الحسابي		
للمؤشر	المرجح		
0.56	20.0	من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
1.62	20.0	يمد احدى الرجلين للخلف	
0.28	10.2	الاستناد الامامي على الذراعين	
0.56	20.0	الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	المرحلة الرئيسية
0.79	9.3	يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	
1.62	20.0	مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين.	
0.56	20.0	في نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
0.83	10.2	تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
1.62	20.0	بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	المرحلة النهائية
1.62	20.0	مد مشطى القدمين	
0.75	9.3	المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
1.02	9.7	وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	
0.28	10.2	يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
0.56	20.0	تسلسل النزول على الحزام الكتفي فالفقرات الظهرية فالقطنية متابعة لاداء مهارة الدحرجة الامامية المكورة	
0.98	9.3	الوصول لوضع الوقوف	

تشير نتائج جدول (7) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.28 - 1.62).

جدول (8)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) (ن=20)

الدرجة المقابلة للمؤشر	الوسط الحسابي المرجح	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.24	8.89	وقوف الذراعين عاليا	المرحلة التمهيدية
0.55	20.00	رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	
0.27	9.78	ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
1.71	20.00	مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة الرئيسية
1.72	20.00	وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين وبشيران للجهة الوحشية للجسم	
1.72	20.00	وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
0.84	9.78	شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	
0.46	9.33	دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	المرحلة النهائية

تشير نتائج جدول (8) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.24 - 1.72).

جدول (9)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين (ن=20)

الدرجة المقابلة للمؤشر	الوسط الحسابي المرجح	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.21	7.33	من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة التمهيدية
0.20	7.00	تبدا الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	
0.57	20.00	مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	
0.90	6.67	الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا	المرحلة الرئيسية
2.70	20.00	بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	

1.44	10.67	تصنع الرجل الحرة في نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيماً مفرداً وتراجع الرجل الحرة للأعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
0.49	20.00	الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للأعلى وضع ممكن.	
0.49	20.00	تقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
0.21	7.33	نقل مركز الثقل للأعلى اماماً بعيداً عن الأرض	المرحلة النهائية
0.20	7.00	الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزوايا ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط	

تشير نتائج جدول (9) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.20 - 2.70).

جدول (10)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين (ن=20)

الدرجة	الوسط	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
المقابلة	الحسابي		
للمؤشر	المرجح		
1.93	20.00	وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عالياً	المرحلة التمهيدية
1.93	20.00	يميل الجذع الى اللاحف	
0.64	6.67	بقاء راحتي القدمين على الأرض مع ارجحة الذراعين اماماً	
0.99	10.22	بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلى	المرحلة الرئيسية
3.53	7.67	يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعاً الى الخلف ودفع الرجلين الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
3.23	7.00	يطير الجسم في الهواء	
3.23	7.00	استمرار سير الحركة توضع اليدين على الأرض ويؤرجح الجسم ماراً بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
4.71	10.22	يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الأرض باليدين معا بقوة	المرحلة النهائية
1.40	20.00	الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عالياً	

تشير نتائج جدول (10) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء فى مراحل الأداء الفنى للمهارة تراوحت ما بين (0.64 - 4.71).

ويتضح ذلك من مرفق (6) الذى يوضح إعداد نموذج التقييم الفنى لمهارات بساط الحركات الأرضية، كما تم التعرف على أكثر المؤشرات تأثيراً فى الأداء والحاصلة على درجات أعلى فى الدرجات الفرعية التى تصاحب الأداء الفنى ، حيث تشير نتائج جدول (5) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الدرجة الامامية المتكورة مؤشر { وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر} بالمرحلة التمهيدية الحاصل على (0.76) ، وتشير نتائج جدول (6) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الدرجة الخلفية المتكورة مؤشر وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (1.07)، وتشير نتائج جدول (7) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين مؤشر { يمد احدى الرجلين للخلف / مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين/ بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام/ مد مشطى القدمين} المرحلة التمهيدية والمرحلة الرئيسية الحاصل على (1.62) ، وتشير نتائج جدول (8) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) مؤشر {وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم/ وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة} بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (1.72) ، وتشير نتائج جدول (9) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين مؤشر { بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء) } بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (2.70). وتشير نتائج جدول (10) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين مؤشر { يثنى مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة } بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (4.71).

4- الخاتمة:

فى ضوء أهداف البحث، وتساؤلاته وإجراءاته ، ، وما أمكن التوصل إليه من خلال عرض النتائج ومناقشتها ، فقد أمكن التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات ، سوف يتم استعراضها فيما يلى : وفقاً لآراء الخبراء تم التوصل على عدد (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية يمكن تدريسها لطلاب المرحلة التخصصية لطلاب كلية التربية الرياضية، وصدق وصلاحيه نموذج التقييم الأداء الفنى كوسيلة علمية للتحليل الفنى للأداء، وهى وسيلة موضوعية للتقييم وتقدير مستوى الأداء الفنى للمهارات قيد الدراسة فى الجمناستيك الفنى وقد بلغت (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية واشتمل على مؤشرات تمثل الأداء الفنى لمراحل المهارات قيد الدراسة يمكن من خلالها القياس والحكم

على الجانب الفني للأداء وانتقاله من عدم الموضوعية إلى حكم أقرب إلى الموضوعية ،
وذلك من خلال المؤشرات التي تمثل أشكال رقمية خاصة بمراحل الأداء الفني (المرحلة
التمهيدية . المرحلة الرئيسية . المرحلة النهائية)

- مهارة الدرجة الامامية المتكورة عدد (10) مؤشرات
- مهارة الدرجة الخلفية المتكورة عدد (10) مؤشرات
- مهارة الوقوف على اليدين عدد (15) مؤشرات
- مهارة الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة) عدد (8) مؤشرات
- مهارة الشقبة الامامية على اليدين عدد (10) مؤشرات
- مهارة الشقبة الخلفية على اليدين عدد (9) مؤشرات

عبارات الاستثمارات هي توصيف كفي وكمي لتقييم الأداء الفني للمهارات - قيد
الدراسة - وهي في صورة جداول تتضمن الدرجات الخاصة بكل أداء فني ودرجات
مراحل الأداء في كل مهارة من المهارات - قيد الدراسة - والتي بلغت درجته المقدره -
مجتمعة - (40) درجة لبساط الحركات الأرضية من خلالها يمكن تقدير مستوى الأداء
المهاري للطلاب، ويوصي بأهمية استخدام نموذج التقييم الأداء التي توصل اليه الباحث
عند تعليم المهارات قيد الدراسة، لطلاب كلية التربية الرياضية في المرحلة التخصصية،
وأهمية استخدام مؤشرات الأداء للمهارات قيد الدراسة في الجناسستيك الفني على بساط
الحركات الأرضية والتي تساعد في المتابعة الموضوعية للنقاط الفنية والأخطاء بها،
 ووضع وتقنين نماذج مماثلة لتقييم الأداء الفني في المهارات الأخرى باستخدام الإختبارات
العملية والعلمية المقننة في الجناسستيك الفني بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام،
والإهتمام بتطبيق هذا النوع من النماذج كمؤشر دال على حالة المتعلم والذي يوفر
المقاييس الواضحة والثبات في عملية التقييم .

المراجع

المراجع العربية :

- عز الدين .ابو النجا احمد، (2003م) المناهج فى التربية الرياضية (للاسوياء _الخواص
(،دار الاصدقاء، المنصورة، ص 134.
- يوسف ،أحمد الهادى،(1997م) "أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجناسستيك "، دار
المعارف، الإسكندرية.
- عبدالرحمن ،أحمد على محمد،(2012م) "برامج الإعداد البدنى والمهارى للجماز الفنى"،
كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية، 2012م.

- أحمد فؤاد الشاذلي، محمد محمد الحرز، يوسف عبد الرسول بوعباس ، (2000م) "الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمناستيك"، ذات السلاسل، الجزء الأول، ط1، الكويت، 2000 م .
- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور، (1999م) "الجمناستيك الفني مفاهيم_ تطبيقات"، ملتقى الفكر، ط1، الإسكندرية، 1999م.
- الإدارة العامة للبحوث الرياضية: "انتقاء ناشئ الجمناستيك (بنين- بنات)"، القاهرة، 1995م.
- الاعتماد ، "الهيئة القومية لضمان جودة التعليم"، (2009) وثيقة المستويات المعيارية لمحتوى مادة التربية البدنية والرياضية"، مطابع الهيئة ، القاهرة ، مارس. ص 44
- "إيهاب عادل فوزي جمال": "معايير جودة اعتماد مقرر الجودو لشعبة التعليم بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان 2008م.
- قطب، إيمان عبد الله عبد الحميد ، (2011م) تصور مقترح لتقييم الأداء الفني للاعبات الجمناستيك الايقاعي في البطولات الفردية للقانون الدولي لعام 2009/2012، بحث منشور، كلية التربية الرياضية باسكندرية، مارس.ص8
- علاء الدين ،جمال محمد (1995م): "الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأعداد المهاري والخططي للرياضيين، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. ص 220
- ضياء الدين محمد العزب، محمد حامد بلتاجي: "دراسة تحليلية لمعايير جودة اعتماد مقرر مدخل وتاريخ التربية الرياضية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان"، بحث منشور 2010م.
- حسام الدين ، طلحة حسين (1997م) : مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة . ص 110
- عائشة أحمد بشير: معايير مقترحة للإعتماد الأكاديمي والمهني لمؤسسات التعليم العالي الخاص في ضوء خبرات بعض الدول. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق، 2002م.
- بيومي، عدلي حسين ، (1998م) "المجموعات الفنية في الحركات الأرضية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- علي، عادل عبد البصير، (2004م) "الجمناستيك الفني بنين بنات"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- علي ، عادل عبد البصير ، (1988م): "دليل المدرب في جوائز المسابقات للناشئين حركات أرضية- متوازيين- حلق"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، .

- علي ،عادل عبد البصير ، (1990م) أسس ونظريات الجمناستيك الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المراغي .عبد الراضى حسن (2008م): تطبيق نظام ضمان الجودة التعليمية والاعتماد لتطوير التعليم الجامعي وقبل الجامعي، دار الفكر العربي، ص 54
- برهم ،عبد المنعم سليمان، (1995م)"موسوعة الجمناستيك العصرية (مهارات ، تعليم ، قياس وتقويم ، تنظيم وإدارة ، تحكيم ، مصطلحات رياضية)" ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
- كاشف ،عزت محمود،(1987م) "التدريب في رياضة الجمناستيك " ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- البنا ،علي عبد المنعم، (2002م) "اتجاهات معاصرة في تدريس الجمناستيك " ، القاهرة.
- فوزى يعقوب، محمود سليمان: "الجمناستيك التعليمى للرجال"، فرسان الكلمة، القاهرة، 1995م.
- قانون التحكيم الدولي للجمباز: "النسخة السادسة"، 2010م.
- ليلى جمال مهني يوسف: "التحليل الكيفي لتقييم للأداء الفني لمسابقة قذف القرص"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2010م
- محمد ابراهيم شحاتة : "التحليل الحركي والمهاري لرياضة الجمناستيك " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2014م.
- شحاتة ، محمد إبراهيم،(2006م) "التطبيقات الميدانية للتحليل الحركة في الجمناستيك " ، المكتبة المصري للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- شحاتة ، محمد ابراهيم ، (2010م) "منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال" ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية.
- محمد ابراهيم شحاتة، احمد فؤاد الشاذلى : " دليل الجمناستيك للجميع"، منشأة المعارف، الإسكندرية ،(2010م).
- شحاتة ، محمد ابراهيم ،(2003م) تدريب الجمناستيك المعاصر"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- شحاتة ، محمد ابراهيم ،(1987م)" دليل الجمناستيك الأرضى وبساط حضان القفز"، الفنية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- شحاتة ، محمد ابراهيم ،(2003)"أسس تعليم الجمناستيك ، الطبعة الأولى"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- علاوى ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين ، (2000م) "القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسن ، محمود محمد محمد، (201) "تقييم الاداء الفني للجملة الحركية على بساط التمرينات الارضية في رياضة الجمناستيك لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط" بحث منشور،مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة اسيوط 2010م
- قسم الله ،محمود محمد، (2002م) الإعداد المهني للطلاب المعلم وعلاقته ببعض مهارات التدريس والاتجاه نحو المهنة بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. ص 34
- " أبو هرجه .مكارم حلمي ، زغلول". محمد سعد .(1999م) " مناهج التربية الرياضية" ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص 88

المراجع الاجنبية:

- 36.Cheryi Henderson, Tracey: Winning, Tania gerzina, Shalinie king,
- sarah Hydr: Benchmarking Learning and teaching: Developing a method Qaality assurance in education journal, volume (14), issue (2), emerald Group publichcing limited,UK, 2006.
- .Duane, V. Knudson : "qualitative analysis of human movement", library of congress Cataloging–In– Publication Data,USA, 1997.
- Mike Laugharne: Benchmarking academic standards, Quality Assurance in Education Journal, Volume 10, Issue 3, Emerald Group Publishing Limited, UK, 2002.

ملحق (1)

إستمارة إستطلاعية لمعرفة أهم مهارات الجمناستيك التي يمكن تدريسها في مقرر تطبيقات في
الجمناستيك

استمارة استطلاع رأي الخبراء

لمعرفة اهم المهارات على بساط الحركات الأرضية في مقرر تطبيقات في الجمناستيك
السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحثان/د . محمد محمد عبد العزيز أحمد، د .حسين أحمد الحاج حمود
بدراسة علمية بعنوان

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية
في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء الخبراء والمتخصصين من ذوى
الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الجمناستيك ، لذا يأمل الباحثان في الاستفادة من آراء سيادتكم
في معرفة أهم مهارات الجمناستيك التي يمكن تدريسها في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- 1- الاسم/.....
- 2- الدرجة العلمية /.....
- 3- الوظيفة/.....

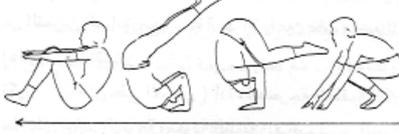
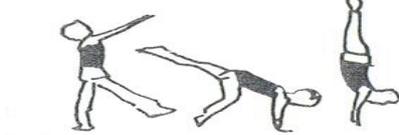
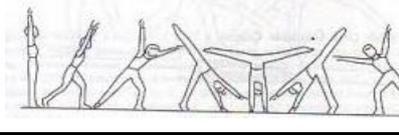
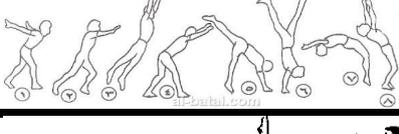
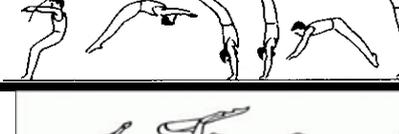
الباحثان

أ.د/ محمد محمد عبد العزيز أحمد

د/ حسين أحمد الحاج حمود

اختبار المهارات على بساط الحركات الأرضية المناسبة (للمرحلة التخصصية)

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أو (x)

م	المعيار (المهارة)	شكل الاداء	موافق	غير موافق
1	الدرجة الامامية المتكورة			
2	الدرجة الخلفية المتكورة			
3	الوقوف على اليدين			
4	الشقلبة على اليدين (العجلة)			
5	الشقلبة الامامية على اليدين (handspring)			
6	الشقلبة الخلفية على اليدين			
7	الدورة الهوائية الخلفية المنحنية			

ملحق (3)

إستمارة إستطلاعية لتحديد الدرجة المناسبة لكل مهارة والأهمية النسبية

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحثان/د . محمد محمد عبد العزيز أحمد، د .حسين أحمد الحاج حمود

بدراسة علمية بعنوان

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الارضية

في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

-ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية في مجال رياضة الجمناستيك ، لذا يأمل الباحثان في الاستفادة من آراء سيادتكم في تحديد الدرجة المناسبة والأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الاداء الفنى لكل مهارة على حده وتعديل أو إضافة ما ترونه سيادتكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- 1- الاسم/.....
- 2- الدرجة العلمية /.....
- 3- الوظيفة/.....

الباحث

أ.د/ محمد محمد عبد العزيز أحمد

حسين أحمد الحاج حمود

الدرجة المناسبة والأهمية النسبية لمراحل أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية:
ملحوظة : الدرجة الكلية من 40 درجة.

النسبة المئوية %	مراحل الأداء الفني للمهارة	الدرجة	المهارة
	المرحلة التمهيدية		الدرجة الامامية المتكورة.
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الدرجة الخلفية المتكورة.
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الوقوف على اليدين.
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة)
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الشقبة الامامية على اليدين
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الشقبة الخلفية على اليدين
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			

ملحق (4)

إستمارة إستطلاعية لتحديد اهم النقاط الفنية تأثيرا فى الاداء

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحثان/د . محمد محمد عبد العزيز أحمد، د .حسين أحمد الحاج حمود

بدراسة علمية بعنوان

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية

في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء الخبراء والمتخصصين من ذوى

الخبرة الميدانية والعلمية في مجال رياضة الجمناستيك ، لذا يأمل الباحثان في الاستفادة من آراء

سيادتكم فى تحديد اهم النقاط الفنية تأثيرا فى الاداء.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

بيانات خاصة بالخبير:

1- الاسم/.....

2- الدرجة العلمية /.....

3- الوظيفة/.....

الباحثان

أ.د/ محمد محمد عبد العزيز

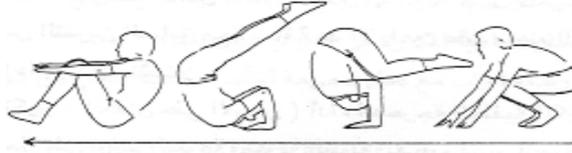
أحمد

د/ حسين أحمد الحاج

حمود

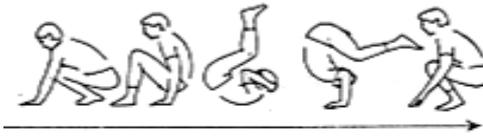
تحديد اهم النقاط الفنية تأثيرا على الاداء فى المهارات الخاصة ببساط (الحركات الارضية)

الدرجة الامامية المتكورة



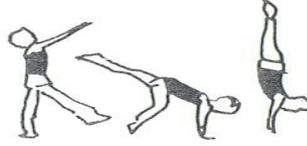
5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- الذراعان اماما مائلا اسفل باتساع الكتفين	المرحلة التمهيدية
					- وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	
					- النظر موجه للامام	
					- الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	
					- ميل الجذع اماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	المرحلة الرئيسية
					- مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	
					- الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	المرحلة النهائية
					- ضم الذقن إلى الصدر مع تكور الظهر	
					- النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالقطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	
					- وضع الكفين في منتصف الساقين	
					- استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والفخذين	المرحلة النهائية
					- الوصول لوضع الوقوف	

الدرجة الخلفية المتكورة



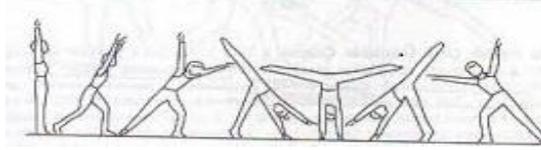
5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيدية
					- سقوط الجسم و ميله للخلف	
					- النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
					- تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	
					- وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسية
					- الأرتكاز على اليدين والذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
					- (تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
					- مقابلة الارض بمشطى القدمين	
					- الوصول لوضع الجلوس على اربع	
					- مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	المرحلة النهائية
					- الوقوف على الرجلين	

الوقوف على اليدين



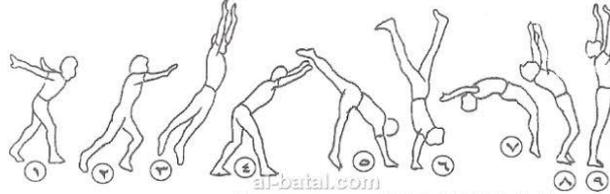
5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
					يمد احدى الرجلين للخلف	
					الاستناد الامامي على الذراعين	
					الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	
					يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	المرحلة الرئيسية
					مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين.	
					في نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
					تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
					بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	
					مد مشطى القدمين	
					المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
					وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	المرحلة النهائية
					يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
					تسلسل النزول على الحزام الكتفى فالفقرات الظهرية فالقطنية متابعة لاداء مهارة الدرجة الامامية المكورة	
					الوصول لوضع الوقوف	

الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)



5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- وقوف الذراعين عاليا	المرحلة التمهيدية
					- رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	
					- ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
					- مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة الرئيسية
					- وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم	
					- وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
-					- شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	المرحلة النهائية
					- استمرار الميل للوصول لرفع الوقوف للجانب	
					- دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	

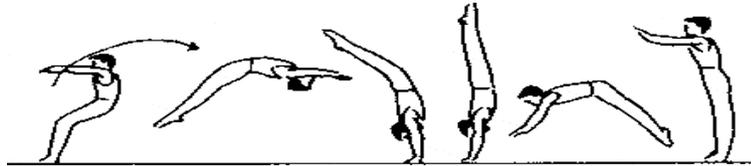
الشقلبة الامامية على البدن



5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة التمهيدية
					- تبدأ الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	
					- مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	

					- الارتقاء على قدم واحدة مع رفع الذراعين اماما عاليا	
					- بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	المرحلة الرئيسية
					- تصنع الرجل الحرة فى نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا وتتراجع الرجل الحرة للاعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
					- الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للاعلى وضع ممكن.	
					- تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
					- نقل مركز الثقل للاعلى اماما بعيدا عن الارض	المرحلة النهائية
					- الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزاوية ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط	

الشقبة الخلفية على اليدين



5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا	المرحلة التمهيدية
					- يميل الجذع الى الالخلف	
					- بقاء راحتي القدمين على الارض مع ارجحة الذراعين اماما	المرحلة الرئيسية
					- بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلي	
					- يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعا الى الخلف ودفع	

				الرجلين الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
				- يطير الجسم فى الهواء	
				- استمرار سير الحركة توضع اليدين على الارض ويؤرجح الجسم مارا بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
				- يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة	المرحلة
				- الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا	النهائية

مرفق (6)

نموذج تقييم الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية فى صورته النهائية

مؤشرات الأداء المناسبة لتقييم اداء الطلاب للمهارات على بساط (الحركات الارضية)

الدرجة الامامية المتكورة

مرحل الأداء	مؤشرات الأداء	الدرجة	درجة الطالب
المرحلة التمهيدية	- وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	0.75	
	- النظر موجه للامام	0.63	
	- الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	0.52	
	الدرجة الكلية للمرحلة	1.90	
المرحلة الرئيسية	- ميل الجذع أماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	0.47	
	- مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	0.45	
	- الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	0.48	
	- النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالقطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	0.35	
	- وضع الكفين في منتصف الساقين	0.35	
	الدرجة الكلية للمرحلة	2.10	

0.50	- استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والفتحين	المرحلة النهائية
0.50	- الوصول لوضع الوقوف	
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	
5	الدرجة الكلية للمهارة	

الدرجة الخلفية المتكورة

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
0.75	- الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيدية	
0.63	- النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين		
0.52	- تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور		
1.90	الدرجة الكلية للمرحلة		
0.47	- وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسية	
0.45	- الأرتكاز على اليدين والدفع بالذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين		
0.48	- (تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين		
0.35	- مقابلة الارض بمشطى القدمين		
0.35	- الوصول لوضع الجلوس على اربع		
2.10	الدرجة الكلية للمرحلة		
0.50	- مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	المرحلة النهائية	
0.50	- الوقوف على الرجلين		
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة		
5	الدرجة الكلية للمهارة		

الوقوف على اليدين

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل
-------------	--------	---------------	-------

الطالب		الأداء
0.55	- من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
0.55	- يمد احدى الرجلين للخلف	
0.45	- الاستناد الامامي على الذراعين	
0.35	- الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	
1.90	الدرجة الكلية للمرحلة	
0.33	- يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	المرحلة الرئيسية
0.33	- مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين.	
0.31	- فى نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
0.31	- تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
0.31	- بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	
0.26	- مد مشطى القدمين	
0.25	- المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
2.10	الدرجة الكلية للمرحلة	
0.25	- وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	المرحلة النهائية
0.25	- يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
0.25	- تسلسل النزول على الحزام الكتفى فالفقرات الظهرية فالقطنية متابعة لاداء مهارة الدرجة الامامية المكورة	
0.25	- الوصول لوضع الوقوف	
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	
5	الدرجة الكلية للمهارة	

الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة)

مراحل الأداء	مؤشرات الأداء	الدرجة	درجة الطالب
-----------------	---------------	--------	----------------

0.75	- وقوف الذراعين عاليا	المرحلة
0.63	- رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	التمهيدية
0.52	- ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
1.90	الدرجة الكلية للمرحلة	
0.65	- مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة
0.55	- وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم	الرئيسية
0.45	- وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
0.45	- شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	
2.10	الدرجة الكلية للمرحلة	
1.0	- دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	المرحلة
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	النهائية
5	الدرجة الكلية للمهارة	

الشقلبة الامامية على اليدين

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
	1.0	- من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة
	1.0	- تبدأ الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	التمهيدية
	0.75	- مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	
	2.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
	1.25	- الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا	المرحلة
	1.25	- بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	الرئيسية
	0.75	- تصنع الرجل الحرة فى نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا وتراجع الرجل الحرة للاعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
	0.75	- الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للاعلى وضع ممكن.	

0.75	- تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
4.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
1.25	- نقل مركز الثقل للأعلى اماما بعيدا عن الارض	المرحلة النهائية
1.25	- الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزوايا نراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط	
2.50	الدرجة الكلية للمرحلة	
10	الدرجة الكلية للمهارة	

الشقبة الخلفية على اليدين

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
	1.0	- وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا	المرحلة التمهيدية
	1.0	- يميل الجذع الى الالخلف	
	0.75	- بقاء راحتي القدمين على الارض مع ارجحة الذراعين اماما	
	2.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
	1.25	- بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلى	المرحلة الرئيسية
	1.25	- يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعا الى الخلف ودفع الرجلين الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
	1.25	- يطير الجسم فى الهواء	
	1.0	- استمرار سير الحركة توضع اليدين على الارض ويؤرجح الجسم مارا بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
	4.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
	1.25	- يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة	المرحلة النهائية
	1.25	- الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا	
	2.50	الدرجة الكلية للمرحلة	
	10	الدرجة الكلية للمهارة	