

دراسة علاقة ارتباط التحصيل المعرفي بمهارات الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة
نرجس محمد سليم أ.د. زهرة شهاب احمد أ.د. حسناء ستار جبار

hasnaa.khalaf@cope.uobaghdad.edu.iq dr.zahra.shhab@gmail.com

- مقدمة البحث:

شهدت الالعاب بشكل عام تطوراً كبيراً وبصورة خاصة في الجمناستك الفني وهذا التطور لم يأتي عن طريق الصدفة بل نتيجة التقدم العلمي ويعد التحصيل المعرفي جزءاً مهماً من العملية التعليمية لآبد من قياس مستوى التحصيل المعرفي من أجل تطوير مهارات الجمناستك الفني وحيث يعرف التحصيل المعرفي بأنه اكتساب معلومات ومعارف وخبرات وعرفه (مجدي البدري 2000 ص38) ان التحصيل المعرفي بأنه يعد احد الاهداف التعليمية لمعظم برامج التربية الرياضية لأنه يشكل جزءاً حيوياً في تلك البرامج بينما تعرفه (ليلي السيد فرحات 2001 ص22) هو اكتساب معلومات ومعارف وخبرات وفق محتوى معرفي منظم او برامج دراسية . وتعرفه ايضا (ليلي عباس 2000 ص217) انه مجموع درجات المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الحركية وقوانينها لنشاط مافي اختبار التحصيل المعرفي في نهاية تطبيق تجربته . ويرى (عبدالله بن صالح, 2000ص76) ان التحصيل المعرفي اداة مساعده في تعريف المتعلمين بمدى تقدمهم بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالاداء المهاري ويرى دراسة (فراس محمود الخوخي ،2013 ص198) بناء اختبار المعرفة المهارية لبعض اجهزة الجمناستك لكليات التربية البدنية في جامعة الموصل ومن خلال دراسة الباحثين لرياضة الجمناستك الفني للطالبات في الكلية واداء طالبات لهذه الرياضة وجدوا ان هناك ضعف في الاداء المهاري وقد يكون سببه هو قلة التركيز على التحصيل المعرفي مما يؤدي الى فقدان الطالب لدرجات عند التقييم في الاداء المهاري للجمناستك الفني من قبل المدرسه.

هدفت الدراسة الى التعرف على التحصيل المعرفي وهو قياس مدى او كمي الوحدات التعليمية التي مر بها او ما اكتسب منها من خبرات علمياً وعملياً للمهارات على اجهزة الجمناستك الاربعه (منصة القفز ، بساط الحركات الارضية ، عارضة التوازن ، المتوازي غير الموحد) لطالبات المرحلة الثالثه - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك التعرف على علاقة ارتباط التحصيل المعرفي والاداء المهاري بمهارات الجمناستك الفني ,افترض الباحثون ان هناك علاقه ذات دلالة احصائية بين مستوى اداء مهارات الجمناستك الفني والتحصيل المعرفي.

الكلمات المفتاحية: التحصيل المعرفي ، جمناستك

A study of the relationship of cognitive achievement of artistic gymnastics skills for third-stage female students

Narges Muhammad Salim, Prof. Dr. Dr. Zahra Shehab Ahmed Hasna Star Jabbar

Abstract

Games in general witnessed a great development, especially in artistic gymnastics, and this development did not come by chance, but rather as a result of scientific progress. Cognitive achievement is an important part of the educational process. The level of knowledge achievement must be measured in order to develop artistic gymnastics skills. Cognitive achievement is defined as the acquisition of information and knowledge. Experiences and knowledge (Majdi Al-Badri 2000, p. 38) that knowledge acquisition is one of the educational goals of most physical education programs because it forms a vital part in those programs, while (Laila Al-Sayed Farhat 2001, p. And you also define it (Laila Abbas 2000, p. 217) that it is the sum of the degrees of information and knowledge related to motor skills and

their laws for an activity in the cognitive achievement test at the end of the application of the experiment. (Abdullah bin Saleh, 2000, p. 76) believes that knowledge acquisition is a helpful tool in introducing learners to the extent of their progress with information and knowledge related to skillful performance, and he sees a study (Firas Mahmoud Al-Khoei, 2013, p. For the artistic gymnastics sport for female students in the college and the performance of female students for this sport, they found that there is a weakness in the skillful performance, and this may be caused by a lack of focus on cognitive achievement, which leads to the student losing scores when evaluating the skillful performance of the artistic gymnastics by the school.

The study aimed to identify the cognitive achievement, which is to measure the extent or quantity of the educational units that he passed through, or what he gained from them in terms of scientific and practical experiences for the skills on the four gymnastics devices (jumping platform, ground movement mat, balance beam, non-uniform parallelepiped) for third-stage students - college Physical education and sports sciences, as well as identifying the relationship between cognitive achievement and skill performance with artistic gymnastic skills. The researchers assumed that there is a statistically significant relationship between the level of performance of artistic gymnastic skills and cognitive achievement.

Keywords: cognitive achievement, gymnastics

- الاجراءات والأدوات :- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي بالعلاقات الارتباطية كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث وتعمل هذه الدراسة في منهجية البحث وتغلب على معوقات التدريس والخروج من الشكل التقليدي . تكون مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (135) طالبه أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (34) طالبة من شعبة (ل). ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام تقويم السلاسل الحركية مستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية ، مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن ، مستوى الأداء المهاري على المتوازي غير موحد ، مستوى الأداء المهاري على منصة القفز . وتم تقويم الأداء المهاري لجميع الاجهزه من قبل م.م امواج محمد علي وتم احتساب الدرجة لمهارات جهاز المتوازي (10) درجات اما منصة القفز فقد بلغت قيمة المهاره من (5) درجات و عارضة التوازن بلغت قيمتها (5) درجات وبساط الحركات الارضيه بلغت (10) درجات ومن ثم تم توزيع استبانته لمقياس التحصيل المعرفي على الطالبات للتعرف على نتائج المقياس . واجريت التجربة الاستطلاعيه في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادريه _ جامعة بغداد في الساعة (9:00) صباحا المصادف يوم (الأربعاء) بتاريخ (9 / 3 / 2022) وعلى عينة البحث لطالبات المرحلة الثالثة الشعبة (ل) المتكونه من (3) طالبات حيث كان الهدف من تجربته هو تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث فضلا عن التأكد من صلاحية الادوات المستخدمه في البحث , بعدها قام الباحثون باجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين) بتاريخ (21/3/2022) الساعة (1:00 ظهر) وذلك بتوزيع استمارة الاستبانة المقياس المعرف على عينة البحث ، وفي الأسبوع الذي يليه تم اختبار الطالبات من قبل مدرسة المادة للمهارات الجمناستك الفني على شكل سلاسل حركيه على عينة البحث لطالبات المرحلة الثالثه شعبه ل , في قاعة الجمناستك للطالبات بعد تهيئة المستلزمات والادوات الخاصه بالبحث وتثبيت اوقات الاختبارات المهاري واحصاء عدد العينة , وتم تقويم الأداء للمهارات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الثالثه) جامعة بغداد , من قبل مدرسة المادة بعدها عولجت النتائج احصائيا.

النتائج :-

جدول (1) يبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث .

س وسيط

المتغيرات

0.313 |

3.79

5 | 15

0.205

2.66

15.48

1_ التحصيل المعرفي

مستوى الأداء الجهاز | 2 5_ الارضيه

2.79 مستوى الأداء لجهاز 3_

0.701 |

0.94

3

العارضه

0.06

1.02

3 |

2.97

مستوى الأداء الجهاز القفز

0.052

2.58

4.50 |

4.14

مستوى الأداء الجهاز المتوازي الاداء الكلي

0.210

5.94

14 | 14.88

من خلال جدول (1) وجد الباحث أن البيانات ضمن التوزيع الضعيف لان قيم معامل الالتواء ضمن الحدود الضعيفه

2022 م

0.099

0.578

جدول (2) يبين علاقة ارتباط التحصيل المعرفي ومتغيرات البحث . الرقم المتغيرات | R

النتيجة | الارضية

غير معنوي | العارضة

غير معنوي | القفز 4_ المتوازي

غير معنوي | الاداء الكلي

غير معنوي

0.115 |

0.516

0.137

0.441

غير معنوي

0.040

0.823

0.013

0.943

• من مستوى دلالة)

(0.05) وبدرجه (32).

المناقشه :- من خلال الجدول وجد الباحث أن علاقة الارتباط بين متغير التحصيل المعرفي ومستوى الأداء على جهاز الارضية غير معنوي لأن قيمة sig اكبر من (0.05) . ومن خلال الجدول (2) ايضا وجد الباحث أن التحصيل المعرفي ومستوى الأداء على جهاز العارضة علاقه بينهم غير معنويه . لان قيمة sig اكبر من (0.05) ومن خلال الجدول وجد الباحث أن التحصيل المعرفي ومستوى الأداء على جهاز القفز علاقه غير معنويه لان قيمة sig اكبر من مستوى الخطأ (0.05) وكذلك وجد الباحث أن علاقة ارتباط بين التحصيل المعرفي وجهاز المتوازي غير معنويه لان قيمة sig اكبر من (0.05) وكذلك وجد الباحث من خلال الجدول ان التحصيل المعرفي والاداء الكلي للمهارات وعلى جميع الاجهزه غير معنوي لأن قيمة sig اكبر من (0.05) من ذلك وجد الباحث أن من الضروري التأكد على التحصيل المعرفي للطالبات حيث يؤكد محمود احمد، (2010) بأنه الأداة المستخدمة لقياس المعرفة والفهم والمهاره المكتسبه نتيجته لدراسة موضوع محدد او وحده او مواد تدريجيته معينه . وكما اكدت (هيام صادق، 2015) وعرفة التحصيل المعرفي بالجمناستك للطالبات هو كم المعلومات النظرية التي تكتسبها الطالبات في كل ما يخص هذه اللعبة (متطلبات فنيه ، لياقة بدنية ، قواعد اساسيه) في المهارات بالجمناستك الفني وكذلك تاريخ اللعبة . من ماتقدم وجد الباحث أن سبب علاقات الارتباط الغير معنوي وسببه ضعف المستويات لدى اغلب الطالبات من ناحية الأداء المهاري وعلى جميع الاجهزه وهذا ما تم تأكده من الوسط الحسابي للاداء الكلي لجميع الاجهزه حيث بلغ (14,88) والدرجة الكلية هي من 30 درجه . وكذلك وجد الباحث من خلال عرض جدول علاقة الارتباط ان جميع متغيرات مع التحصيل غير معنوي بضرورة الباحث أن التحصيل المعرفي للطالبات ضعيف وهذا ماتم تأكيده من أن الوسط الحسابي للتحصيل للطالبات بلغ (15.38) علما ان اعلى درجه للمقياس (59) درجه . وهذا اكبر دليل على ضعف الطالبات بمستوى التحصيل المعرفي في الجمناستك الفني .

لذا يجب على المعينين بمادة الجمناستك الانتباه الى هذا الأمر المهم وهو ضعف المستوى ويمكن معالجته بالتدريب اي بزيادة عدد وحدات التعلم اي بدل (2) ساعه بالاسبوع اخذ (4) والتأكيد على حدائه المناهج التدريسية للماده وخصوصا النظري لان اعتماد الطالبه على قانون الجمناستك الفني فقط لا يكفي وهو بالاصل معتمد للاعبين وبالصعوبه فهمه للطالبات . وذلك لغرض تطور اللعبة في الكليه وجد هذا البحث نقاط الضعف ولذا يجب التأكيد على تطور ورفع نقاط الضعف وذلك للحصول على نتائج افضل في المستقبل .

الاستنتاجات :-

استنتج الباحثون أن علاقة الارتباط بين متغير التحصيل المعرفي ومستوى الأداء على الاجهزه 1- منصة القفز 2- بساط الحركات الارضيه 3 عارضة التوازن 4- المتوازي غير موحد والاداء الكلي للمهارات غير معنوي . 1 و استنتج الباحثون ان هناك نقاط ضعف لدى الطالبات في التحصيل المعرفي . : استنتج الباحثون ان هناك نقاط ضعف في مستوى الأداء على جميع الاجهزه .

التوصيات :-

و اعتماد النتائج البحث لمعرفة نقاط الضعف وكيف معالجتها من قبل المختصين في اللعبة بالكلية . و اجراء دراسه مشابهه على مادة الجمناستك الفني للطالبات على مرحلة الثانيه .

المصادر :

1. مجدي البدري ، التحصيل المعرفي لطلاب بعض كليات التربية الرياضية في ج.م. ع في مادة التمرينات ، مجله نظريات وتطبيقات ، ع37 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2000
2. ليلي السيد فرحات ، القياس المعرفي الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 2001
3. ليلي عباس ، فعالية استراتيجيه التعلم التعاوني والحركي وبناء اثر التعلم لمهارة الشقلبه الاماميه على اليدين لحصان القفز ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2000
4. محمود احمد ، الاداء المستخدمه لقياس المعرفه والفهم والمهاره المكتسبه نتيجه لدراسة موضوع محدد او وحده او مواد تدريبيه ، 2010
5. هيام صادق احمد ، التحصيل المعرفي في مادة الجمناستك الفني للطالبات ' كم المعلومات النظرية التي تكتسبها الطالبات ، 2015 .6 ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط4 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2007) الملاحق :-
ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان لمقياس المعرفة العلمية في الجمناستك الفني

تحية طيبة توصية الباحثة الى دراسة ارتباط التحصيل المعرفي بمهارات الجمناستك الفني لطالبات المرحلة في كلة التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد تعليمات الاختبار : 1. تتضمن الاستمارة مجموعة من الأسئلة لكل سؤال منها اربع اجابات تضم حلولاً صحيحة يتم اختيار الأصح منها . 2. المطلوب من الطالبة الاجابة عن السؤال وضع علامة (صح) أمام الجواب الصحيح وفي حالة وضع علامة (صح) على الفقرتين من السؤال بعد الجواب غير الصحيح مع ضرورة عدم ترك اي فقره من دون جواب . 3. قراءة الأسئلة بتركيز واختيار الجواب الصحيح بوضع علامة (صح) أمام الرقم المناسب 4. زمن الاجابة عن الأسئلة هو (35) دقيقة.

الفقرات

ان توازن القسم العلوي من الجسم عند اداء حركة الميزان الامامي ناتج عن : مد الذراعين الى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان ب-خفض الذراعين الى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان. ثني الذراعين الى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان. د-رفع الذراعين الى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان ان صعوبة اداء حركة الميزان الامامي على بساط الحركات الارضية ناتجة عن:
أ)كبير قاعدة الارتكاز. ب-مد الذراعين الى الجانبين. ج-صغر قاعدة الارتكاز. د-ارتفاع مركز ثقل اعين الى الجانبين الجسم عن الارض.

الاطء الشائعة في مهارة الميزان الامامي على البساط :

- أ) رفع الذراعين الى الجانبين ودفعهما الى الامام. ب-ثني الذراعين الى الجانبين ودفعهما الى الامام.
- ج) رفع الذراعين الى الجانبين ودفعهما الى الخلف. د-ثني الذراعين الى الجانبين ودفعهما الى الخلف.
- 4- وضع الجلوس على الاربع فوق الطبقة الاولى من الصندوق الخشبي لمهارة الوقوف على الرأس تعتبر:
ا-من الخطوات الفنية. ب-من الخطوات التعليمية. ج-الاطء الشائعة. د-طرق المساعدة.
- الاطء الشائعة عند اداء مهارة الوقوف على اليدين هي:
ا-الكتفان امام قاعدة الارتكاز واتجاه الاصابع للداخل. ب-الكتفان فوق قاعدة الارتكاز واتجاه الاصابع للخارج.
- ج-الكتفان فوق قاعدة الارتكاز وشد مفصل الورك. د-الكتفان فوق قاعدة الارتكاز وشد في عضلات الظهر والبطن.

- 6- رفع الرأس الى الاعلى او الخلف اكثر من المطلوب من الاخطاء الشائعة لمهارة:
ا- الدرجة الامامية المكورة. ب- الوقوف على الرأس. ج- الميزان الامامي. د- الوقوف على اليدين.
7- | يكون المساعد في مهارة الدرجة الامامية المكورة في وضع: أ- الوقوف. ب- الجلوس الطويل. ج- البروك النصفى. د- البروك الكلي.
8- فتح الجسم قبل انتهاء الحركة من الاخطاء الشائعة لمهارة: ا- الوقوف على الرأس. ب- الدرجة الامامية المكورة. ج- الغطس.
9- لا تختلف الدرجة الخلفية المكورة كثيرا عن الدرجة الامامية المكورة بالشكل و من الحركة الميكانيكية . الاختلاف بينهما هو: أ- وضع القدمين. ب- وضع الجذع. ج- وضع اليدين. وضع اليدين د- وضع الركبتين. خلال سير الحركة في القسم الرئيسي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة عندما يصل الورك فوق
10 - مستوى الكتفين ندفع الارض باليدين لتحرير أ- الرأس من البساط. ب- الجذع من البساط. ج- اليدين من البساط. د- القدمين من البساط.
11- تكون المساعدة عند أداء الدرجة الخلفية المكورة عن طريق: أ- وضع اليد القريبة اسفل الركبتين واليد الاخرى فوق الكتف.
ب- بوضع اليد البعيدة اسفل الركبتين والاخرى فوق الكتف. ج- وضع اليد البعيدة اسفل الركبتين والاخرى فوق الرأس. د- وضع اليد القريبة اسفل الركبتين والاخرى فوق الرأس.
12- المحاور هي أ. المحور العميق. ب- المحور الطولي. ج- المحور العرضي. د- جميع
13 -في القسم التحضيري من حركة الغطس على بساط الحركات الارضية عند وصول الجسم إلى مرحلة الطيران تكون الذراعان في الوضع:
أ- مائلين الى الاعلى. ب- مائلين إلى الخلف. ج- مائلين الى الاسفل. د- مائلين إلى الجانب.
14 - أن سبب ايقاف سير حركة اللاعب عند أداء مهارة الدرجة الامامية فتحا على بساط الحركات الارضية ناتجة:
أ- عن مدد الركبتين كاملا. ب- عن توجيه الامشاط الى الخارج. ج- عن ثني الركبتين. د- عن نقل الذراعين الى الامام بسرعة.
15 -ان فوائد التدرج على سطح مائل عند تعلم مهارة الدرجة الامامية فتحا على بساط الحركات الارضية يساعد على: اجعل مركز ثقل الجسم داخل محور الحركة.
ب. جعل مركز ثقل الجسم دائما مع سير الحركة. ج- جعل مركز ثقل الجسم عكس محور الحرك. د. جعل مركز ثقل الجسم خارج محور الحركة. . أن وقوف الطالبة والرجلان مفتوحتان في مهارة الدرجة الامامية فتحا يحقق:
16 أ- اقتراب مركز ثقل الجسم من الارض. ب- ابتعاد مركز ثقل الجسم من الارض.
ج- الحفاظ على مركز ثقل الجسم في موقعه. د- علاقة لها بمركز ثقل الجسم. في القسم الختامي لمهارة الدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن تدفع الطالبة للامام مع: احد الذراعين جانبا للاتزان. ب- ثني الذراعين اماما للاتزان. ج- مد الذراعين اماما للاتزان. د- ثني الذراعين للجانبين للاتزان.
18 | تبدأ اللاعب بمهارة الدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن بضم الرأس للاسفل ثم ثني الذراعين ووضع الكتف على سطح العارضة بعد:
ا- عملية الدفع بالقدمين . ب- عملية تبادل بالساقين. ج- عملية القفز بالقدمين . د- عملية رفع الورك - ان طريقة المساعدة في مهارة الدرجة الامامية المكورة على عارضة التوازن تكون من جانب
19 - العارضة ومسك اللاعب من وسطها وذلك:
أ- لمساعدتها في الدوران فقط. ب- لعدم سقوطها على الجانبين فقط. ج- لمساعدتها على التثبيت فقط. د- لمساعدتها في الدوران وعدم سقوطها على الجانبين. مهارة النهوض الفردي من وضع الاستلقاء على الظهر

- لجهاز عارضة التوازن تعمد على: ا- التوافق و التوازن في آن واحد. ب- التوافق والسرعة في آن واحد. ج- التوافق و القوة في آن واحد. د- التوافق فقط.
- 21 - الهدف من مهارة النهوض الفردي من وضع الاستلقاء على الظهر على جهاز عارضة التوازن هو: 1- المحافظة على موقع مركز ثقل الجسم عن مستواه..
- ب-نقل مركز ثقل الجسم من نقطة واطئة إلى نقطة عالية. ج- نقل مركز ثقل الجسم الى اقرب نقطة لقوة جذب الارض. د-نقل مركز ثقل الجسم من نقطة عاليه الى نقطة واطئه
- تبدأ القسم الرئيسي لمهارة النهوض الفردي من وضع الاستلقاء على الظهر على جهاز عارضة التوازن
- 22 أبخطف الرجلين معا وهما
- ا-ممدودتان من مفصل الورك. ب- ممدودتان من مفصل الركبة. ج-مثنيتان من مفصل الورك. د- مثنيتان من مفصل الورك.
- 23-الركبة. . يعتبر مهارة الدوران من المهارات الاساسية على عارضة التوازن التي تتعلمها اللاعبه قبل اي حركة باستثناء:
- ا- المرحجات. ب-الدحرجات. ج- اوضاع الجسم. د- التوازن.
- 24-تعتبر مهارة الدوران من الحركات التي تتحرك فيها الجسم | أحول محور ثابت بهدف تغيير الاتجاه بحول محور ثابت بهدف الحصول التوازن.
- ج-حول محور متحرك بهدف تغيير الاتجاه. د-حول محور متحرك بهدف الحصول على التوازن
- 25 - - ان احداث دفع مفاجئ للساق المرفوعة لمهارة الدوران والدوران على ساق الارتكاز مع فتح الذراع المثنية بالجانب في آن واحد مع لف الجسم هي:
- أ- من الاخطاء الشائعة لمهارة الدوران على عارضة التوازن. ب -الناحية الفنية لمهارة الدوران على عارضة التوازن. ج-الناحية الفنية لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن. د- من الاخطاء الشائعة لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن.
- 26 - مهارة الطلوع - الوقوف المتكور الموازي على الاربع يكون في القسم النهائي: أسخف الورك الى الاسفل والاستناد على امشاط القدمين واليدين. ب- خفض الورك الى الاسفل والاستناد على اليدين وكعب القدمين ج-رفع الورك الى الاعلى والاستناد على أمشاط القدمين واليدين. د- رفع الورك إلى الأعلى والاستناد على اليدين وكعب القدمين.
- 27- يتحقق الاتزان في مهارة الطلوع - الوقوف المتكور الموازي على الاربع عندما يكون: أ-محيط مركز ثقل الجسم فوق ارتكاز القدمين فقط. ب-محيط مركز ثقل الجسم فوق ارتكاز اليدين فقط. ج- محيط مركز ثقل الجسم تحت ارتكاز القدمين فقط. د-محيط مركز الثقل فوق ارتكاز القدمين واليدين.
- 28 - من الاخطاء الشائعة لمهارة الهبوط المتكور بضم الركبتين : أ- النظر لحظة الهبوط الى الاعلى. ب-سحب الساقين ومدّها قبل الهبوط. ج-النظر لحظة الهبوط الى الاسفل. د- الحصول على ارتفاع الكافي للجسم قبل الوصول الى الارض.
- 29- تؤدي مهارة الوثبة المقصية على عارضة التوازن ب: 1-الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى. بالارتقاء بقدمين والهبوط على قدم واحدة. ج- الارتقاء بقدم والهبوط على قدمين. د-الارتقاء بقدمين والهبوط على قدمين .
- 30-تؤدي وثبة المقصية برفع الذراعين عاليا او جانبا وذلك لتحقيق: 1- المرجحة. ب- التوازن. ج- التعجيل. د-الدوران. .
- 31 -يكون جسم الطالبة على جهاز متوازي مختلف الارتفاع في مهارة الارتكاز الامامي: أ-مستقيما والذراعين مثنيتان. ب- الجسم مثنيا والذراعان مستقيمة. ج - مستقيما والذراعين مستقيمة. د- الجسم مثنية والذراعان مثنيتان.
- 32- من الاخطاء الشائعة لمهارة الارتكاز الامامي على جهاز متوازي مختلف الارتفاع: أ-الجسم يكون مستقيما.ب-مسافة الذراعين تكون بعرض الصدر. ج-مد في مفصل المرفقين. د.ثني في مفصل الورك.

- 33- اثناء اداء مهارة الارتكاز الامامي على جهاز متوازي مختلف الارتفاع : أ- مركز ثقل الجسم تكون اسفل العارضة.
ب- مركز ثقل الجسم تكون اعلى العارضة. | ج- مركز ثقل الجسم مواز للعارضة. د- مركز ثقل الجسم اسفل قبضة الطالبة.
- 34 - تكتيك الاداء في مهارة الطلوع الامامي بالدوران الخلفي على جهاز متوازي مختلف الارتفاع تكون أ- الجسم قريبا من العارضة العليا. ب- الجسم بعيدا عن العارضة العليا. ج- الجسم قريب من العارضة السفلى. د- الجسم بعيدا عن العارضة السفلى.
- 35 . تضع المساعدة في أداء مهارة الطلوع الامامي بالدوران الخلفي: أ- الذراعين اسفل الورك والذراع الثانية تمسك اللاعبة من منطقة الكتف.
ب- احد الذراعين اعلى الورك والذراع الثانية تمسك اللاعبة من منطقة الورك. ج- احد الذراعين اسفل الورك والذراع الثانية تمسك اللاعبة من منطقة الورك. د- الذراعين اسفل الورك والذراع الثانية تمسك اللاعبة من منطقة الورك.
- 36- تعد مهارة الطلوع الامامي بالدوران الخلفي على جهاز المتوازي مختلف الارتفاع من الحركات: أالدائرية حول المحور العرضي.
ب-المستقيمة حول المحور الطولي. ج- المستقيمة حول المحور العرضي. د- الدائرية حول المحور الطولي.
- 37-تقف المساعدة في مهارة التعلق المستند الخلفي على العارضة السفلى : أ-تحت العارضة العلوية وامام اللاعبة. ب- تحت العارضة العلوية و بجانب اللاعبة. ج- امام العارضة السفلى وامام اللاعبة. د- امام العارضة السفلى وخلف اللاعبة.
- 38- مهارة التعلق المستند الخلفي على العارضة السفلى تكون فيها الذراعان: أ-ممدودتان والنظر نحو العارضة العليا والجسم مستقيما. ب- ممدودتان والنظر نحو العارضة السفلى والجسم مستقيما ج- مثنيتان والنظر نحو العارضة العليا والجسم مستقيما. د-مثنيتان والنظر نحو العارضة السفلى والجسم مستقيما.
- 39- الشد العضلي للذراعين لمهارة التعلق المستند الخلفي على العارضة السفلى يساعد على أخفض الورك فوق العارضة العليا .
ب-خفض الورك فوق العارضة السفلى. ج-رفع الورك فوق العارضة السفلى.
د-رفع الورك فوق العارضة العليا.
- 40-يبدأ الطيران الاول من مهارة القفز فتحا على منصة القفز من: ا- لحظة ترك القدمين للوحة النهوض الى لحظة اسناد اليدين على السطح العلوي لحصان القفز.
ب- لحظة ترك القدمين للوحة النهوض الى لحظة لمس القدمين البساط. ج- لحظة لمس القدمين للوحة النهوض إلى لحظة اسناد اليدين على السطح العلوي لحصان القفز. د- لحظة لمس القدمين للوحة النهوض الى لحظة لمس القدمين البساط.
- 41-تكون الهبوط من مهارة القفز فتحا على المنصة على: ا- كعب القدمين ورجلين مفتوحتين
ب-كعب القدمين ورجلين مضمومتين. ج- امشاط القدمين ورجلين مفتوحتين. د- امشاط القدمين ورجلين مضمومتين.
- 42- تتسع خطوات الركضة التقريبية للقفز فتحا لغرضاً : - ا-خفض مركز ثقل الجسم.
ب- ارتفاع مركز ثقل الجسم. ج- الحفاظ على مستوى مركز ثقل الجسم. د-لا علاقة لمركز ثقل الجسم بالاتساع.
- 43-تعتمد مسافة الاقتراب في مهارة القفز ضما على منصة القفز حسب: ا-نوعية القفزة المطلوبة فقط.
ب- ارتفاع منصة القفز فقط. ج-قوة ارتداد لوحة النهوض القفاز فقط. د-جميع ما ذكر.
- 44- كلمة الجمناستيك مشتقة من كلمة (جمنوس) وهي كلمة : ا-فرعوني. ب- انكليزية. ج- يونانية. د- افرقية.
- 45- من المربين الالمانيين الذين اهتموا بالجمناستيك و عملوا على نشرها في اوربا هو: 1- موتس. ب- بفرديك يان. ج-لنك. د- فرانز نختكال.
- 46- كانت تمارين كوتس تؤدي في : ا- الهواء الطلق. ب- القاعات الرياضية. ج-المدارس. د- الملاعب.

- 47- النقطة التي يكون الجسم منها الجسم عموديا مركز ثقل الجسم و اقرب الى نقطة الارض هي: ا-نصف قطر الدوران.ب-نقطة السكون . ج-نقطة الالتقاء المحاور. د-النقطة العميقة.
- 48- احد الاختلافات التي تميز لعبة الجمناستيك عن بقية الالعاب هي: ا-تعتمد على حركات القفز. ب- تعتمد على حركات الركض. ج-تعتمد على الربط الموجود بين الحركات.د-تعتمد على حركات الرشاقة.
- 49- المرجحة: هي حركة الجسم بالبندول ويميز الجسم اثناء المرجحة ثلاث نقاط هو التعجيل والدوران السكون ونقطة:
- ا- العميقة. ب-النسبية. ج- الثبات. د-الانطلاق
- 50- المحور العرضي يوازي المحور الطولي للجهاز ويسمى: 1- الوضع المقاطع. ب- الوضع الموازي. ج- الوضع المائل. د-الوضع المتعامد.
- 51- المحور الافقي (العميق): هو الخط الواصل خلال الكتفين مارا بالظهر و الصدر تؤدي حوله جميع الحركات ذات الاتجاه
- ا- الخلفي. ب- الامامي. ج- العلوي. د- الجانبي.
- 52- المحاور الثلاثة بعمل على تحديد اتجاه الحركة لكل الحركات من الوضع: 1-الابتدائي. ب- النهائي. ج- الرئيسي. د- القيادي.
- 53- تغطي عارضة التوازن بطبقة مزدوجة من 1-الأسفنج.ب- اللباد الكارببيت. ج- الجلد. د-المطاط.
- 54- الارتفاع القانوني لمنصة القفز للنساء: 1-125 سم. ب-145 سم. ج-95 سم. د-120 سم.
- 55- صمم البساط الارضي باستعمال النوايض تحت الالواح الخشبية المضغوطة و المغطاة بالاسفنج و السجاد والكاربيت:
- ا-يعطي توازن. ب-يمنع الاحتكاك. ج-لزيادة التزحلق. د-يعطي دفعا قويا.
- 56- طول عارضة المتوازي غير الموحد: 1-2,50 م. ب-2,05 م. ج-1,80 م. د-1,90 م.
- 57- اتجاه الحركة اماما معناه: ا-الجانب الخلفي للجسم يقود الحركة . ب- الجانب الايمن للجسم يقود الحركة. الجانب الامامي للجسم يقود الحركة. د- الجانب الايسر للجسم يقود الحركة.
- 58- عرض منصة القفز:
- د-95 سم. 401سم. ب-85 سم. ج-50 سم
- 59- ارتفاع السطح العلوي لعارضة التوازن عن الارض:
- 1-125 سم. ب-135 سم. د-155 سم.