



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

" فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية
الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية
بجامعة الأقصى "

مقدم من الباحث

محمد حسين عبد الله أبو عودة

إشراف

دكتور

زياد سليمان مقـداد
أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية
المساعد وعميد كلية التربية البدنية
والرياضة بجامعة الأقصى

دكتور

راشد محمد أبو صواوين
أستاذ المناهج وطرق التدريس
المساعد بكلية التربية
بجامعة الأزهر

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير

في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ
بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العظيم

(سورة المجادلة - آية ١١)

الإهداء

إلى من شرفهم القرآنُ وقال فيهم الحق سبحانه وتعالى : بسم الله الرحمن الرحيم { وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ } {لقمان آية ١٤}

صدق الله العظيم

**إلى والدي رمز العطاء وشعلة العلم
التي لم تنطفئ، والتي أنارت لي دوماً طريق المجد والمستقبل.
إلى والدي فيض الحنان والمحبة والتي منحني
الدعاء، وأعطر، وأصدق الكلمات التي جعل الله الجنة
تحت أقدامها تستحق مني كل حب وتقدير.
إلى أخي وأختي رفاق وشموع دربي الخوالي.
إلى زوجتي الصابرة وإلى فلذتي كبدي ابني (وسام) وبنتي (لمأ) اللذين
أرى فيهما نور العلم وبريق الأمل لمستقبل مشرق وزاهر.
إلى من ساعدوني ولم تراهم العيون وأثارهم موجودة بين السطور.
إليهم جميعاً اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع داعي المولى
أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا ويزدنا علماً.**

الشكر والتقدير

{فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ} {البقرة الآية: ١٥٢}

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أظهر خلق الله النبي الأمي معلم الخلق أجمعين سيدنا محمد _ صلوات الله عليه وعلى آله وصحبه الأطهار الطيبين _ وبعد .

أبدأ شكري وتقديري لله سبحانه وتعالى وأشكر فضله أن وفقني إلى ما فيه الخير في إتمام هذه الدراسة المتواضعة التي ما كان لها أن تتم إلا بعون الله ثم بمساعدة أهل العلم والمعرفة الذين أتقدم لهم بأسمى آيات الشكر والفخر والتقدير .

يسعدني أن أتقدم بكل الشكر والتقدير إلى القائمين على جامعة الأزهر، وأخص بالذكر رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور / جواد وادي لارتقائه بتخصصات الجامعة ورفع شأنها، وكذلك أوجه الشكر والتقدير إلى عميد الدراسات العليا والبحث العلمي الأستاذ الدكتور / عبد الخالق الفرا وكذلك الدكتور/ صهيب الأغا عميد كلية التربية بجامعة الأزهر .

وكما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان المطلق للمشرفين الكريمين الدكتور / راشد أبو صواوين أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بجامعة الأزهر، والدكتور / زياد مقداد أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد وعميد كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، اللذين غمراني وأمداني بالتوجيه والإرشاد بدون ملل أو كلل .

وأقدم بجزيل الشكر والاحترام لكل من الدكتور/ عبد الكريم لبد والدكتور/ وائل المصري لقبولهما مناقشة الدراسة فلهما مني جزيل الشكر والتقدير .

ويسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر لأعضاء الهيئة التدريسية بجامعة الأزهر، كما أتقدم بالشكر للهيئة التدريسية بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، وأخص بالذكر كلاً من الدكتور / هشام الأقرع، والمحاضر / سامي محمود، اللذين أمداني بالتوجيهات والإرشادات .

كما لا يفوتني أن أتقدم بكل الشكر والعرفان للمحكمين الداخليين والخارجيين من جامعة الأقصى بغزة وجمهورية مصر العربية والأردن والمتخصصين بعلم الحركة، الذين حكّموا أدوات الدراسة، والقياسات القبليّة والبعديّة للبرنامج التدريبي.

وكما أتقدم بالشكر للأب والمربي الفاضل الأستاذ/ حسين عبدالله أبو عودة الذي شرفني بنقل النصوص العربية إلى الأجنبية، والى المربي الفاضل الأستاذ/ جبريل جميل حميدة الذي قام بالتدقيق اللغوي، كما وأشكر طلاب عينة الدراسة بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، الذين كانوا مثلاً للتعاون والطاعة، وجازاهم الله عني وعن كل طالبي العلم خير الجزاء .

وما توفيقي إلا بالله..... فإن أصبت فتوفيق من الله وإن أخطأت فالكمال لله وحده .

وأخيراً أختم شكري بأعطر وأشرف الكلمات بقول الله سبحانه وتعالى :
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ { رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ
إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ } صدق الله العظيم

{ آل عمران آية ١٩٤ }

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	- قرار لجنة المناقشة والحكم.....
ب	- الإهداء.....
ج	- الشكر والتقدير
هـ	- قائمة المحتويات
ح	- قائمة الملاحق.....
ط	- قائمة الجداول.....
ك	- قائمة الأشكال.....
	الفصل الأول
١٠ - ١	الإطار العام للدراسة
٢	أولاً : مقدمة الدراسة
٦	ثانياً : مشكلة الدراسة
٧	ثالثاً : فروض الدراسة
٧	رابعاً : أهداف الدراسة
٨	خامساً : أهمية الدراسة
٨	سادساً : حدود الدراسة
٨	سابعاً : مصطلحات الدراسة
٩	ثامناً : خطوات إجراءات الدراسة
	الفصل الثاني
- ١١	الدراسات السابقة
٢٨	- عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة.....
١٢	- التعليق على الدراسات السابقة
٢٤	- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
٢٧	- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
٢٧	- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
٢٧	- ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
٢٨	

تابع / قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الفصل الثالث
	الإطار النظري
٢٩ -	معنى التربية
٦٩	تعريف التربية الرياضية
٣٠	مكانة التربية الرياضية بين المجالات المختلفة
٣٠	أهداف التربية الرياضية
٣٢	الخصائص العمرية للمرحلة الجامعية من (١٨-٢٥)
٣٣	القدرات البدنية
٣٥	تعريف اللياقة البدنية
٣٥	مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية
٣٨	تعريف الباحثين العرب للقدرات البدنية
٣٩	القياس في التربية البدنية والرياضية
٤٠	التدريب الرياضي والإعداد البدني العام والخاص
٤٢	حمل التدريب
٤٣	عناصر التمرين (التدريب)
٤٤	فكرة عامة عن رياضة الجمباز
٤٦	الإعداد البدني العام والخاص بالجمباز
٤٦	أنواع رياضة الجمباز
٥٠	الحركات الأرضية
٥٤	تقسيم الحركات الأرضية
٥٥	القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية قيد الدراسة
٥٦	الحركات الأرضية المختارة الخاصة بالدراسة
٥٧	الدرجة الأمامية الطائرة
٦٤	الميزان الأمامي
٦٥	الوقوف على الرأس
٦٦	الشقلبة الأمامية على اليدين
٦٧	

تابع / قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

٧٠-٩٣

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

- ٧١ منهج الدراسة -
- ٧١ عينة الدراسة -
- ٧٢ أدوات جمع البيانات -
- ٧٩ الدراسات الاستطلاعية.....
- ٧٩ المعاملات العلمية للاختبارات.....
- ٨٦ خطوات تنفيذ الدراسة -
- ٩٢ الدراسة الأساسية -
- ٩٣ المعالجات الإحصائية -

٩٤-١٢١

الفصل الخامس عرض ومناقشة وتفسير النتائج

- ٩٦ أولاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول
- ٩٧ ثانياً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني
- 98 ثالثاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث
- ١١١ رابعاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الرابع
- ١٢٠ خامساً : توصيات الدراسة
- ١٢١ سادساً : مقترحات الدراسة

١٢٢-

المصادر والمراجع

- ١٣١ أولاً : المصادر والمراجع العربية
- ١٢٢ ثانياً : المصادر والمراجع الأجنبية
- ١٢٩

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٣٢ - ١٩٨		
١٣٣	البرنامج التدريبي المقترح	ملحق رقم (١)
١٤٢	مقياس الخبرة السابقة في صورته الأولية لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة نحو المهارات الخاصة ببعض الحركات الأرضية	ملحق رقم (٢)
١٤٨	استمارة تحليل مقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.	ملحق رقم (٣)
١٥٤	أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الداخل والخارج في تحكيم أدوات ومهارات الدراسة .	ملحق رقم (٤)
١٥٦	استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .	ملحق رقم (٥)
١٦٠	استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .	ملحق رقم (٦)
١٦٤	اختبارات القدرات البدنية المختارة .	ملحق رقم (٧)
١٧٠	استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات القبالية والبعديّة للعينة التجريبية والضابطة ومتغيرات (الطول والوزن والعمر والتحصيل العلمي)	ملحق رقم (٨)
١٧٢	استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار أنسب التمرينات البدنية لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية.	ملحق رقم (٩)
١٧٧	التمرينات البدنية المصورة الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح .	ملحق رقم (١٠)
١٨٨	روابط المهارات القبالية والبعديّة .	ملحق رقم (١١)
١٩٠	استمارة التقييم الدولية للأداء المهاري الخاص بالمهارات قيد الدراسة من (جمهورية مصر العربية).	ملحق رقم (١٢)
١٩٣	كيفية احتساب أخطاء وخصومات المهارات الحركية قيد الدراسة.	ملحق رقم (١٣)
١٩٥	كتاب تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في جامعة الأقصى .	ملحق رقم (١٤)
١٩٧	إفادة من مركز نشاط الشباب بالنصيرات بالمحافظة الوسطى .	ملحق رقم (١٥)
211-199	ملخصات الدراسة	
2٠٠	ملخص الدراسة باللغة العربية	
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	

211

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	جدول
٥٦	تقسيم مجموعات الحركات الأرضية .	(١)
٧٣	النسبة المئوية لآراء المحكمين وترتيب القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة .	(٢)
٧٥	النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .	(٣)
٧٦	النسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية المختارة.	(٤)
٧٨	التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمهارات المقياس .	(٥)
٧٩	معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة .	(٦)
٨٠	معاملات الصدق للاختبارات البدنية قيد الدراسة .	(٧)
٨١	معاملات الثبات والارتباط لاختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة .	(٨)
٨٢	معاملات الصدق للمهارات الحركية قيد البحث .	(٩)
٨٣	الدلالات الإحصائية الخاصة ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية والأداء البدني ومستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة الكلية .	(١٠)
٨٤	مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في (الوزن والعمر والطول والتحصيل) .	(١١)
٨٥	مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تعزى لمتغير القدرات البدنية .	(١٢)
٨٦	مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تعزى لمتغير المهارات الحركية .	(١٣)
١١١	نموذج لوحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي .	(١٤)
١١٨	دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة (التجريبية) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .	(١٥)

تابع قائمة المجداول

الصفحة	عنوان الجدول	جدول
123	دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة (الضابطة) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .	(١٦)
١١٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (البعدي) للمجموعة (الضابطة والتجريبية) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة .	(17)
١٢٩	نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة (التجريبية والضابطة) والفرق بين أداء المجموعتين في القياس البعدي .	(١٨)
١٣٢	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (البعدي) للمجموعة (الضابطة والتجريبية) للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة .	(١٩)
١٣٤	نسبة التحسن في المتغيرات المهارية للمجموعة (التجريبية والضابطة) والفرق بين أداء المجموعتين في القياس البعدي .	(٢٠)
١٣٦	دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة (التجريبية) للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة .	(٢١)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٥	أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .	(١)
٧٦	أداء مهارة الميزان الأمامي .	(٢)
٧٧	أداء مهارة الوقوف على الرأس .	(٣)
٧٨	قاعدة الارتكاز في مهارة الوقوف على الرأس .	(٤)
٧٨	أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .	(٥)
١٢٩	متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى للقدرات البدنية قيد الدراسة. (إضافة إلى توضيح فردي لكل قدرة)	(٦)
١٣٣	متوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدى للقدرات البدنية .	(٧)
١٣٧	النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للقدرات البدنية.	(٨)
١٣٨	متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للقدرات البدنية. (إضافة إلى توضيح فردي لكل قدرة)	(٩)
١٤٣	يوضح متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للأداء المهاري . (إضافة إلى توضيح فردي لكل مهارة)	(١٠)
١٤٣	يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للأداء المهاري.	(١١)
١٤٦	يوضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى للأداء المهاري. (إضافة إلى توضيح فردي لكل مهارة)	(١٢)

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

- أولاً : مقدمة الدراسة
- ثانياً : مشكلة الدراسة
- ثالثاً : فروض الدراسة
- رابعاً : أهداف الدراسة
- خامساً : أهمية الدراسة
- سادساً : حدود الدراسة
- سابعاً : مصطلحات الدراسة
- ثامناً : خطوات إجراء الدراسة

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة :-

تعدُّ الرياضة هي ركيزة أساسية تعتمد عليها المؤسسة أو الدولة لتحقيق النجاح والتقدم في المجتمعات المختلفة، ومن هنا برزت أهمية التربية الرياضية والرياضة بشكل عام، لما لها من الأثر الكبير في تقدم أفراد المجتمع بدينا وصحياً، وكذلك تقدم الدولة ثقافياً ورياضياً ومادياً، وهذا يمكن تحقيقه للدولة عن طريق استضافة الدورات الرياضية العالمية في الدولة، والألعاب الاولمبية الأخيرة ليست عنا ببعيد حيث استضافت الصين دورة الألعاب الاولمبية التاسعة والعشرين في بكين عام ٢٠٠٨، وقد عملت الدولة على تجهيز ملاعبها ورياضييها للمشاركة في هذا التجمع الرياضي العظيم من جميع أنحاء العالم للمشاركة في جميع الألعاب الرياضية ومن أبرزها الألعاب الجماعية والألعاب الفردية والتي تتضمن لعبة (الجمباز) وغيرها من الألعاب الأخرى المختلفة، ومن هنا برزت أهمية الرياضة والتربية الرياضية حيث تعتبر النواة الأولى للتقدم الرياضي لدى الطالب في المدرسة والجامعة و النادي.

وإن للتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة دوراً كبيراً في تدعيم النظام التعليمي بحيث تعمل على تحقيق النمو المتكامل والشامل من جميع جوانب الشخصية؛ لذلك فإن المناهج التربوية وبرامجها المختلفة تعد عاملاً من أقوى العوامل التي تساعد على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم كما أن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماماً جيداً في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية (محمد ، ٢٠٠١ : ١٩).

ولم تعد التربية الرياضية مجرد تدريب بدني، أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات، أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عدداً من المرات، أو بغرض التقوية العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم ، ويتميز أيضاً باستخدامه لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً ، وهي التربية عن طريق الممارسة، ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل " التمرينات واللعب والترويح والسباقات الرياضية .. الخ " ولكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تغير من أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم " التربية الرياضية "، لذلك يعتبر المدرس والمدرّب ومتخصص التربية البدنية والرياضية ناقلاً للتراث الثقافي (الخولي ، ٢٠٠١ : ٢٩).

ويتضح مما سبق أن للتربية الرياضية دوراً هاماً في حياة الفرد والمجتمع لما لها من أهمية بالغة في نمو الفرد بشكل كامل من جميع النواحي، كذلك تعمل على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم ، فهي ليست مجرد حركات عشوائية وإنما هي تربية كاملة عن طريق الممارسة ونشاط وسيلته الأولى حركة الجسم .

وبناءً على ذلك كان للياقة البدنية دورها الأساسي في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف هذا الدور من رياضة لأخرى (لياقة خاصة). وتشبه اللياقة البدنية بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً فإن البيت كله معرض للانهدام، من هنا نجد أن اللياقة العامة هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني (الرملي ، وآخرون، ١٩٩١ : ٥٣).

ويؤكد كل من مورهاوس وميللر " House & Miller " بأن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة ترتبط بمدى ملائمة تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز المجهود عن طريقها (House & Miller , 1986 : 75).

واللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات أهمية بالغة، ومهمة في إعداد الفرد وتطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط على مستوى فني وعالي، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد وجميع القوى الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح إلى أفضل النتائج، لذا يجب الاهتمام بالعمل على تحسين مستوى اللياقة وعناصرها المختلفة (أبو جعب ، ٢٠٠١ : ٢٧).

إضافة لما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وهي ذات أهمية بالغة لأنها تكون بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، لكي يتم أداء جميع الأنشطة بشكل سليم وبكل قوة يجب الاهتمام بتنمية مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة .

وهذا ما أشار إليه (علاوي ، ١٩٩٤ : ٤٤) حين قال إن اللياقة البدنية والإعداد العام يعملان على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، إضافة إلى ذلك فقد أكد العديد من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية أمثال " ماتيف " (Matveev (19 : 1996 ، و " بلاتونوف " (Platonov , 1994 : 22)، و " شيفرد " (Shephard , 1999 : 149) ، و " فوكس وإيتال " (Fox & Etal , 1989 : 73) بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية.

ومفهوم اللياقة البدنية يعني " مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ "، أما بالنسبة للشخص الرياضي فهي " تنمية الصفات البدنية الضرورية لديه وتحديداً في اللعبة التخصصية " (عبد الحق ، ٢٠٠٥ : ٢٢٩).

ومما سبق يتضح أن اللياقة البدنية تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح والوصول إلى أعلى المستويات، حيث يبنى عليها إعداد اللاعبين مهارياً وخططياً ونفسياً، وبناءً على ذلك اهتمت العديد من الدراسات مثل دراسة حسن السعود (٢٠٠٣)، وفايز أبو عريضة وآخرون (٢٠٠٤)، ووليد رحاطه (٢٠٠٤)، وعماد عبد الحق (٢٠٠٥)، وجونس وكارتر Jones and Carter " (٢٠٠٠) بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى عناصر اللياقة البدنية، والتي أظهرت نتائجها بوجود تأثير إيجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية عند مختلف الأفراد والألعاب المختلفة.

ويجب ملاحظة أن لياقة الشخص تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني، وأن لكل فرد مقدراً معيناً من اللياقة والقدرات البدنية يختلف عن الآخرين ، فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتمشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والأفراد، وعند زيادة حجم اللياقة عند الأفراد نحتاج إلى تخطيط مسبق لهذا القدر من اللياقة (عبد الحميد ، وحسانين ، ١٩٩٧ : ٢٦).

ولهذا فإن التخطيط السليم للتدريب أو التدريس في المقام الأول كما يراه إبراهيم عبد المقصود وحسن الشافعي منهج أو مدخل لحل المشكلات ، وهذا المنهج لكي يكون فعالاً ومجدياً يلزم أن يكون مفهوماً ومقبولاً من القائمين على تنفيذه (أبو زيد ، 2005 : 15).

يعتبر التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات . وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمن ، وفكري ، ٢٠٠٤ : ٣١).

لذلك اهتمت جميع دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة الأعمار والنواحي وفي جميع الألعاب الرياضية والتي منها رياضة الجمباز (الجمناستك) ، حيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (٢١) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة تدريب جميع المستويات من الطلبة والرياضيين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية على أسس علمية مدروسة لتطوير القدرات البدنية والارتقاء بمستوى أداء اللاعبين (البياتي ، ويوسف ، ٢٠٠٤ : ٢٥٩).

وتعتبر رياضة (الجمناستك) هي إحدى الأنشطة الرياضية الفردية التي يقوم بها الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي على أجهزة (الجمناستك) الست (

العقلة والمتوازيين والحلق وحصان القفز وحصان الحلق وبساط الحركات الأرضية)، وكذلك لها أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنية مثل (جمباز) الألعاب لرياض الأطفال، و(جمباز) الموانع لجميع الأعمار، وتزود أنشطة (الجمباز) الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل لتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية (شحاتة، ٢٠٠٣ : ١٢).

وحول أهمية عناصر اللياقة البدنية والقوة العضلية لرياضة (الجمناستك) فقد أثبتت البحوث والدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى نمو اللياقة البدنية أو بعض عناصرها لدى لاعبي (الجمناستك) ، وان تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية يكون غرضها إتقان الحركات المدرجة في البرنامج، بحيث تكون عملية التنمية متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات (عبد المحسن ، وعبد ، ٢٠٠٦ : ١١٢).

ويرى الباحث أن هناك العديد من الدراسات والبحوث التي أكدت وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية للاعب الجمباز ومستوى نمو لياقته وبعض قدراته البدنية دراسة كل من لمياء الديوان (١٩٩٢)، ودراسة ياسر عاشور (١٩٩٩)، ودراسة حيدر إسماعيل (٢٠٠٥)، ودراسة ماركوس ويلينريتر Markus Wellenreuter (١٩٩٧).

مما يوضح مدى أهمية تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين بكل لعبة مختارة كالحركات الأرضية في (الجمباز) وغيرها من الألعاب الأخرى.

كذلك تعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة (الجمباز)، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة (الجمباز)، فهي التمهيد والإعداد للفرد للعب على الأجهزة، وهذا ما أيده وأجمع عليه المهتمون برياضة الجمباز في جميع أنحاء العالم، ومن ناحية أخرى نجد أن طبيعة العمل والأداء الحركي على الأجهزة هي نفس طبيعة الأداء على الأرض، ومن هنا كانت أهمية الحركات الأرضية في أنها تخدم الأداء على اختلاف الأجهزة (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٥).

ونظراً لأهمية اللياقة البدنية للفرد وللمتخصصين في مجال التربية الرياضية ومنهم طلاب كليات التربية الرياضية، فإنه يجب أن يكون الطالب لديه قدر كبير من اللياقة البدنية عند دخول هذه التخصصات، لان اللياقة البدنية تعتبر هي الأساس في إتقان جميع الألعاب الرياضية، وخاصة الألعاب الصعبة كلعبة الجمباز التي تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، لذلك من الضروري الاهتمام بتطوير القدرات البدنية للطلبة الممارسين والدارسين للرياضة لرفع وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بلعبة (الجمباز).

وإن طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى يواجهون قصوراً في لياقتهم البدنية ولهذا يجب الاهتمام بمستوى اللياقة لديهم لكي يستطيعوا التغلب على

صعوبة المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الصعبة كالجماز، وذلك لأن رياضة الجمباز تحتاج مهاراتاً لقدرات بدنية عالية لكي يتم إتقانها .

ثانياً: مشكلة الدراسة :-

من خلال عمل الباحث كمدرس في مجال التدريب وتدريب التربية الرياضية واللياقة البدنية لاحظ أنه بسبب الأوضاع السياسية والاقتصادية التي يواجهها المعلمون والطلاب أن هناك قصوراً وعدم اهتمام من معظم معلمي التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة وبالذات في المرحلة الثانوية التي تؤسس لمرحلة الدراسة الجامعية؛ مما انعكس سلباً على درس التربية الرياضية ومكانته ضمن البرنامج الدراسي حيث أصبح في كثير من الأحيان ينظر إليه على أنه نشاط ثانوي يمكن الاستفادة من وقته في خدمة بعض الدروس للمقررات الدراسية الأخرى ، مما أدى إلى تدني مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري للطلاب، بحيث لا تصل لياقتهم للحد المطلوب لكي يتم أداء الحركات والمهارات المطلوبة من الطالب على أكمل وجه في معظم الألعاب، ومن ضمنها لعبة (الجمباز)، التي تحتاج عند تعلمها في السنة الأولى إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، ونظراً لأهمية السنة الأولى لطلاب التربية الرياضية فإن مساقاتها العملية تعتبر الأساس التي تُبنى عليها الثلاث سنوات التالية، ومن حيث المطروح حسب الخطة الدراسية لطلبة المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة يلاحظ أن كماً عملياً كبيراً في جميع الفروع تشكل جرعة كبيرة من النشاط الغرض منها تطوير مستوى اللياقة، والمفترض أن يتمتع بها الطلاب، ومن هنا نرى أنه تظهر كثير من المشكلات تتمثل في تدني مستوى اللياقة والكفاءة البدنية، مما يوجد الكثير من الإشكاليات عند التطبيق لمحتوى المقررات حسب البرنامج وفق المساقات المطروحة، وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة والتي تمثلت في السؤال الرئيس الآتي :-

* ما البرنامج التدريبي المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في

مقرر الجمباز لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة ؟
وينفرد من السؤال الرئيس السابق عدة تساؤلات فرعية تسعى الدراسة الحالية للإجابة عنها
تساؤلات الدراسة هي :-

١- ما القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (فيد الدراسة) التي ينبغي تحسينها

لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

٢- ما مواصفات البرنامج التدريبي المقترح (الأهداف والمحتوى وطرق التدريس والوسائل

المعينة وأساليب التقويم) الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

- ٣- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء البدني الخاص ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟
- ٤- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيود الدراسة) لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

ثالثاً: فروض الدراسة :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

رابعاً: أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة إلى الكشف عن الآتي :-

- ١- تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى بغزة .
- ٢- بناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة.
- ٣- التعرف على تأثير وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية .
- ٤- تحسين ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة .

خامساً: أهمية الدراسة :-

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي :

- ١- قد تفيد نتائج الدراسة في تعرف طرائق تدريس فاعلة في مجال التدريس والتدريب الرياضي في الجامعات.
- ٢- تُعدُّ هذه الدراسة - في حدود علم الباحث - الأولى من نوعها والتي تتناول برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية لطلاب التربية الرياضية بجامعات قطاع غزة.
- ٣- يمكن أن يفيد المعلمين الأكاديميين في تعرف أهمية استخدام بعض قدرات اللياقة البدنية في التدريب بحسب اللعبة المختارة .
- ٤- قد تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في اختيار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في تحسين القدرات الخاصة بالحركات الأرضية في مادة الجمباز بجامعة الأقصى .

سادساً: حدود الدراسة :-

1- الحد الأكاديمي (البشري) :

اقتصرت الدراسة الحالية على طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.

٢- الحد الموضوعي :

تم تطبيق الدراسة من خلال برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى .

٣- الحد المكاني :

تم إجراء الدراسة الحالية بكلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى بغزة .

٤- الحد الزمني :

تم تطبيق الدراسة الحالية يوم السبت ٢٥ / ١٠ / ٢٠٠٨م وانتهى يوم ١٧ / ١٢ / ٢٠٠٨م في العام (2008-2009 م) .

سابعاً: مصطلحات الدراسة :-

البرنامج التدريبي :

يعرف بأنه هو " أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " (البيك ، وعباس ، ٢٠٠٣ : ١٠٢).

الإعداد البدني :

هو " كل الإجراءات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً (مختار ، ١٩٨٨ : ٦٧).
كما أنه هو " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي " (حماد ، ١٩٩٨ : ١٠٣).

القدرات البدنية العامة:

هي تعبير عن الخصائص الوظيفية الحيوية والتي تتقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة الكافية السليمة للجسم التي تستخدم عند أداء الحركات المهارية كجزء من حركته المخزونة (حسين ، ١٩٩٨ : ٥٧١).

الإعداد البدني الخاص :

هو رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة (حماد ، ١٩٩٨ : ١٠٣).

ثامناً: خطوات إجراء الدراسة :-

- للإجابة عن تساؤلات الدراسة وتأكيد فروضها اتبع الباحث الخطوات التالية في تنفيذ دراسته :
- ١- تم مسح ومراجعة بعض الدراسات والبحوث التربوية والرياضية العربية والأجنبية ذات العلاقة في مجال برامج التدريب المقترحة في مادة الجمباز بشكل خاص والتربية الرياضية بشكل عام .
 - ٢- تم تحديد بعض عناصر القدرات البدنية الخاصة التي يراد تحسينها والتي تخدم إتقان الحركات الأرضية من خلال الأدب التربوي المستمر، ثم من خلال الاستبيان الخاص بذلك.
 - ٣- تطبيق اختبار قبلي لمجموعي الدراسة (عينة الدراسة) التجريبية والضابطة على القدرات البدنية وعلى الأداء المهاري الخاصة بالحركات الأرضية على طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى .
 - ٤- تطبيق استبانة قبلية لمهارات الحركات الأرضية الخاصة بالدراسة للعينة التجريبية والضابطة لمعرفة الخبرة لديهم في تلك المهارات قبل دخول الجامعة .
 - ٥- إعداد البرنامج المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بالجمباز لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى ويتضمن البرنامج تمارين رياضية خاصة بالقدرات البدنية الخاصة (وتقاس كل حسب أسلوب التدريس المناسب لكل تمرين ولكل قدرة من القدرات البدنية المختارة في البرنامج).

- ٦ - تحكيم البرنامج من خلال عرضة على متخصصين في التربية الرياضية ومتخصصين بالمناهج بالتربية في وزارة التربية والتعليم العالي .
- ٧ - عرض وتطبيق وحدة تدريبية على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة وذلك للتعرف على المعوقات والمشكلات التي تواجه الباحث في بحثه ، والوقت اللازم لكل اختبار، وإمكانيات اللاعبين المهارية والبدنية والتأكد من ثبات الاختبارات .
- ٨ - تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية (عينة الدراسة) لتحسين القدرات البدنية الخاصة لبعض الحركات الأرضية على الطلاب بحيث يتوافق زمن تطبيق البرنامج مع المحاضرات العملية لمواد (لياقة بدنية "١" وتمارين "١" وجمباز "١" وسباحة "١" والعباب قوى "١") بحيث يتم عدم اشتراك طلاب العينة التجريبية بأي برنامج بدني تدريبي .
- ٩ - يشترك مدرس مساق (جمباز ١) في تدريب العينة التجريبية على مهارات الحركات الأرضية الخاصة بالدراسة وباستثناء العينة التجريبية من الإعداد البدني التقليدي .
- ١٠ - تطبيق اختبار بدني ومهاري بعدي لعينة الدراسة (الضابطة ، التجريبية) بعد إنهاء تطبيق وتدريس البرنامج الخاص بتحسين القدرات البدنية الخاصة لبعض الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى .
- ١١ - إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة .
- ١٢ - عرض النتائج وتفسيرها وتقديم التوصيات والمقترحات .

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

- عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة .
- التعليق على الدراسات السابقة .
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة .
- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة .
- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة .
- ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة .

عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة فبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تهتم بموضوع الدراسة، توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تنتمي للدراسة، وهي خاصة بدراسات تناولت القدرات البدنية بشكل عام، ودراسات تناولت القدرات البدنية الخاصة بالرياضة (الجمباز) على وجه الخصوص، حيث تم عرضها وترتيبها من القديم إلى الحديث، وتنوعت هذه الدراسات ما بين الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتسهيلاً للقارئ والباحث في مجال مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية تم عرض الدراسات السابقة في جدول خاص بها صمم من جانب الباحث وذلك اختصاراً للوقت والجهد عند الاطلاع عليها من جانب الباحثين الآخرين المتخصصين في هذا المجال، حيث وضعت جميع الدراسات المرتبطة بالدراسة في جدول يعرض فيه الدراسة بشكل مختصر في عدة بنود معينة حيث بدأ الباحث بعرض (اسم الباحث، ونوع الدراسة وتاريخها، وعنوان الدراسة، والهدف من الدراسة، وإجراءات الدراسة، وأهم النتائج التي توصلت لها الدراسة) وجدول رقم (١) يوضح تلك الدراسات.

إضافة إلى ذلك تم عرض الدراسات بطريقة موسعة حسب الترتيب سابق الذكر وعمد الباحث إلى التعليق على الدراسات من حيث طبيعة العنوان ومناسبتها لموضوع الدراسة، وكذلك الأهداف التي هدفت لها هذه الدراسات، والمنهج المتبع فيها، وحجم العينات التي تم اختيارها فيها، وطبيعة اختيارها، ومدة البرنامج، ثم تعرّضَ لأهم النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة، ومن ثم عمد الباحث إلى تعريف القارئ إلى أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وهذا ما ميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة الأخرى.

الدراسات العربية والأجنبية :

الدراسات المرتبطة بالقدرات البدنية والقدرات الخاصة برياضة الجمباز .

- ١ - دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٧٥) بعنوان " أثر تدريبات المرونة على مستوى الأداء للاعبين الجمباز تحت (١٢) سنة " هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية عنصر المرونة لدى الناشئين في رياضة الجمباز باعتباره أحد المقومات البدنية الأساسية وعلاقة هذا العنصر بالأداء، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة قوامها (٤٨) لاعباً بالطريقة العشوائية من بين اللاعبين الناشئين في رياضة الجمباز، واستغرق البرنامج التدريبي مدة (١٢) أسبوعاً بواقع (٣٦) وحدة تدريبية، وبعد تطبيق البرنامج ظهرت النتائج التالية :
 - ارتفاع مستوى المرونة نتيجة للتدريبات المركزة على المفاصل المعينة .
 - أدى ارتفاع المرونة إلى ارتفاع مستوى الأداء للاعبين عينة البحث .وجاءت التوصيات بضرورة الاهتمام بالمرونة للاعبين الجمباز وخاصة الناشئين .

- ٢ - دراسة فاتن عبد الحميد عفيفي (١٩٨١) بعنوان " اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء في الجمباز من (١٢-١٤) سنة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة، ومستوى الأداء على أجهزة الجمباز، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وشملت العينة على (٢٠) لاعبة مقسمة إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، واعتمدت الباحثة في تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة على ما ذكره العالم الروسي " أوكران " وقد حدد أهم عناصر اللياقة البدنية في التالي (السرعة - المرونة - القوة - التحمل العضلي - القدرة - التحمل الدوري التنفسي)، وتم وضع البرنامج التدريبي لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع (٣٦) وحدة تدريبية باستخدام طريقة التدريب الفتري، وتم قياس الأداء المهاري بواسطة لجنة تحكم معتمدة، وبعد انتهاء البرنامج توصلت الباحثة لأهم النتائج التالية :
 - وجود علاقة إيجابية بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء الحركي في جميع الأجهزة، ومع كل جهاز على حده .

- ٣ - دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٨٣) بعنوان " وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين ولاعبات الجمباز تحت ١٠ سنوات بمحافظة الإسكندرية " وهدفت الدراسة لبناء مقياس معياري في تقييم اللاعبين واللاعبات الناشئين تحت ١٠ سنوات، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث عشوائياً بمجموعة قوامها

(٣٠) لاعباً، وأخرى (٢٠) لاعبة تحت ١٠ سنوات ممن اشتركوا في بطولة الجمهورية والمنطقة، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة عن النتائج التالية ومن أهمها :
وضع مستويات معيارية للاختبارات المختارة للاعبين وللاعبات الجمناز لسن من ٩ - ١٠ سنوات كدليل للقائمين على رياضة الجمناز .

٤ - دراسة بومجارتنر و وود **Baumgartner & Wood** (١٩٨٤) بعنوان " تنمية التحمل العضلي للحزام الكتفي عند الأطفال المبتدئين " وتمثل هدف الدراسة في تعرف تأثير تنمية التحمل العضلي للحزام الكتفي عند الأطفال المبتدئين على مستوى القوة العضلية ومعدلات نموها، ولتحقيق ذلك قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة من الذكور والإناث في المرحلة الابتدائية من الصف الثالث وحتى الصف السادس، واستغرق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً مستخدماً برنامجاً تدريبياً بالأثقال، وبعد تطبيق البرنامج كان من بين نتائج الدراسة :

- زيادة دالة إحصائياً في القوة العضلية عند الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ .
- عدم حدوث إصابات خلال تطبيق البرنامج التدريبي .
- معدلات نمو القوة العضلية لعضلات الرجلين (٤٨%) ولعضلات الصدر (٣٢%) .
وتوصي الدراسة بضرورة استعمال التمرينات الخاصة التي تعمل على تنمية القوة العضلية عند الأطفال والتحمل العضلي في منطقة الحزام الكتفي لأهمية العضلات العاملة عليه لدى الأطفال المبتدئين .

٥ - دراسة نبيلة صبحي، وآخرون (١٩٨٥) بعنوان " أثر استخدام الأدوات المساعدة لرفع مستوى الأداء المهاري للدرجة الأمامية الطائرة على جهاز الأرضي " بهدف التعرف إلى أثر تنمية الارتقاء والتحكم في ثني وفرد الجسم، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٦) لاعبين من الناشئين تحت (١٠) سنوات، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي أسبوط الرياضي، وكان من بين نتائج الدراسة :
- وجود تباين بين لاعبي العينة في إجمالي حجم التدريب المطلوب لتعليم المهارة .
- كما أفادت بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين زمن أداء المهارة بعد تعليمها لأفراد العينة وأقرانهم ممن سبق لهم تعلمها بطريقة أخرى .

كما وأوصت الدراسة على ضرورة استخدام الوسائل الخاصة المساعدة للعمل على رفع المستوى المهاري للدرجة الأمامية الطائرة وباقي الحركات الأرضية .

٦- دراسة عبد الحميد غريب شرف (١٩٨٨) بعنوان " تأثير الأجهزة المساعدة في تحسين أداء بعض المهارات الحركية لرياضة الجمباز " تهدف الدراسة إلى تعرف أثر استخدام الأجهزة المساعدة في تعلم بعض مهارات جهاز حصان الحلق وجهاز الحلق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة تتكون من (٢٠) لاعباً من الناشئين تحت (١٢) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية مجموعة ضابطة قوامها (١٠) لاعبين ومجموعة تجريبية (١٠) لاعبين وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي القاهرة، واستخدم الباحث اختبارات الجانب البدني - استمارة المحكمين - جهاز حلق - جهاز حصان حلق - جهاز لونجا حلق - جهاز عش غراب - مراتب - مقاعد سويدية كأدوات للبحث، ومن أهم نتائج الدراسة :

- ارتفاع مستوى أداء المجموعة التجريبية والتي استخدمت الأجهزة المساعدة لكل من حصان الحلق والحلق في الأداء على المجموعة الضابطة التي لم تستخدم الأجهزة .
- ارتفاع النسبة المئوية للتحسن في الأداء للمجموعة التجريبية والتي استخدمت الأدوات المساعدة في حصان الحلق والحلق عن المجموعة الضابطة التي تستخدم هذه الأجهزة .

٧- دراسة لمياء حسن الديوان (١٩٩٢) بعنوان : " علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز " هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز للأعمار من (٨-٩) سنوات بنين، وتكون مجتمع الدراسة من اللاعبين المشاركين في بطولة القُطر للأعمار دون (١٠) سنوات والمقامة في محافظة البصرة للفترة من ٢٠ - ١٩٩٢/٤/٢٥ . واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد اختارت الباحثة عينة عمدية بلغت (٣٠) لاعباً ناشئاً من مجتمع البحث الأصلي البالغ (٤٠) لاعباً، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي : ميزان-شريط قياس- صندوق صغير - ساعة إيقاف- كرة سلة- مصطبة- سالام، واستخدمت الباحثة أيضاً اختبار (هارو) للياقة البدنية والذي يتكون من أربعة اختبارات هي : (اختبار الجري على شكل رقم ٨ - اختبار الجلوس من الرقود - اختبار الوثب على جانبي المقعد - واختبار الدفع بالذراعين) . وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وارتباط بيرسون كوسائل إحصائية .
وخلصت الدراسة إلى :

- وجود ارتباط بين اختبار هارو (الاختبارات الأربعة) ومستوى الأداء على أجهزة الجمباز المختلفة كل حسب نوع الاختبار .

وأوصت الباحثة الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية لتحديد أهم المتطلبات البدنية لكل جهاز، وإعادة النظر في البرامج التدريبية الموضوعة للناشئين في الجمباز .

٨ - دراسة فاجين باوم، وآخرون . **Fagien baum et .al.** (١٩٩٣) بعنوان " تأثير برنامج لتدريب القوة العضلية مرتين في الأسبوع على الأطفال " وهدفت الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج لتدريب القوة العضلية على الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، وتمَّ اختيار العينة من الذكور والإناث أعمارهم (١١) سنة، استغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدتين تدريبيتين في الأسبوع مستخدماً التدريب بالأثقال، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي أسفرت الدراسة عن نتائج أهمها :

- البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة القوة العضلية للأولاد والبنات في مرحلة ما قبل البلوغ .

٩ - دراسة هشام صبحي محمد (١٩٩٣) بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلويحة الدائرية على جهاز حضان الحلق " هدفت الدراسة إلى تعرف استخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية بالإضافة إلى تحسين مستوى أداء مهارة التلويحة الدائرية على جهاز حضان الحلق، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة من اللاعبين الناشئين تحت (١٢) سنة بمحافظة الإسكندرية وكان عددها (١٦) لاعباً تم اختيارها بالطريقة العمدية والتابعين للاتحاد المصري للجمباز، وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة مكونة من (٨) لاعبين، تكون البرنامج التدريبي المقترح من (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وتم اختيار طريقة التدريب الفكري لما تتميز به من التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة مع مراعاة الشدة المتوسطة للحمل، وكان من أهم النتائج :

- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأجهزة المساعدة اثر ايجابياً على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التلويحة الدائرية نتيجة لاعتماد أسلوب التدريب والتمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي وبنفس توقيت الأداء وعلى الأجهزة المشابهة للجهاز الأصلي .

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة أثر ايجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لمهارة التلويحة الدائرية على جهاز حضان الحلق للناشئين .

١٠ - دراسة طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٣) بعنوان " برمجة التدريب لبعض المهارات الأساسية في جمباز الناشئين " هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير استخدام مجموعة مختارة من

التمرينات النوعية على تحسين مستوى التحصيل الحركي في (الجمباز)، وتكونت عينة الدراسة من طلبة المدارس الابتدائي وكان قوام العينة (١٨٠) طالباً، قسمت إلى مجموعتين مجموعة تجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، ومجموعة ضابطة وقد خضعت للبرنامج المطبق لهذه المرحلة السنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، وخلص الباحثون إلى النتائج التالية :

- أسفرت هذه الدراسة على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وذلك نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح القائم على التمرينات النوعية .

أدى استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء إلى تأثير مباشر على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز.

١١ - دراسة ماركوس ويلير نيزر Markus Wellenreuter (١٩٩٧) بعنوان " مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة السنية من ٨-١٢ سنة " وهدفت الدراسة إلى مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة السنية من ٨-١٢ سنة لمعرفة أيهما له تأثير على المستوى المهاري، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها (٢٨) لاعباً، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة على نتائج أهمها :

- لا يوجد تأثير نتيجة تطبيق الاختبارات البدنية العامة على المستوى المهاري ويرجع ذلك إلى أن الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري .

١٢ - دراسة أشرف عبد المنعم أحمد (١٩٩٧) بعنوان " تأثير برنامج جمباز الموانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج جمباز موانع مقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية وتعرف تأثيره على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة قيد البحث، ومقارنة نتائج البرنامج المقترح بالبرامج التقليدية في مستوى القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لهذه الدراسة، وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة، واشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا للعام الدراسي ١٩٩٦، ١٩٩٧ م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ قوامها (٤٠) تلميذاً بالطريقة العشوائية من الصفين الخامس والسادس، وتم وضع البرنامج التدريبي لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع (٣٦) وحدة تدريبية، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة عن أهم النتائج هي :

وجود علاقة إيجابية بين تطبيق البرنامج المقترح وبين تحسن مستوى القدرات البدنية قيد البحث.

١٣ - دراسة أميرة عبد الواحد منير (١٩٩٨) بعنوان " الرشاقة والتوازن وعلاقتهما بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمباز الإيقاعي " تهدف الدراسة إلى تعرف أهمية صفتي الرشاقة والتوازن في تعليم المهارات الحركية في الجمناستيك الإيقاعي بوصفهما من الصفات المهمة والفعالة التي تضمن التقدم الدائم والمستمر لهذا النشاط الرياضي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وقامت الباحثة بوصف عينة البحث المتكونة من (٦٠) تلميذة في المرحلة الدراسية الابتدائية بمدرسة المباهج - ببغداد، واستخدمت أكثر الأدوات فائدة للتوصل إلى الحقائق والمعلومات ومنها الدراسة في المصادر العربية والأجنبية والتجربة الاستطلاعية والاختبارات وأجهزة قياس صفتي الرشاقة والتوازن والملاحظة والتجربة والفلم بواسطة الشريط المغناطيسي (الفيديو) واللجنة التحكيمية والمعالجات الإحصائية " معامل الارتباط لبيرسون " وتوصلت الدراسة للنتائج التالية :

- أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط عالية بين الأداء الحركي واختبار الرشاقة لدى المرحلة العمرية (١٢) سنة بينما كانت هناك علاقة ارتباط ضعيفة لدى المرحلة العمرية (٧) سنوات وانعدامها لدى المرحلة العمرية (٩) سنوات.

- وأثبتت النتائج عدم وجود علاقة ارتباط بين الأداء الحركي واختبار التوازن للمراحل العمرية كافة.

- وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط جيدة بين اختبار الرشاقة واختبار التوازن لدى المرحلتين العمرية (٧،١٢) سنة وانعدامها في المرحلة العمرية (٩) سنوات.

ثم أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية صفتي الرشاقة والتوازن لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.

١٤ - دراسة ياسر السيد محمد عاشور (١٩٩٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز " هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وشملت العينة (١٦) لاعباً من لاعبي الجمباز بنادي التوفيقية الرياضي تراوحت أعمارهم من (١٠-١٢) سنة، واستخدم الباحث بعض التدريبات (البليومترية) للقدرة العضلية للذراعين، وتوصل الباحث لعدد من النتائج أهمها :

- أظهرت الدراسة أن نسبة تحسن الأداء المهاري والقدرة العضلية للذراعين جاءت ايجابية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية المستخدمة لبرنامج التدريب البليومتري.

- يؤثر البرنامج التدريبي البليومتري تأثيراً ايجابياً على مستوى الأداء المهاري للاعبين المجموعة التجريبية

١٥- دراسة إيمان حسن (٢٠٠١) بعنوان : " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي " تهدف الدراسة لإعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير مكوني القوة والمرونة للاعبات الجمناستك الإيقاعي للناشئات ومعرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبات الجمناستك الإيقاعي (الناشئات) من المركز التدريبي في مدرسة الحريري (الابتدائية) ببغداد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على (١٠) من اللاعبات الناشئات في الجمناز الإيقاعي، وقد تم أخذ مجتمع الأصل بأكمله حيث تم اختبار العينة كمجموعة واحدة ثم تم تقسيمه لمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية (٥) لاعبات لكل مجموعة، تم إعداد منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة للمجموعة التجريبية، وقد اختبرت عينة البحث بخمسة اختبارات بدنية وخمسة اختبارات مهارية، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات والمقاييس والمصادر والمراجع وأجهزة إيقاعية كأدوات للدراسة، واستنتجت الباحثة من خلال أهداف البحث وفروضه والبرنامج المقترح ما يأتي :-

- اثر المنهج التدريبي المقترح معنوياً في تطوير مكوني القوة والمرونة وباحتمال خطأ (٠,٠٥) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي اختبار (القوة والمرونة) .

- اثر المنهج التدريبي المعد من جانب المدربة إحصائياً، ولكن بنسب قليلة للمجموعة الضابطة قياساً بنتائج المجموعة التجريبية لمكوني القوة والمرونة (أي أن التدريب يساهم بنسب مختلفة في التطور) وللاختبارات البدنية المذكورة .

- ساهم المنهج التدريبي المقترح ايجابياً في تطوير مهارات الجمناستك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج التقييمين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

١٦- دراسة على عبد المحسن حسين (٢٠٠٢) بعنوان " أثر بعض التمرينات التعليمية في تحسين أهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية " هدفت الدراسة للتعرف إلى تشخيص أهم المتغيرات (البايوكينماتيكية) المؤثرة في تعليم قفزة اليدين الأمامية، و وضع تمرينات تعليمية مقترحة لضبط أهم المتغيرات (البايوكينماتيكية) لقفزة اليدين الأمامية، استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، اختار الباحث مجموعتين من طلاب المرحلة

الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل مكونة من (٢٠) طالباً ، وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، حيث تم تصوير أدائهم باستخدام آلة تصوير فيديو إذ تم تشخيص أهم الأخطاء التي يكون بسببها إخفاق في ضبط متغيرات (بايوكينماتيكية) وقد تم إعداد تمرينات تعليمية مقترحة من شأنها ضبط هذه المتغيرات وتوجيهها الاتجاه الصحيح، استثمر الباحث (٣٠) دقيقة من الوحدة التعليمية المثبتة في مناهج طلبة المرحلة الثالثة وعلى مدى (٨) أسابيع ، حيث تم تعليمهم المهارة باستخدام تمرينات مبينة على أسس (بايوكينماتيكية) فيما تركت المجموعة الضابطة على منهجها المعتمد، وبعد معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات أهمها:

- أن التمرينات التعليمية المقترحة التي اعتمدها الباحث بتصححه لنتائج التحليل باستخدام الحاسوب، أدت إلى ضبط المتغيرات (البايوكينماتيكية) لدى المجموعة التجريبية.
- ظهور تحسن ملحوظ في متغير المسافة الأفقية بين نقطة الرجل الناهضة ونقطة تماس اليدين بالأرض كذلك في زوايا مفاصل الجسم (الركبة ، الورك ، الكتف).
- ظهور تحسن ملحوظ في الإزاحة الزاوية لمفصل الورك من لحظة الهبوط إلى لحظة النهوض كذلك في متغير زمن دفع اليدين للأرض .

البايوكينماتيك :

هو علم يتفرع من علم الحركة (البايوميكانيك) ويعني دراسة الحركة تحت شروط تشريحية، وهو علم ذات علاقة بميدان الطب والهندسة، ويتفرع منه (الديناميك) الذي ينقسم إلى (الكينماتيك) والذي يهتم بوصف الحركة من حيث مسارها الهندسي (المكاني والزمني) دون التدخل بالقوة المسببة للحركة والفرع الآخر هو (الكينماتيك) ويهتم بدراسة القوى المسببة للحركة المصدر: <http://www.hussein-mardan.com/r08.htm> (الصمدي ، ١٩٨٧ : ١٩٠).

١٧- دراسة حيدر غازي إسماعيل (٢٠٠٥) بعنوان " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية " هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين، والتعرف إلى الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعديّة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت العينة من لاعبي محافظة نينوى لفئة الناشئين بالجمناستك (٩-١٢) سنة والبالغ عددهم (١٢) لاعباً قسموا بالطريقة العشوائية لمجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (٦) لاعبين، تمّ معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت)، وتضمن التصميم

التجريبي تنفيذ المجموعة التجريبية برنامجاً خاصاً يختلف عن المجموعة الضابطة التي تنفذ البرنامج التقليدي اليومي، واستنتج الباحث عدة نتائج أظهرتها الدراسة وهي :

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية "للذراعين والرجلين" ، والقوة المميزة بالسرعة "للذراعين والرجلين والبطن" ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق ، والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري .

وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري ومتطلباته الخاصة .

١٨ - دراسة عماد صالح عبد الحق (٢٠٠٥) بعنوان : " دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين لتطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بالضفة " هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب قسمي التربية البدنية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، والمقارنة بين تأثير البرامج المختلفة بين القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في الجامعتين، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بحيث تكونت من (٢٠) طالباً من جامعة النجاح الوطنية و(٢٠) طالباً من كلية فلسطين التقنية، ممن تم قبولهم في القسمين وتم اختبارهم بامتحان القدرات في كل قسم وكان ترتيبهم أول (٢٠) طالباً في كل قسم، استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، خضع أفراد العينة لعدد من الوحدات التدريبية لمدة (١٦) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات أسبوعية، ثم خضعت لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وبعد جمع النتائج تم معالجتها إحصائياً بواسطة نظام (spss) استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار " ت " بين القياسين القبلي والبعدى لكلتا الجامعتين، و ظهرت النتائج التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى، لصالح البعدى للبرامج التدريبية المستخدمة في كلا القسمين .

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية .

١٩ - دراسة هدى إبراهيم رزوقي، وسوزان سليم داود (٢٠٠٥) بعنوان : " تأثير منهج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية " هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير منهج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (٦-٧) سنوات، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، تكونت عينة البحث من تلميذات الأول الابتدائي في مدرسة الصباح في بغداد بعمر (٦-٧) سنوات وبصورة عمدية والبالغ عددهن (٥٢) تلميذة وقسموا بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (٢٦) تلميذة، تم إجراء التجانس بين متغيرات الطول والوزن والعمر بين المجموعات إضافة إلى القدرات الحركية المبحوثة باستخدام معامل الالتواء، استمر العمل بالبرنامج التعليمي لمدة (١٠) أسابيع، تم استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق الوسط الحسابي ومعامل الارتباط لبيرسون والوسيط واختبار " T " للعينات المتناظرة وغير المتناظرة والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات البعدية توصل الباحثتان إلى أهم النتائج وهي :

- إن استخدام تمارين جمناستك الموانع في المنهاج التعليمي المقترح أثرت بشكل كبير ومباشر في زيادة فاعلية الأداء للتلميذات وبالتالي تحسن وتطوير القدرات الحركية موضوع البحث.

- إن قدرات المرونة والتوازن والرشاقة لا تلقى الاهتمام الكافي خلال تطبيق درس التربية الرياضية في المدارس .

٢٠ - دراسة خالد إبراهيم أحمد (٢٠٠٥) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على مهارة التلويح الدائري لناشئ الجمناز تحت ٨ سنوات على جهاز عش الغراب " هدفت الدراسة للتعرف إلى تأثير البرنامج على بعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التلويح الدائرية للناشئين تحت (٨) سنوات ومستوى تقدمها على جهاز عش الغراب، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث تكونت العينة من (١٠) ناشئين يمثلون نادي البرجاية وفاقوسة بمنطقة المنيا للجمناز، كانت المدة الزمنية للبرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية، ومن أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - نسبة التغيير - اختبار مان . ويتي - اختبار وكسون)، وبعد التحليل لنتائج الاختبار القبلي والبعدى للبرنامج توصل الباحث للنتائج التالية:

- أثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة التلويح الدائري نتيجة لاعتماد أسلوب التدريب على التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي .
- تحسين الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لمهارة التلويحة الدائرية على جهاز عش الغراب.
- نسبة التغيير للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التغيير للمجموعة الضابطة .

٢١ - دراسة بدر رفعت سلمان ووليد عبد الفتاح خنفر (٢٠٠٦) بعنوان : " أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية " هدفت الدراسة إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وتكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الأولى والمسجلين لمساق الإعداد البدني للفصل الأول من العام ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ ، بلغ حجم العينة (٣٤) طالباً، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٧) طالباً لكل مجموعة تم توزيعها عشوائياً، قام طلاب المجموعة التجريبية بالتدريب ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع بواقع (٣) ساعات في الأسبوع، بينما قام أفراد المجموعة الضابطة بالتدريب على مفردات مساق الإعداد البدني العملي الاعتباري الذي يدرسه الطالب بقسم التربية الرياضية في السنة الأولى، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة، استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية (spss) وباستخدام اختبار "ت" للأزواج واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون لتحديد الثبات . وظهرت النتائج التالية :

- هناك تحسن لدى أفراد المجموعتين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، ولصالح القياس والبعدي لكلا البرنامجين.

- لم تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على القياس البعدي في عناصر الرشاقة والسرعة والقوة، بينما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على القياس البعدي لعنصر التحمل ولصالح المجموعة التجريبية.

أوصى الباحثان في ضوء النتائج ضرورة الاهتمام بشكل اكبر بعنصر التحمل خلال تدريس مساق الإعداد البدني لدى طلبة قسم التربية الرياضية.

٢٢ - دراسة علي عبد المحسن، وهيثم عبد (٢٠٠٦) بعنوان : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي " وهدفت الدراسة إلى تعرف تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي فريق الاتحاد المركزي الجمناستيك في مدينة النجف للأعمار (١٠-١١) سنة والبالغ عددهم (٨)

لاعبين، وتم اختيار اللاعبين بالطريقة العشوائية وقسموا إلى مجموعتين (٤) لاعبين ضابطة و(٤) لاعبين تجريبية ، واستخدم الباحث كل من الاختبارات والمقاييس والمصادر العلمية وميزان طبي وجهاز متوازي (قانوني وتعليمي) ، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية مثل اختبار T-Test لعينة واحدة ولعينتين متناظرتين ، واستنتج الباحث النتائج التالية:

- البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية قد حقق أغراضه وأهدافه التي وضع من أجلها . من خلال تعلم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي .
- البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية اختصر العملية التعليمية وساعد في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية .
- التمارين المقترحة ضمن البرنامج التعليمي ساعدت في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري .
- إن التدريبات الأولية باستخدام البرنامج التعليمي لأفراد المجموعتين لها أهمية كبيرة في التغلب على عامل الخوف لدى المتعلمين ، وخلق أجواء تعليمية ملائمة فضلا عن توفير عامل الأمان والحفاظ على سلامة المتعلم.

التعليق على الدراسات السابقة :

لتوضيح مدى الاستفادة من الدراسات السابقة التي اعتمد عليها الباحث ما يلي:

أولا : الأهداف :

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى تعرف أثر القدرات البدنية على أداء مهارات الحركات الأرضية وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية والجمباز عامة ومن القدرات مثل قدرة المرونة والرشاقة والتوازن والقوة العضلية، كدراسة أحمد عبد الهادي البدوي (١٩٧٥)، ودراسة أميرة عبد الواحد منير (١٩٩٨)، ودراسة ياسر السيد عاشور (١٩٩٩)، ودراسة إيمان حسن (٢٠٠١)، ومنها ما هدفت للتعرف إلى أهمية تأثير القدرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية على أداء حركات الجمباز الأرضية وغيرها مثل دراسة فائق عبد الحميد عفيفي (١٩٨١)، ودراسة أحمد عبد الهادي البدوي (١٩٨٣)، ودراسة طلحة حسام الدين (١٩٩٣)، ودراسة لمياء حسن الديوان (١٩٩٢)، ودراسة أشرف عبد المنعم أحمد (١٩٩٧م)، ودراسة حيدر غازي إسماعيل (٢٠٠٥)، ودراسة هدى رزوقي وسوزان داوود (٢٠٠٥)، ودراسة ماركوس ويلير نيزر Markus Wellenreuter (١٩٩٧) ومنها ما هدفت إلى تعرف تأثير التمرينات والأدوات والأجهزة المساعدة على تنمية مهارات جمباز الأجهزة والحركات الأرضية ومنها دراسة نبيلة صبحي وآخرون (١٩٨٥)، ودراسة عبد الحميد غريب شرف (١٩٨٨)، ودراسة على عبد المحسن وهيثم عبد (٢٠٠٦)، ودراسة هشام صبحي محمد (١٩٩٣)، ودراسة خالد

إبراهيم أحمد (٢٠٠٥)، ودراسة علي عبد المحسن حسين (٢٠٠٢)، ومن الدراسات ما هدفت لتعرف أثر البرامج التدريبية على تحسن مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالصحة وبشكل عام ومنها دراسة عماد صالح عبد الحق (٢٠٠٥)، ودراسة بدر سلمان ووليد خنفر (٢٠٠٦)، ودراسة بومجارتتر و وود Baumgartner & wood (١٩٨٤)، ودراسة فاجين باوم وآخرون Fagien baum et .al. (١٩٩٣) .

ثانياً: المنهج :

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف تعرف أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة بمهارات الجمباز والحركات الأرضية باستثناء دراسة لمياء حسن الديوان (١٩٩٢) وقد استخدمت فيها المنهج الوصفي المسحي وبهدف التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز .

ثالثاً: العينة :

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل بحث، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينات فنتراوح بين (٦) لاعبين في دراسة نبيلة صبحي وآخرون (١٩٨٥)، و(١٠) لاعبين ناشئين في دراسة خالد إبراهيم أحمد (٢٠٠٥)، و(١٠) لاعبات في دراسة إيمان حسن (٢٠٠١)، و(١٦) لاعباً في دراسة هشام صبحي محمد (١٩٩٣)، و(١٨٠) طالباً في دراسة حسام الدين طلحة و(٢٠) طالباً في دراسة علي عبد المحسن حسين (٢٠٠٢)، و(٢٨) لاعباً في دراسة ماركوس ويلير نيزر (١٩٩٧)، و(٣٠) لاعباً في دراسة لمياء حسن الديوان (١٩٩٢)، و(٥٢) تلميذه في دراسة هدى رزوقي وسوزان داوود (٢٠٠٥)، وهذه الدراسات اختيرت فيها العينة بالطريقة العمدية واختلفت هذه العينات في نوعياتها وأعمارها وفئاتها فمنها الطلاب ومنها الناشئون ومنها اللاعبون .

أما الدراسات الأخرى فنتراوح عدد أفراد عينتها ما بين (٨) لاعبين في دراسة علي عبد المحسن وهيثم عبد (٢٠٠٦)، و(١٢) لاعباً في دراسة حيدر غازي إسماعيل (٢٠٠٥)، و(١٦) طالباً في دراسة ياسر السيد عاشور (١٩٩٩)، و(٢٠) طالباً في دراسة فاتن عبد الحميد عفيفي (١٩٨١)، ودراسة عبد الحميد غريب شرف (١٩٨٨)، و(٢٠) و(٣٠) طالباً في دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٨٣)، ودراسة أشرف عبد المنعم أحمد (١٩٩٧)، و(٣٤) طالباً في دراسة بدر سلمان ووليد خنفر (٢٠٠٦)، و(٤٨) طالباً في دراسة أحمد عبد الهادي يوسف ، وجميع هذه الدراسات تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وهي مختلفة بعدد أفراد عيناتها وأنواعهم سواء لاعبين أو طلاب أو لاعبين .

رابعاً: مدة البرنامج :

اتفقت جميع الدراسات السابقة تقريباً على أن مدة البرنامج في هذه الدراسات كانت لمدة (١٢) أسبوعاً باستثناء دراسة على عبد المحسن حسين (٢٠٠٢)، ودراسة فاجين باوم وآخرون .al. Fagien baum et (١٩٩٣م) فكان مدة البرنامج التدريبي يتكون من (٨) أسابيع، ودراسة عماد صالح عبد الحق (٢٠٠٥) فكان مدة البرنامج (١٦) أسبوعاً .

خامساً : النتائج :

خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت اغلبها على أهمية التأثير الايجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية في الجمباز وكذلك باقي أجهزة الجمباز الأخرى وأكدت الدراسات أن القدرات البدنية الخاصة كالمرونة، والرشاقة، والتوازن، والقوة، والقدرة العضلية لها دور كبير في تحسين الأداء المهاري للحركات مثل دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٧٥)، ودراسة أميرة عبد الواحد منير (١٩٩٨)، ودراسة ياسر السيد محمد عاشور (١٩٩٩)، ودراسة إيمان حسن (٢٠٠١)، كما أثبتت نتائج الدراسات السابقة نجاح وفاعلية البرامج التدريبية المقترحة في تحسين جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز مثل دراسة كل من فاتن عبد الحميد عفيفي (١٩٨١)، ودراسة أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٨٣)، ودراسة لمياء حسن الديوان (١٩٩٢)، ودراسة أشرف عبد المنعم أحمد (١٩٩٧)، ودراسة طلحة حسام الدين (١٩٩٣)، ودراسة على عبد المحسن حسين (٢٠٠٢)، ودراسة حيدر غازي إسماعيل (٢٠٠٥)، ودراسة هدى إبراهيم رزوقي وسوزان سليم داود (٢٠٠٥)، ودراسة "ماركوس ويلير نيزر Markus Wellenreuter" (١٩٩٧)، دراسة "فاجين باوم وآخرون .al. Fagien baum et" (١٩٩٣)، كما أثبتت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً لتعليم وإتقان مهارات جمباز الأجهزة والحركات الأرضية باستخدام وسائل وأجهزة وأدوات مختلفة واعتماد أسلوب التدريب على تمرينات تعمل في نفس المسار الحركي، مثل دراسة كل من نبيلة صبحي وآخرون (١٩٨٥)، ودراسة عبد الحميد غريب شرف (١٩٨٨)، ودراسة علي عبد المحسن وهيثم عبد (٢٠٠٦)، ودراسة هشام صبحي حسن محمد (١٩٩٣)، ودراسة خالد إبراهيم أحمد (٢٠٠٥)، كما أن هناك دراسات أثبتت أهمية تحسين القدرات البدنية عند طلبة قسم التربية الرياضية وكان لها دور كبير في تنمية القدرات البدنية العامة والمرتبطة بالصحة ومنها دراسة كل من عماد صالح عبد الحق (٢٠٠٥)، وبدر رفعت سلمان ووليد عبد الفتاح خنفر (٢٠٠٦)، دراسة "بومجارتتر و وود Baumgartner & Wood" (١٩٨٤) .

أولاً : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي
- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث .
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي .
- أمكن التوصل إلى أهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي .
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للدرجات الخام لعينة البحث .
- اختيار الأدوات والاختبارات والتمرينات الخاصة للبحث .
- اختيار عينة البحث .
- لاحظ الباحث أن الأبحاث ركزت على تحسين الأداء المهاري وأغفلت تنمية القدرات البدنية الخاصة ببعض المسابقات التي يدرسها الطالب في المستوى الأول .
- الاسترشاد بنتائج هذا البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة .

ثانياً : أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي ما يلي :
- اختلفت الدراسات السابقة في أغلبها عن الدراسة الحالية في اختيار المرحلة السنوية للعينة .
- اختلفت أيضا الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة .
- لم يطبق في أي دراسة من الدراسات السابقة برنامج تجريبي (مهاري وبدني) على عينة من طلاب المستوى الأول في قسم التربية الرياضية .
- القليل من الدراسات السابقة تطرقت لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز .

ثالثاً : أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار المنهج .
- كما اتفقت الدراسة الحالية بجزء منها في اختيار المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية .
- البعض من الدراسات الأخرى اتفق مع هذه الدراسة الحالية في جزء من القدرات البدنية ومهارة واحدة من مهارات الحركات الأرضية .
- اتفقت الدراسة الحالية أيضا في اختيار عدد أفراد العينة .
- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة واحدة من الدراسات في اختيار العينة من طلاب المستوى الأول بكليات الضفة الغربية .

رابعاً : ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

- تميزت هذه الدراسة بأن الباحث اختار أكثر من قدرة بدنيه وأكثر من مهارة حركية في آن واحد
- تعتبر هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الباحث - التي استخدمت المنهج التجريبي على عينة من طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى بغزة
- سيتم التأكد من نتائج الدراسة الحالية من خلال تقييم وتحكيم الأداء المهاري القبلي والبعدي لمجموعي الدراسة عن طريق خبراء دوليين متخصصين بالجماز وعلم الحركة من جمهورية مصر العربية والأردن .
- تميزت هذه الدراسة عن غيرها بأنها أخذت في الاعتبار مستوى الخبرة السابقة لدى طلاب العينة التجريبية والضابطة في المهارات الخاصة (قيد الدراسة) التي تعلموها في المراحل الدراسية ما قبل الجامعة .

الفصل الثالث

الإطار النظري

- معنى التربية .
- تعريف التربية الرياضية .
- مكانة التربية الرياضية بين المجالات المختلفة .
- أهداف التربية الرياضية .
- الخصائص العمرية للمرحلة الجامعية .
- القدرات البدنية .
- تعريف للياقة البدنية .
- مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية .
- تعريف الباحثين العرب للقدرات البدنية .
- القياس في التربية البدنية والرياضية .
- التدريب الرياضي والإعداد البدني العام والخاص .
- حمل التدريب .
- عناصر التمرين (التدريب) .
- فكرة عامة عن رياضة الجمباز .
- الإعداد البدني العام والخاص بالجمباز .
- أنواع رياضة الجمباز .
- الحركات الأرضية .
- تقسيم الحركات الأرضية .
- القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية قيد الدراسة .
- الحركات الأرضية المختارة الخاصة بالدراسة .
- الدرجة الأمامية الطائرة .
- الميزان الأمامي .
- الوقوف على الرأس .
- الشقلبة الأمامية على اليدين .

الإطار النظري

تعريف التربية :

من أكثر التعريفات التي تلقى قبولاً عاماً هي أنها : " عملية منظمة لإحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل في جوانب شخصيته: الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية" (أبو نمره ، ١٩٩٩ : ١٩).

تعريف التربية الرياضية :

يفهم كثيرٌ من الناس تعبير " التربية البدنية " فهماً خاطئاً، ولذلك كان من الواجب العمل على توضيح المقصود بهذا التعبير في عقول الطلبة . فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية الرياضية أو البدنية هي مختلف أنواع الرياضات، وآخرون يفكرون في التربية البدنية على أنها عضلات وعرق، وهي بالنسبة لمجموعة أخرى تعني " اذرعاً وأرجلاً قويةً ونوايا حسنة "، ويرى آخرون أنها تربية للأجسام، كما أنها بالنسبة للبعض عبارة عن التمرينات البدنية التي تؤدي على العد التوقيتي (١ - ٢ - ٣ - ٤) ، ولهذا تعرف التربية البدنية على أنها " جزء متكامل من التربية العامة - ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض " (بوتشر ، ١٩٨٣ : ١٧).

والتربية الرياضية هي " التربية الشاملة المترنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها (إبراهيم ، وفرحات ، ١٩٩٨ : ٤٥).

كما أن التربية الحديثة في المجتمعات العصرية تتجه اتجاهاً قوياً نحو إعداد الأفراد إعداداً شاملاً كي يستطيعوا من خلالها تحقيق قدر كبير من الفهم والاستيعاب لمكونات الحضارة بفلسفتها ومنجزاتها وتطلعاتها، وليكونوا قادرين على تحمل أعباء وتحديات هذا العصر، وليساهموا في تحقيق التقدم والازدهار لمجتمعاتهم وقد حظيت التربية الرياضية باهتمام بالغ في معظم هذه المجتمعات باعتبارها جزءاً مهماً من التربية العامة حيث أصبحت مطلباً رئيسياً في المناهج التعليمية منها وعلماً قائماً بذاته كسائر العلوم الأخرى ، وهذا ما جعل التربية الرياضية مفهوماً تربوياً واضحاً لها أهداف تسعى لتحقيقها عن طريق برامجها المتنوعة لتسهم في تنمية المهارات الضرورية لقضاء أوقات الفراغ، وفي إكساب الأفراد الصحة الجسمية، والتعليمية، والاجتماعية، والروحية باعتبار أن الفرد وحدة متكاملة ، وإذا كان للتربية والتعليم إسهام عظيم في تنمية وتقدم الأمم، فإن للتربية الرياضية بأوجه نشاطاتها المختلفة دورها الفعال في عمليات التحديث، وقد أسهمت الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في مجال التربية وعلم النفس في إبراز أهمية الوحدة المتكاملة للفرد مما أدى إلى تغير جوهر في فلسفة ومفهوم التربية الرياضية، ومن ثم لم

تعد التربية الرياضية تهتم بتربية البدن فحسب ، بل أصبحت تهتم بالفرد ككل وذلك من خلال تنمية جوانبه البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية (الحمامي ، ١٩٧٦ : ١٢).

ويرى الباحث أنه عند سؤال الناس بمختلف فئاتهم عن مفهومهم للتربية الرياضية، فالنتيجة ستثير الدهشة . ومما سبق فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات الترويحية أو هي تعليم الخلق الرياضي، أو هي تنمية اللياقة البدنية، بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة أو التدريب الرياضي على وجه التحديد.

وينطبق على مجتمعنا العربي إلى حد كبير، بل يتعداه في سوء الفهم والإدراك الخطأ لمفهوم التربية الرياضية، ولقد أوضحت دراسة " صبحي حسنين " أن تلاميذ بعض المدارس في جمهورية مصر العربية تسيء فهم المعنى الحقيقي للتربية الرياضية ، بالرغم أننا نفترض أنهم يتلقون برنامجاً متكاملًا في التربية عند دخولهم المدارس . لهذا فإن التربية الرياضية والبدنية في مسارها التاريخي كانت دوماً انعكاساً لواقع مجتمعنا كما أنها صورة للفلسفة الاجتماعية، والتربوية السائدة فطالما ارتبطت أهداف التربية الرياضية بالأهداف التربوية ولم يذكر التاريخ نجاح أي برنامج لتربية الرياضية إلا في سياقاتها التربوية والاجتماعية (المحامي ، والحولي ، ١٩٩٠ : ١٧).

كذلك التربية الرياضية تعبير ذو شقين : الشق الأول (التربية) والثاني (الرياضة) . وبسهولة يمكن استنتاج أن التربية الرياضية هي : لون من التربية وأسلوب من أساليبها يتم عن طريق النشاط الرياضي، وهي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكليفه : جسمياً، وعقلياً، ووجدانياً، واجتماعياً، عن طريق الأنشطة البدنية المختارة، والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية، أو هي تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو البدني أو عن طريق اللعب، فالتربية الرياضية ما هي إلا تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني ، ولهذا يمكن القول أن التربية الرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربية، وتهدف إلى ما تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم وإرشادهم إلى ما فيه صالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه (ملوخية ، ١٩٨٧ : ٤).

ومما سبق يمكن القول أن معنى التربية والتربية الرياضية يشتركان بنفس التعريف حيث أن التربية تعمل على تكوين شخصية الفرد وإحداث تغيير في جميع جوانب الشخصية، والتربية الرياضية أيضاً تعمل على تنمية الفرد تنمية شاملة من جميع النواحي ليس من ناحية البدن فحسب وإنما تهتم بالفرد ككل وذلك من خلال تنمية جوانبه البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية .

مكانة التربية الرياضية بين المجالات المختلفة :

١ - التربية الرياضية ومكانتها في مجال التربية :

إن التربية الرياضية هي " تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو البدني أو عن طريق اللعب وما هي إلا تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني " ، فيمكن أن يتعلم الفرد الطاعة والتعاون عن طريق الألعاب المتنوعة الكثيرة . لهذا يمكن أن نقول أن التربية الرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربية وتهدف إلى ما تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد ، وتوجيههم وإرشادهم إلى ما فيه صالحهم وصالح المجتمع الذي يعيش فيه . كما يشير "عمر موسى" إلى مكانة التربية الرياضية في مجال التربية، في أنها تمثل احد أركان السياسة التعليمية، والبرنامج التربوي العام فهي تهدف إلى نمو الأطفال نمواً متزناً متكاملًا من النواحي الصحية ، والنفسية ، والعقلية ، والاجتماعية ، وان التربية الرياضية بصفة خاصة تزودنا بخبرات واسعة ، وتعتبر عاملاً هاماً في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه بنفسه، ولكي يستطيع أن يقوم بخدمات للمجتمع الذي يعيش فيه . وهي تسير وتكمل الخبرات الأخرى للبرامج التعليمية والتربوية عامة . أي أنها تربية عامة عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني، ولذا كان من الضروري إلمام المدرس أو القائد أو المدرب بها تماماً كافيًا يتضمن سلامة التوجيه (موسى ، ١٩٩٦ : ١-٢) .

٢ - علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة :

كما أن العلماء اتفقوا في مطلع العصر الحديث على أن نضوج الفرد يسير في أربع اتجاهات متوازية هي : نضج عقلي، ونضج اجتماعي، ونضج نفسي، ونضج بدني (موسى ، ١٩٩٦ : ٤) .

وكانت المدرسة أثناء العصور الوسطى في الغرب والشرق تعني عناية فائقة بالنضج العقلي على حساب بقية أنواع النضج، ثم ظهرت الفلسفات التربوية التي تدعو للاهتمام بأنواع النضج الأخرى، فكانت الدعوة بالنضوج البدني هي المحور الذي دارت عليه فلسفة التربية الرياضية في مطلع القرن العشرين ، ولكن الإنسان يعتبر وحدة لا يمكن تقسيمه إلى عقل ونفس وبدن ثم تربطه بالناس علاقات اجتماعية، لذلك تطورت فلسفة التربية الرياضية من مجرد وسيلة مساعدة على النضوج الكامل للإنسان في عقله، وفي نفسه، وفي علاقاته، مع أنها تدور حول بدنه، وهكذا أصبحت التربية الرياضية جزءاً هاماً في نطاق عملية التربية، ولعل السر في ذلك راجع إلى أن الأطفال يقبلون على التربية الرياضية إقبالا تلقائياً وبشغف ظاهر . فدرس التربية الرياضية يوفر عدة مجالات يمكن أن يتحقق فيها توجيه الطلاب نحو إتمام عمليات نموهم بنجاح.

فالتربية الرياضية لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمية فقط، وليس هو غرضها الأساسي بل إن أغراضها أسمى من هذا، فهي تكون الفرد تكويناً متزناً من جميع نواحيه الجسمية

والخلفية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، وهذا فضلاً عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة من حيث النظافة والسلوك الصحي كما تزداد المعلومات العامة للفرد وذلك باحتكاكه واختلاطه مع مجتمعات خارجية مختلفة والتفاعل معها اجتماعياً وثقافياً (الشوبكي ، ٢٠٠٤ : ١٣) .

ويتضح مما سبق أن التربية الرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة ولا يمكن فصل التربية الرياضية عن التربية بشكل عام وذلك لان طبيعة الإنسان البشري لا يمكن تجزيه جوانب شخصيته؛ فالتربية الرياضية تعمل على نمو الإنسان نمواً متزاناً من جميع جوانب شخصيته، وهذا ما أجمع عليه المؤلفون والكتاب.

٣ - التربية الرياضية في المجتمع الحديث :

من مبادئ المجتمع العصري الحديث الذي يرمي إلي النظر للمستقبل أن يؤمن بقيمة الفرد وحرية وسعادته، ويعني ذلك الاهتمام بجميع جوانب الفرد الجسمانية والتعليمية والعاطفية والاجتماعية والروحية . ففي التركيز على احد جوانب النمو وإغفال الجوانب الأخرى وتعطيل لقدرات الفرد والحد من نموه في ذلك افتراء على سعادة الفرد ومصحة الجماعة. ولذلك كان الاكتمال الشامل لنماء شخصية المواطن في مجتمعنا الحديث وهو الهدف الأسمى لجميع الجهودات التعليمية والتربوية. إن المهمة الكبرى للتربية الرياضية في مجتمعنا، هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني، والرياضي للنشء وهذا يعني أن التربية والرياضة لا تقتصران فقط على تنمية قدرات الأداء البدني والرياضي، ولهذا كان من المهم أن يتضمن التخطيط للتربية الرياضية إتاحة الإمكانيات الكافية لتحقيق مستوى عالياً من اللياقة الوظيفية للأجهزة العضوية، ومستوى عالياً لقدرات الأداء البدني لإعداد الفرد إعداداً صحيحاً ووظيفياً لمقابلة احتياجات المستقبل في المجتمع الحديث (موسى ، ١٩٩٦ : ٧-٨) .

إضافة لما سبق يمكن القول أن للتربية الرياضية دور فعال في الإسهام في الحفاظ على الصحة، وتحسينها وكذلك في تحسين قدرات الأفراد على مقاومة الأمراض، فهي تساهم في مساعدة الجيل الطالع ليحيا حياة صحية سليمة، فالطريق للملعب يغني عن زيارة الطبيب، وهذا بناءً على ما أجمع عليه الكتاب والمؤلفين في هذا المجال .

أهداف التربية الرياضية :

تناول العديد من العلماء والرواد وبعض الدول المتقدمة أهداف التربية الرياضية كل حسب الفلسفة التربوية والاجتماعية للدولة، أو حسب المدرسة التي ينتمون إليها ويدينون لها، وبالرغم أن هناك اختلافاً في كيفية صياغة الألفاظ، أو في تحديد أولويتها تبعاً للظروف الخاصة لهذه المجتمعات، إلا أن معظمها يهدف إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملماً ليسهم في تحقيق متطلبات المجتمع.

ولهذا يجب النظر إلى أهداف التربية الرياضية في ضوء معايير خاصة، لها فاعليتها وتأثيرها في العملية التربوية، على أن ترتبط هذه الأهداف بفلسفة الدولة وأمانها وتطلعاتها المستقبلية وتعبّر عن مشاكل المجتمع واحتياجات الأفراد فيه (العيفي ، ١٩٧٦ : ٣٤).

ولقد زادت أهمية التربية الرياضية في عصر النهضة وأعدت التوازن بين مختلف النواحي العقلية والجسمية والأخلاقية فلقد زاد الاهتمام بالتمتع بالحاضر، وتقوية الجسم، وانتشرت النظرية والفلسفة التي تؤمن بأن الجسم والعقل لا يمكن الفصل بينهما وان عملية التعلم ستصل إلى ذروتها إذا كان البدن صحيحاً معافى، وان الواحد منها ضروري لقيام الآخر بوظيفته على الوجه الأكمل، حيث يشير "جون ديوي John Dewy" إلى أن الأهداف التربوية يجب أن ترتبط بحياة الفرد الاجتماعية وحاجاته الضرورية، ارتباطاً وثيقاً فهما اللذان يحددان ما يجب أن يتعلمه (أحمد ، ١٩٧٠ : ٢٥١).

وقد أشار نيكسون وجويت (Nixon & Jewett , 1981 : 40) أن أهم أهداف التربية الرياضية من وجهة نظرهما هي اللياقة البدنية وتنميتها، والتنمية الاجتماعية، وتنمية الاتجاهات والمعارف والمعلومات بالإضافة إلى تنمية التوافق العضلي العصبي .

ونقلاً عن "هذرنجتون Hetherington" و"وود وكاسيدي Wood & Cassidy" حيث قسما أهداف التربية الرياضية إلى أهداف آتية فورية، ويقصد بها متطلبات القيادة الرشيدة الصالحة، وأهداف بعيدة ويقصد بها تطوير مقدرة الفرد على التكيف بسهولة مع الآخرين، وتبنى "Bucher" هذه الأهداف التربوية حيث قصد بها تنمية العمليات الغريزية والعمليات الذهنية، وتنمية أجهزة التوافق العضلي العصبي وتنمية الأجهزة العضوية، وتنمية الناحية العقلية والصحية . ويؤكد " ناش Nash" أن مجموعة من الأهداف ضرورية للتربية الرياضية وتتخلص هذه الأهداف في أهداف عامة وأهداف خاصة، بحيث تتكون الأهداف العامة من هدفين اثنين هما : التنمية المتناسقة للصفات الفردية مثل اهتمامات الفرد وإمكاناته وقدراته عن طريق الممارسة الرياضية، والآخر التنمية المتناسقة للاهتمامات والمثل العليا، والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، أما الأهداف الخاصة فهي تتضمن الجوانب البيولوجية والنمو العضلي والحيوية العضلية والعصبية، والعادات الصحية السليمة ، وإصلاح نواحي النقص التي تسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً للتنمية العضلية، والعقلية والتنمية الانفعالية والعضوية والترويحوية (Bucher, 1983 : ١٥٩- ١٤٤).

وقد أشار " جوردون اندروود " (Underwood , ١٩٨٣ : ٤١-٤٠) إلى أهداف التربية الرياضية الضرورية لتحقيق الأهداف التربوية بشكل سليم والتي استخلصها من دراسته العلمية التي أجراها في بريطانيا والتي تتمثل في الجوانب التالية:-

- تنمية الجوانب الترويحوية وأوقات الفراغ .

- تنمية الجوانب الصحية .

- تنمية اللياقة البدنية .
- تنمية النواحي الاجتماعية .
- اكتساب السعادة والمرح .

ويتضح للباحث مما سبق ومن خلال استعراضنا لأهداف التربية الرياضية من وجهة نظر العلماء والرواد مثل احمد العيفي (١٩٧٦) ، وسعد احمد (١٩٧٦) ، " Charles Bucher " (1983) و (١٩٨٣) ، جوردون اندروود (١٩٨٣) أن هناك اتفاقاً واضحاً في معظم الأهداف من حيث المضمون والمحتوى، وذا كان هناك اختلاف في تحديد أولوياتها وهي تحديد الأهداف البدنية والمعرفية والصحية والحركية وان التربية الرياضية تحقق النمو العضلي والتوافق العضلي والعصبي .

(العيفي ، ١٩٧٦ : ٣٤) . (أحمد ، ١٩٧٠ : ٢٥١) . (Bucher, 1983 : ١٤٩- ١٤٤) .
(Underwood, ١٩٨٣ : ٤١-٤٠) .

ولهذا يرى الباحث أن أهداف التربية الرياضية يمكن تحقيقها وقبولها في الواقع المعاصر؛ لتسهم في عملية التحديث حيث يتضح أهميتها في شتى المجالات المختلفة وتحقيقها لعدة أغراض هامة في جوانب شخصية الفرد الرياضي وغير الرياضي ولهذا يمكن أن نحدد أهداف التربية الرياضية كما يلي :

- أهداف بدنية .
- أهداف عقلية .
- أهداف حركية .
- أهداف نفسية .
- أهداف اجتماعية .
- أهداف صحية .
- أهداف ترويحية .
- أهداف معرفية .

الخصائص العمرية للمرحلة الجامعية من (١٨-٢٥) :

يتميز الأفراد في هذه المرحلة فيما يلي (خطابية ، ٢٠٠٥ : ٧٤) :-

- ١- التوافق العضلي، والعصبي .
- ٢- زيادة القوة، والتحمل .
- ٣- ضبط وتحكم الحركات .
- ٤- القدرة على الإدارة والتصميم .

القدرات البدنية :

عندما نتحدث عن أهمية القدرات البدنية لدى الرياضي يتضح لنا أن رياضة الجمناز من أهم الرياضات التي يشترك فيها اللاعب وتوصله إلى أعلى المراتب، وهي من الرياضات التي تحقق اكبر قدر لمدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بعدة أقسام في أجزائها، حيث تنقسم رياضة

(الجمباز) إلى عدة أنواع مختلفة تؤدي عليها عدة حركات ومهارات منها جمباز الأجهزة، وجمباز الموانع، وغيرها، ومن ثم تعتبر رياضة الجمباز مؤشراً صادقاً وهاماً في تقويم التقدم الرياضي للدول، وتسهم القدرات البدنية إسهاماً مميزاً في ممارسة جميع مهارات الجمباز وحركاته وإتقانها حيث تختلف أهميتها طبقاً لنوع الجهاز والمهارة والمسابقة المستخدمة وطبيعتها، أي أن نوع المسابقة الرياضية الذي يمارسها اللاعب والذي يأمل أن يحقق فيها أعلى مستوى ممكن هي التي تحدد نوعية الصفات والقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها وتطورها، واتفقت اغلب الآراء على أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي الذي يبني عليه المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات ، ولقد تكرر تسمية مصطلحات عدة للقدرات البدنية وأطلق عليها عدة مصطلحات كل حسب مكانته البدنية حيث أطلق عليها مصطلح الصفات البدنية والمكونات البدنية وعناصر اللياقة البدنية.

ولقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات البدنية والحركية فقد ذكروا أن مكونات القدرات البدنية تشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية، أما القدرات الحركية فتشمل التوافق والتوازن والسرعة والرشاقة والقوة الحركية (عثمان ، ١٩٨٤ : ١٥٣).

وعليه فمهما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فإنهما مرتبطتان ببعض وأن أي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى فقد كشف في الآونة الأخيرة عن العديد من التعريفات للصفات البدنية بيد أنها غير متعارضة، حيث ظهر في الدول الأوروبية مصطلح الصفات البدنية وفي أمريكا مصطلح اللياقة البدنية (٨ : ١٩٨٨، David).

وقد أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي وضعا مميزا وذلك منذ الخمسينات ونتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية من المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية، والذي كان لهم جميعاً أثر كبير في إثراء المكتبة العربية، حيث اختلفت المصطلحات ، نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفة ولهذا فالمعنى والمفهوم واحد ولا يمكن أن يتغير، فأصبح للمصطلح الواحد أكثر من مرادف، حيث قال "رودي اتسولد Rudi Ezold ١٩٨٥م"، وهو أحد الباحثين الألمان .. إن اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعتبر ثراءً لغوياً، فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها أكثر من مرادف وهذا في المدرسة الألمانية نفسها، وهذه المرادفات هي :

القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفسيولوجية _ العناصر البدنية على سبيل المثال _ العناصر الحركية _ العناصر الفسيولوجية _ القدرات والعناصر الموتورية، وعلى ذلك يذكر "Rudi" أن كل تلك المرادفات تعني كلاً من القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كقدرات بدنية أساسية (بسطويسي ، ١٩٩٩ : ١٠٧)

لذلك سوف يقوم الباحث باستخدام مصطلح القدرات البدنية في هذه الدراسة .

حيث تُعرف لياقة الشخص بأنها " مقدرته على العمل، أي انه يمتلك أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه بلوغها مع ملاحظة عامل الوراثة، وقدرة كافية من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومطالب الحياة اليومية، واتزاناً انفعالياً لمقابلة ضغط الحياة الحديثة، وقدرته على التكيف لمطالب الحياة الاجتماعية، على اتخاذ القرارات المناسبة والوصول لحلول علمية للمشاكل، وصفات روحية ومعنوية تؤهله تأهيلاً كاملاً للحياة في مجتمع ديمقراطي (Bucher , 1983 : 13).

إن أي برنامج للتربية الرياضية لا بد وان يشتمل على تنمية القدرات البدنية الجسمانية للاعبين من خلال التدريب على تنمية المهارات ويتم تقسيم القدرة البدنية إلى شقين هما :

١ - الإمكانيات الذاتية .

٢ - اللياقة البدنية .

١ - الإمكانيات الذاتية :-

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على تنفيذ وأداء مختلف المهام " وهذا يؤثر بشكل مباشر على وجود الأداء وقدرة الفرد على المشاركة والتنفيذ بأقل مجهود وبجودة عالية وهي تشمل التناسق والقوة والتوازن والسرعة والخفة والنشاط وعلينا كمدرسين ومدربين تحسين هذه القدرات للاعبين (سعد ، وفهيم ، ٢٠٠٤ : ٣٣) .

ويؤكد (بسطويسي ، ١٩٩٩ : ١١٠) إلى أن القدرات البدنية الخاصة نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي، كالقوة المميزة بالسرعة، والقدرة الانفجارية، وتحمل القوة وتحمل السرعة، هذا بالإضافة إلى القوة القصوى والسرعة القصوى وتحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى وتحمل القوة المميزة بالسرعة، كل تلك القدرات البدنية الخاصة يمكن تنميتها حسب المرحلة السنية.

٢ - اللياقة البدنية :

عناصر اللياقة البدنية :

يمكن تصنيف عناصر اللياقة البدنية إلى مجموعتين كبيرتين : المجموعة الأولى ذات علاقة مرتبطة بالمهارة وهي (الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة العضلية، السرعة، سرعة رد الفعل)، ومعظم الرياضات التنافسية تعتمد بشكل كبير على هذه العناصر والتي تعد جميعها وراثية، إلا أن الأفراد يستطيعون تحسينها، والمجموعة الثانية ذات علاقة مرتبطة بالصحة وهي (القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي، المرونة)، وجميعها مرتبطة بالصحة، أي انه لو تدرب الفرد لتنمية هذه العناصر وصيانتها بشكل صحيح وحسب قدرته، فانه سوف يستمتع بفوائد الصحة، وليس من الضروري هنا أن يكون الإنسان رياضياً حتى يقوم بتطوير لياقته الصحية وتحسينها (حسانين ، ٢٠٠١ : ص 376-467) .

ويتضح مما سبق أن القدرات والصفات البدنية هي جزء من عناصر ومكونات اللياقة البدنية ولهذا لن يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع رياضة الجمباز التي يسعى لإتقانها في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من الرياضة والمسابقة، فهناك قدرات أو صفات بدنية أساسية وراء النجاح في أنواع حركات الجمباز المختلفة عبر جميع الأجهزة الرياضية الخاصة بالجمباز، وكل حركة أو نشاط يقوم بها اللاعب يتطلب صفات وقدرات بدنية معينة يجب توافرها فيه حتى يتمكن من القيام بهذا النشاط .

تعريف للياقة البدنية :

يعرفها " كورين Cureon " بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد التي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية والخلو من الأمراض المختلفة كالعضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعة مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد " (١٦٦ : ١٩٨٥ ، Cureon).

ويعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن " لارسون ويوكم Larson & Yocom بأنها " القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل " (عبد الحميد ، وحسانين ، ١٩٨٥ : ٦٨٦).

وتعرف أيضاً بأنها " كفاية البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد، ومن ثم فهي نسبية وليست مطلقة، أي أنها قدرة بدنية كامنة تتضمن مجموعة من القدرات الأساسية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة (حسين ، ١٩٩٨ "٢" : ٦٨٦).

ومن منطلق أن اللياقة البدنية ترتبط بالأعمال التي على الشخص تأديتها، وبقدرته على بذل المجهود البدني . فيشير " كلاكر وبروها Gallagher & Brouha " إلى أن اللياقة البدنية تتكون من الآتي :-

- اللياقة الثابتة أو الطبية وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين .
- اللياقة المتحركة أو الوظيفية بمعنى سلامة وصحة درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل المجهد .
- اللياقة المهارية الحركية تعني التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة (٢٦٢ : ١٩٧١ ، Gallagher & Brouha).

ويتضح مما سبق أن تعريف (كلاكر وبروها) للقدرات واللياقة البدنية من أفضل الآراء حيث شمل على الناحية الطبية وسلامة الأجهزة الوظيفية والمهارية .

أما " كربو فتش Karpovich " فيرى أن اللياقة البدنية وجهاً واحداً من أوجه اللياقة الشاملة والاختلاف في رأي اللياقة البدنية يرجع إلى الرغبة في جعل هذا الرأي عاماً يشمل الصحة والنجاح والاقتصاد والسعادة وبهذا يمكن القول أن هناك ثلاثة أنواع للياقة البدنية : اللياقة في

المهنة، اللياقة في خلق الهويات، اللياقة في المعيشة، ومن حيث درجة النظر المهنية، فاللياقة يمكن تعريفها بكونها " درجة من المقدرة على أداء عمل بدني معين تحت ظروف خاصة بحالة جيدة " (Karpovich, ١٩٧١ : ٢٦٨-٢٦٧).

كذلك إن اللياقة البدنية هي " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " (٢) : (Harrison, ١٩٧٩).

ويضيف " ماتيسوس " (Mathews, ١٩٨٠ : ٣٤) بأنها " قدرة الفرد على أداء عمل معين في ظروف خاصة سواء عن أداء عمل ما أو عمل بدني.

ويذكر أن اللياقة البدنية " قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به إلى حيز التقييم فضلاً عن استخدام الصفات الشخصية والانفعالية، كما أنها كمية الشغل المنجز أي القابليات التي تتكون من عدة عناصر مرتبطة بعضها الآخر بمقدار معين " (Grosser, ١٩٩٥ : ٢٥٠).

ومما سبق يتضح لنا أن جميع المؤلفين اجمعوا على أن تعريف اللياقة البدنية يشترك وينصب في فكرة موحدة هي أن اللياقة البدنية تعرف بمقدرة الفرد على مجابهة الأعمال اليومية بسهولة ويسر دون شعوره بالتعب مع الحفاظ على جزء من طاقته للاستمتاع بها لوقت الفراغ.

١ - مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية :-

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية) فنجدها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية، "ففليشمان Fleischman" ينظر إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى، كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه، بينما نظر " عاطف الأبحر ١٩٨٤م " إلى التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة، كما ينظر " هارا ١٩٧٩م " إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما .. كل تلك الاتجاهات في المدارس تعبر عن آراء ذات رؤى خاصة وقناعات نرى أنها لا تؤثر في تصنيف تلك القدرات، بينما نجد الاجتهاد واضحاً بين تلك المدارس في تصنيفهم وتبويبهم لتلك القدرات والعناصر إلا أننا لا نرى أي اختلاف في معنى ومفهوم التعريف كل منها، حيث ينظر " كلارك Klark " إلى القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي على عناصر اللياقة الحركية (بسطويسي ، ١٩٩٩ : ١١٠).

٢ - تعريف الباحثين العرب للقدرات البدنية :

وتعرف القدرات الخاصة البدنية أنها " زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي " (درويش ، وحسانين ، ١٩٨٤ : ٢٨) ويعرفها (عبد الخالق ، ٢٠٠٣ : ٨٥) بأنها " مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية " .

ويعرف علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب " (علاوي ، ١٩٩٤ : ٨٠) . ويعرف نصيف بأنها " تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية (نصيف ، ١٩٩٤ : ٣٨) . ويعرف حسانين الأداء البدني بأنه " الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط " (حسانين ، ٢٠٠١ : ٢٦٥) .

كما تُعرف الصفات البدنية بأنها " مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج " (حسين ، ١٩٩٨ "١ : ١٣) ، كما أنها " القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كماً ونوعاً " (سلامة ، ٢٠٠٠ : ٢٢) .

أما القدرات البدنية فهي تشترك مع باقي المسميات والمكونات الأخرى في مجموعها من الصفات البدنية أو اللياقة البدنية ، وقد قسمت إلى مجموعات ومسميات مختلفة كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني .

ويتضح لنا مما سبق أن القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تمهيتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية .

وقام " هشام الأقرع " (٢٠٠٢) في دراسته بحصر المكونات البدنية وذلك للتعرف على رأي الخبراء في تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية .

وتم مسح للمكونات البدنية التي تعتبر جانب من جوانب اللياقة الشاملة فاتفقا بأنها تتكون من : مقاومة المرض، القوة العضلية، التحمل العضلي " الجلد العضلي " ، السرعة والرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، المرونة، التوافق، التوازن والدقة (Larson & ١٩٧١ : ١٦٢) . (Yocum,

أما " ماكلوي ويونج Mccloy & Young " فأتفقا على أن اللياقة البدنية تتكون من سرعة الانقباض العضلي، الطاقة الديناميكية، القدرة على تغيير الاتجاه، انعدام مقاومة الوزن، الرشاقة، المرونة (٤٥ : ١٩٧٢, Mccloy & Young)، ويحدد " كوزنس Cozens مكونات اللياقة البدنية في القوة العضلية، السرعة، القدرة، التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، الرشاقة والتوازن (٢١٤ : ١٩٧٥, Cozens).

وحدها " هوليس Holis " بأنها تتكون من القوة، والتحمل، والسرعة، والقدرة، والمرونة والتوافق (٣٦ : ١٩٧٦, Holis)، وحدد " فليشمان Fleishmann " مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقوة العضلية " قوة قصوى وقوة متحركة وقوة ثابتة " ثم المرونة والتوازن والتوافق والتحمل العضلي (٢٩ : ١٩٧٦, Fleishmann)، وحدها " بارو وماك جي Barrow & Mc Gee " بأنها القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة والتوافق (١١٥ : ١٩٧٦, Barrow & Mc Gee).

وحدها " كاسدي دونالد Cassady Donald " بأنها القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والتوافق العضلي العصبي والرشاقة (٨ : ١٩٧٦, Donald)، وحدها عثمان بأنها تتكون من القوة العضلية " قوة قصوى وقوة مميزة بالسرعة " وتحمل سرعة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (عثمان، ١٩٨٧ : ٣٣)، وحدها " هارا Harre ditres " بأنها القوة العضلية " قوة قصوى، وقوة مميزة بالسرعة، وتحمل قوة " والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (٨٠ : 1990, Harre).

كما حددت بأنها قوة عضلية بمكوناتها والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة (علاوي، ١٩٩٢ : ٨٨)، كما حدها حسانين بأنها تتكون من القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي الجلد العضلي والمرونة والقدرة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن والسرعة وزمن رد الفعل (حسانين، ٢٠٠١ : ٢٣٠).

وحدها سلامة نقلاً عن " كلارك Clark " بأنها القدرة الحركية العامة تتكون من القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والقدرة العضلية والسرعة والتوافق عين ذراع والتوافق عين قدم، بالإضافة للسلامة العضوية والتغذية المناسبة (سلامة، ٢٠٠٠ : ٤٣).

ويتضح مما سبق أن العديد من المؤلفين والباحثين اهتموا بتحديد أهم مكونات القدرات والصفات البدنية اللازمة لتحقيق التقدم العام بالمستوى الرياضي للأفراد وتوصلوا إلى حصر أهمها في (القوة العضلية، والتحمل، والقدرة، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والمرونة) وهذا يدل على أن جميع القدرات البدنية السابقة لها دور كبير في رفع مستوى الأداء البدني للاعبين.

القياس في التربية البدنية والرياضية :

للقياس أعراض عدة في مجال التربية البدنية والرياضية، فأدوات القياس وخاصة الاختبارات والمقاييس لها أعراض مختلفة: مثل التحصيل والتقدم والتصنيف والإشراف والتوجيه ووضع المستويات والمعايير .

وتعتبر أعراض القياس في التربية الرياضية والبدنية امتداداً لأهداف التربية البدنية السابقة الذكر التي تعتبر بدورها امتداداً لفلسفة الدولة وأمانيتها العليا، حيث تحول هذه الأهداف إلى أنماط من السلوك القابل للقياس والتقويم .

حدد " مك كلوي McCloy " أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية فيما يلي :

١ - تحقيق زيادة الإدراك والمعرفة .

٢ - الحماس والتشويق .

٣ - التقدم .

ونرى أن أعراض واستخدامات الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية والرياضية ويمكن حصرها في كل من البرنامج وتحديد القدرة :

١ - البرنامج Program :

يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية، والمدرّبون في مجال التدريب الرياضي؛ لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب . وأياً كان نوع البرنامج فإنه لا يستطيع أن يستكمل أركانه بدون وجود أدوات للقياس تكون بمثابة المؤشرات التي تشير نحو مقدار ما حققه البرنامج من الأهداف الموضوعية . ويحدد البعض نسبة وجود القياس في البرنامج ب ١٠% من حجمه، ويصل البعض بهذه النسبة إلى ٢٠% هذا من حيث نسبة وجود القياس في البرنامج، أما ما يتعلق بوجود أو عدم وجود القياس في البرنامج فهذه قضية أصبحت منتهية بين الأوساط العلمية، فوجود القياس في البرنامج أصبح مسلمات لا تقبل حتى مجرد الحوار أو الجدل، ومن أهم أعراض القياس في البرنامج تحديد القدرة .

٢ - تحديد القدرة :

المقصود بالقدرة " Ability " هنا المستوى الراهن للفرد، أي مستوى الفرد أو المجموعة في الوقت الحالي . ويعرف " بارو Barrow " ومك جي McGee " القدرة بكونها: - " المستوى الراهن لمجموعة السمات أو الخصائص التي تصف الفرد أو مجموعة الأفراد عقلياً أو بدنياً أو اجتماعياً أو انفعالياً " ويقول عنها محمد عبد السلام احمد أنها: - " المستوى الراهن من الوظيفة سواء أكان متأثراً بالتدريب أو لم يكن " ، ومعظم البرامج الرياضية يصعب البدء في بنائها قبل تحديد قدرة الأفراد الذين سيتم بناء

البرنامج لهم؛ لان تحديد القدرة يعتبر نقطة البدء في تصميم وحدات البرنامج . فمثلا إذا كنا بصدد برنامج تدريب للاعبى العدو في مسابقة ١٠٠ م ، فإنه من المهم أن نعرف المستوى الحالي لهؤلاء اللاعبين حتى يمكن تقنين وحدات البرنامج في ضوء ما هو موجود، فالبرامج تبدأ من نقطة اعتبارية مضمونها " تحديد ما هو كائن " (علاوي ، ورضوان ، ٢٠٠١ : ٨٠).

التدريب الرياضي والإعداد البدني العام والخاص:

١ - التدريب البدني والرياضي :

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي الممارس، نظراً لمبادئه الأساسية التي ترمي إلى تقدم مستوى الفرد .

يعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية" ونجد انه يعتمد إلى حد كبير على العديد من العلوم التطبيقية المرتبطة بالتربية الرياضية مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم الميكانيكا الحيوية ... وغيرها من العلوم التي تسهم في زيادة قدرة الفرد على الأداء والوصول به إلى أفضل المستويات الرياضية (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٣٣).

كما يُعدُّ التدريب الرياضي عملية شاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات . وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمن ، وفكري ، ٢٠٠٤ : ٣١).

ومن أهم مبادئ التدريب الرياضي مبدأ الخصوصية حيث أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريب عالٍ خلال العملية التدريبية (عبد السلام ، ١٩٨٥ : ٤٨).

ويتضح من التعريفات السابقة للتدريب الرياضي بأنه هو عملية تربوية شاملة تخضع لمبادئ وأسس علمية وتتحقق من خلال برنامج مخطط له مسبقاً يهدف للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية .

٢ - واجبات التدريب الرياضي : Sport Training Duties

لضمان تحقيق الهدف الأساسي من التدريب الرياضي هناك مسئولية ملقاة على عاتق المدرب تتلخص في بعض الواجبات (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٣٥):

أ- الواجبات التعليمية : Learning Duties

تشمل الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف إحداث تغيير في قدرات الفرد الأساسية وتتمثل واجبات التدريب التعليمية فيما يلي :

- ١- التنمية المتزنة لقدرات الفرد الحركية الأساسية .
- ٢- التنمية المتزنة الخاصة لقدرات الفرد الحركية الخاصة لنوع النشاط الرياضي الممارس .
- ٣- تعلم واكتساب وإتقان مهارات وفنون النشاط الحركي الممارس لضمان الوصول إلى أعلى مستوى ممكن .
- ٤- تعلم وإتقان النواحي الخطئية الضرورية واللازمة لعملية التنافس الرياضي في النشاط الممارس .
- ٥- اكتساب كل ما يتعلق بالنشاط الممارس من معارف ومعلومات نظرية حول الصفات الحركية الأساسية والنواحي الفنية وطرق التعليم والتدريب المختلفة .

ب- الواجبات التربوية : Education Duties

تشمل الواجبات التربوية جميع العمليات المتعلقة بإحداث تغيير وتطوير في سمات الفرد الخلقية والإرادية المرتبطة بشخصية الفرد الممارس، وتتمثل واجبات التدريب التربوية فيما يلي (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٣٦):

- ١- تربية الفرد الناشئ على حب الرياضة ويكون الوصول للمستوى العالي هو أحد حاجاته الأساسية .
- ٢- تشكيل ميول ودوافع وحاجات الفرد والتقدم بها .
- ٣- تربية وتطوير السمات الخلقية .
- ٤- تربية وتطوير السمات الإرادية .

في ضوء ما سبق يتضح أن للمدرب دوراً كبيراً في تحمل مسئولية التدريب الرياضي للفريق والأفراد وعليه واجبات تربوية وتعليمية يجب أن يراعيها المدرب في عملية التدريب الرياضي للفريق وينميها في فريقه حتى يصل لأعلى مستوى رياضي مطلوب .

٣- حمل التدريب : Training Load

١- مفهوم وتعريف حمل التدريب :

ما زال حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، بل يعتبر الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا، وإذا ما نظرنا إلى حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي وبناء على ما ذكره العالم الروسي " أوكتومسكي " أن حمل التدريب هو " العبء أو الجهد الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى عمليات الاستشفاء، ونتيجة لذلك لا يصل الرياضي إلى مجرد حالة الاستشفاء فقط بل يصل إلى حالة من التعويض الزائد وأفضل من حالته قبل الأداء " (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ : ٤٣) .

وبناء على ما سبق يمكن تلخيص مفهوم حمل التدريب في نقطتين :

١ - جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة .

٢ - مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي .

ويعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية القادرة على إحداث تأثير في قدرات الفرد، ويؤدي بالتالي إلى الارتقاء والتقدم بمستوى أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية ووظائفها، بالإضافة إلى العمل على تحقيق واجبات التدريب التعليمية والتربوية السابق ذكرها، ويعرف " ماتوي Matweew " حمل التدريب بأنه " كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته " ، وقد عرف " هارا Harre " حمل التدريب بأنه " العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي والجهاز الغددي .. الخ) كنتيجة لأداء الأنشطة المقصودة (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٣٧) .

٢ - مكونات حمل التدريب

تتحدد مكونات حمل التدريب في المكونات الأساسية التالية :

أ- نوعية التمرين :

عند تشكيل أحمال التدريب المختلفة يستخدم المدرب مجموعة من التمرينات البدنية التي تساعد على تحقيق أهداف التدريب.

ب- شدة الحمل :

وتعني مقدار واتجاه تأثير الحمل على الجسم، وتغيير مستوى شدة الحمل يعني تغيير في نظم إنتاج الطاقة، وبالتالي اختلاف طبيعة الأداء لمختلف وظائف الجسم، وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعاً لنوع الأداء البدني فيمكن التعبير عنها بسرعة الأداء أو زيادة عدد التكرارات في وحدة زمنية محددة أو درجة صعوبة الأداء .

ج- حجم الحمل :

يمكن التعبير عن حجم حمل التدريب بعدة وسائل منها طول فترة الأداء كما يعبر عنها بالزمن أو طول مسافة الأداء أو عدد التكرارات أو عدد الأطنان أي بالوزن كما في رفع الأثقال .

د - كثافة الحمل :

كثافة الحمل تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، فكلما زادت شدة الحمل القصوى زادت فترات الراحة البيئية، ويتم تحديد فترات الراحة البيئية عادة على الفترات الزمنية اللازمة للاستشفاء، ومن المعروف أن عمليات الاستشفاء بعد أداء التمرين لا تتم بمعدل منتظم فهي تكون سريعة في البداية ثم تقل سرعتها بعد ذلك، ولذلك يلعب اختيار توقيت تكرار حمل التدريب دوراً هاماً في تحديد فترة الراحة البيئية والتأثير على مستوى تقدم الحالة التدريبية، هذا وتتوقف كثافة الحمل (فترة الراحة) تبعاً لشدة وحجم الحمل، والمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية التمرين إلى تقبل المزيد من حمل التدريب (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ : ٤٦-٥٩).

ومن هنا يمكن القول أن المكونات الأساسية لحمل التدريب تنحصر في كل من نوعية التمرين الذي يستخدمه المدرب في عملية التدريب وشدة الحمل للتدريب وتأثيره على الجسم وحجم حمل التدريب ويقاس بفترة الأداء أو الزمن أو التكرار وغيره من الوسائل، وكثافة الحمل، وهي العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل للتدريب أو التمرين .

٤ - عناصر التمرين (التدريب):

تشمل كل وحدة تدريبية على ثلاث أقسام رئيسية هي:

١ - الإحماء :

يقصد به إعداد العضلات والأجهزة الحيوية وتهيئتها بتمريعات وأنشطة كتمهيد يسبق البدء بأي نشاط بدني، وعادة ما تكون مدة الإحماء البدني ما بين (٥-١٠) دقائق، وتشمل على تمرينات إطالة العضلات والمشي والجري الخفيف والارتفاع بمعدل نبضات القلب تدريجياً، وبذلك يتحقق مبدأ تدفئة العضلات، وتهيئة الدورة الدموية التنفسية للعمل العنيف في أثناء التمرين.

٢ - التمرين (التدريب) :

هو ما يعرف بالجرعة التدريبية التي يجب أن تكون بحمل مناسب، فلا هي مرهقة ولا هي غير مؤثرة .

٣ - التهدئة :

يقصد بها التمرينات التي تساعد على العودة إلى الحالة قبل التدريب حيث يتلاشى الإحساس بالتعب والإرهاق تدريجياً، وتستغرق من (٥-١٠) دقائق، وتشمل على المشي أو الجري الخفيف، أو بعض المرجحات (أبو نمره ، ١٩٩٩ : ٨٢) .

فكرة عامة عن رياضة الجمباز :

١ - رياضة الجمباز :

تعتبر رياضة (الجمباز) من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عالٍ من الأداء الفني والشكلي والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في البطولات (: Singer , 76 , 1982).

لقد أثبتت رياضة (الجمباز) على أنها الرياضة النموذجية لكافة الأعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جداً وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية، إذ أن ممارسة رياضة (الجمباز) اليوم واسعة الانتشار فهي تمارس في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة بالإضافة إلى أن تمارين رياضة (الجمباز) تعد تمارين ترويحوية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ٢٠).

يتميز الجمباز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تيسير تحكم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة أخرى يعمل (الجمباز) على موازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخاطئة التي أوجدتها ظروف الحياة اليومية (عبد البصير ، ١٩٩٨ : ١٥).

كذلك (الجمباز) كرياضة أساسية غنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على الجسم وأجهزته الحيوية، لذا لاقى اهتماماً عظيماً من المسؤولين في شتى بلدان العالم (عبد البصير ، ١٩٩٠ : 5).

فإلى جانب كونها من الرياضات الأساسية فإن لها إسهامات في رفع مستويات الأداء على كثير من الأنشطة الرياضية الأخرى (يوسف ، ١٩٩٧ : ١٩).

ولما كانت رياضة (الجمباز) رياضة فردية فإن اللاعب هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بالتغلب على مخاوفه عند تعلم مهارة جديدة، ومن خلال تكرار الأداء لتلك المهارات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى تؤدي المهارات بنجاح (عبد البصير ، ١٩٩٠ : ٢٧).

كما أن حركات (الجمباز) تمارين أساسية ومساعدة لأنواع الرياضة كافة فنجد على سبيل المثال وليس الحصر أن الدرجة الأمامية هي تمرين أساسي لكثير من الألعاب الرياضية (كرة القدم - كرة الطائرة) والألعاب الأخرى، كذلك حركات الدوران والقفز تعطي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية ولمختلف الألعاب، وان اغلب المدربين يستعمل أجهزة (الجمباز) في أثناء التدريب لأنها تنمي القدرة البدنية (كالقوة والسرعة والمرونة ومطاولة القوة والرشاقة) (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ٢٠).

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن رياضة (الجمباز) تعتبر من الرياضيات المهمة نظراً لأنها تكسب الرياضي العديد من القدرات البدنية، مثل المرونة والقوة العضلية والرشاقة والكثير من القدرات والمهارات الحركية وتعطي جمالاً وتناسقاً في الجسم وتزيد من رشاقته وتقوي أجهزة الجسم العضوية وتنمي لدى الفرد التوافق العضلي العصبي فهي من أكثر الألعاب التي تتطلب عند ممارستها توافقاً عضلياً وعصبياً في أداء اغلب مهاراتها.

٢ - ماهية الجمباز :

أطلق قدماء اليونان اصطلاح (الجمباز) على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عار، ومن كلمة (Gymno) ومعناها (عار) اشتقوا كلمة (Gymnastic) أي الفن العاري واستعمل جوتس موتس (Guts Mouths) هذا المعنى حديثاً في ألمانيا واستعمله من بعده "يان" (Yahn) ولكنه أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية فاستعمل كلمة (Turnen) التي تعني بالألمانية (الجمباز) للدلالة على جميع التمرينات الرياضية، وبالرغم من أن مصطلح (Turnen) قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق (Turnen) إلا أن " ميوشوروش " قال سنة ١٩٤٦م أن كلمة (Turnen) كانت تطلق على لاعب (الجمباز) وهو شاب يؤدي التدريب على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها في اللاتينية تعني ثني الجسم ودورانه والتي اشتق منها أخيراً المصطلح الألماني (Turnen) .

وفي عهد " يان " كان (الجمباز) يعني جميع التمرينات البدنية : الجري والقفز والوثب والرمي والتسلق التي كانت تستعمل بغرض تدريب الجنود الألمان لتحرير ألمانيا من احتلال نابليون لها، أما مصطلح (Greatturnen) فيعني جمباز الأجهزة وهو ذلك النوع من (الجمباز) الذي يؤدي على العقلة والحلق وحصان الحلق وحصان القفز والمتوازيين والحركات الأرضية، وقد بدأ معرفة هذا النوع من (الجمباز) منذ استخدامه " فريدريك لودفيج يان " (Fridrick Lodvig) (yhan) كأحد أنشطة الخلاء، وذلك يجعل الشبان يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية غير معقدة، خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء (عبد البصير ، ١٩٩٨ : ٢٣) .

ويتضح مما سبق أن رياضة (الجمباز) كانت من أقدم الرياضيات التي مورست في الألعاب الاولمبية منذ نشأتها الأولى في اليونان عام ٧٧٦ قبل الميلاد وعرفت بأكثر من اسم وتكونت من العديد من التمرينات التي تعتمد على تمرينات الوثب والقفز والجري وهي فن من فنون الرياضة الحديثة أيضاً .

٣ - أهمية رياضة الجمباز :

يعتمد أغلب مدربي الألعاب الرياضية على أجهزة (الجمباز)، كأجهزة مساعدة فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الأجهزة، كما أنها تنمي لدى اللاعب

النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد أهمية رياضة (الجمباز) على الوجه الآتي (حنوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ٢٦-٢٧):

أ- الصحة العامة :

من خلال ممارسة لعبة (الجمباز) يمكن توجيه اللاعبين صحياً إلى اتباع النواحي والقواعد الأساسية للصحة العامة، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة الجهاز التنفسي، وجهاز الدوران ، والجهاز العصبي ، وأنَّ صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية فممارسة الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب المنظم الإسبوعي .

ب- تنمية اللياقة البدنية :

يساعد (الجمباز) كبقية الألعاب الرياضية الأخرى على تنمية اللياقة البدنية (القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة) فمنه خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب لان زيادة التدريب المستمر يؤدي إلى تكيف الأجهزة على زيادة الجهد .

ج- النواحي الفكرية :

يقوم (الجمباز) بدور مهم في تنمية الجهاز العصبي، إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد في أثناء الأداء الحركي وقبله، فلاعب (الجمباز) يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة، كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز وكيفية تفادي الأخطاء ومعالجتها، ومن هذا يمكن تطوير رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين . إن تنمية التصور لدى لاعبي (الجمباز) تعد ذات أهمية عظيمة، فاللاعب الجيد يجب أن يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء وتكون عبارة عن فلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب .

إن أهمية رياضة (الجمباز) تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن، فحركات (الجمباز) مختلفة على كل جهاز، فهناك أجهزة الارتكاز وأجهزة التعلق فضلاً عن الحركات الأرضية، وجميع حركات (الجمباز) تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من النثي إلى المد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والارتخاء .

د- التربية الشخصية :

ينمي (الجمباز) لدى الفرد أهمية العلاقة النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الايجابي والإلهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم، فلاعب (الجمباز) يكون واقعياً في تفكيره وعلاقته مع الآخرين، ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام الآخرين، كذلك من خلال (الجمباز) نستطيع تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الايجابية، فلاعب (الجمباز) يجب عليه أن يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات

الجديدة في أثناء التدريب . من خلال العمل الجماعي ينمي (الجمباز) الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأناية ونقاط الضعف لدى الفرد .

ويؤكد " بورمان Borrmann " أن (الجمباز) يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء .

ومما سبق يتضح أن (للجمباز) دوراً مهماً في حياة الفرد من جميع النواحي؛ فهي رياضة تعمل على إكساب الفرد الصحة العامة وتنظم حياة الفرد اليومية، وتعمل على تنمية اللياقة البدنية للجسم وتكسبه القدرة على حرية الحركة، وهي تعمل أيضاً على تنمية النواحي الفكرية، حيث تجعل الفرد الذي يمارس هذه الرياضة قادراً على تصور الحركات والجمل الحركية التي يقوم بها قبل الأداء وتنمي إدراكه، كذلك تعمل على تنمية جوانب شخصية الفرد فهي لعبة تحتاج إلى روح المغامرة وتنمي لديه الشجاعة وخاصة في الحركات ذات الصعوبة العالية.

الإعداد البدني العام والخاص (بالجمباز):

١ - الإعداد البدني العام :

يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً نفسياً، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالية (البيك ، وعباس ، ٢٠٠٣ : ٨٦) .

وللوصول إلى مستوى رياضي عالٍ يتم استخدام بعض الوسائل التي تؤثر على الفرد وأهمها التمرينات البدنية الخاصة حيث يظهر الأثر السلبي لها متمثلاً في الهبوط بمستوى الأداء المهاري مما يؤدي إلى عدم الاشتراك في المنافسة ، لذلك يجب الاهتمام بتنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة في وقت مبكر (محمد ، ١٩٩٣ : ٣٩) .

يرى بعض العلماء والخبراء في مجال التربية الرياضية أن الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات والعناصر البدنية الأساسية، وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية، إلا أن المكونات الأساسية تنحصر فيما يلي (برهم ، وأبو نمره ، ١٩٩٥ : ٤٥٢) :

١ - القوة العضلية Muscular Strength

٢ - السرعة Speed

٣ - التحمل Endurance

٤ - المرونة Flexibility

٥ - الرشاقة Agility

٦- التوازن Balance

٢- الصفات البدنية العامة في (الجمباز):

إن الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، وعلى ذلك يجب النظر إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية في أثناء التدريب وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية على أنهما جزءان لعملية واحدة (شحاتة ، ١٩٩٢ : ١٦٣) .

كذلك إن هناك آراء عديدة في تحديد أساسيات الأداء البدني فيطلق عليها مصطلح صفات أو قدرات أو مكونات الأداء البدني ويعددها كلٌّ من "بارو Barrow"، و "ماجى Megee" ١٩٥٣ على أنها (حسانين ، ٢٠٠١ : ٢٣١-٢٣٢):

Speed	٢- السرعة	Strength	١- القوة
Endurance	٤- الجلد	Power	٣- القدرة
Balance	٦- التوازن	Agility	٥- الرشاقة
Coordination	٨- التوافق	Flexibility	٧- المرونة
Kinesthetic			٩- الإحساس الحركي
Hand-Eye Foot Coordination			١٠- التوافق بين اليد والعين

وعرفت القدرات والصفات البدنية بأنها تلك الجوانب الحركية لدى الفرد التي تظهر فيه وحدات حركية متشابهة وتقاس بوسيلة متطابقة أي موضوعية القياس وتمتلك عملية وظيفية، وتبعاً لذلك فإن طريقة تنمية الصفات والقدرات البدنية لها خصائص عامة لا تتوقف على شكل محدد (خاطر ، والبيك، ١٩٨٩ : ١٩٥) .

ويشير محمد صبحي حسانين نقلاً عن "بورمان Bormann ١٩٧٢ و"أوكران Ukran" ١٩٦٧ إلى ضرورة تنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية التعليم انطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كل من الأداء الفني لتمرينات الجمباز والصفات والقدرات البدنية الخاصة (حسانين ، ٢٠٠١ : ١٣) .

ويرى الباحث أنه اتفق كلٌّ من ليلي زهران ، وفوزي يعقوب ومحمود سليمان على أن العمل على أجهزة الجمباز يتطلب صفات وقدرات بدنية خاصة هي (المرونة - القوة - السرعة) (زهران ، ١٩٩٧ : ٨) ، (يعقوب ، وسليمان ، ١٩٩٥ : ٥٣) .

كما توصل "على عبد المحسن وهيثم عبد" إلى ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية (الرشاقة - القدرة - المرونة - القوة) لما لها من أهمية قصوى في الأداء (عبد المحسن ، وعبد ، ٢٠٠٦ : ١١٤) .

ويذكر أن القوى العضلية هي أحد أهم المكونات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تتميتها لديه ، وأن هناك علاقة طردية بين القوى العضلية وتطوير الأداء الفني وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية (٢٤ : ١٩٩٣ , Sprague).

وفي هذا الصدد يذكر " افري فايجنياوم ، وايني وسيتكوت & D.faugen baum Wayne L.Westcott " أن لاعبي (الجمباز) يحتاجون إلى مقادير عالية من القوة العضلية على جميع أجهزة (الجمباز) (١٧٥ : Westcott & faugen baum , 2000).

ويعرف " جورج ماجلين George Meglynn " القوة العضلية بأنها " الجهد الذي تبذله العضلة أو المجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما (١٠ : ١٩٩٦ ، Meglynn).

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن أغلب الكتاب والمؤلفين ومنهم ليلي زهران (١٩٦٩) ، وفوزي يعقوب ومحمود سليمان (١٩٩٥) ، وعلي عبد المحسن وهيثم عبد (٢٠٠٦) أجمعوا على أن القدرات والصفات البدنية (القوة والسرعة والمرونة والقدرة والرشاقة) هي من الصفات والقدرات البدنية الهامة في التدريب والتعليم على مهارات (الجمباز) والجهاز الأرضي بشكل خاص .

كما أنّ التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي ضروريان للأداء الناجح عند عمل الجملة الحركية على أجهزة (الجمباز) المختلفة، وأن التحمل الدوري التنفسي يجب أن يُنمى لدى لاعب الجمباز (منصور ، ١٩٨٢ : ١٠) .

كذلك وإن الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي مثل لاعب الجمباز التي تتوقف كفاءته في الأداء على مدى ما يمتلكه من التوافق ، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الحركة تؤدي في اتجاهات مختلفة (حسانين ، ٢٠٠١ : ٣٩٤) .

كذلك يشار إلى أن تحمل الأداء يقصد به تكرار أداء المهارات الحركية لفترة طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار حركات (الجمباز) المركبة؛ لذا يجب أن يُنمى تحمل الأداء لدى لاعب الجمباز (شحاتة ، ١٩٩٢ : ٢٠٧) .

ويذكر رياض عبد الرحمن نقلاً عن زكي الحبشي (١٩٦٤) إلى أن الاتزان يدخل ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية لكونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة وعموماً فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المعقدة الصعبة في الجمباز لا يمكن أن يتقدم ويتطور ويتحسن دون توفر مستوى جيد لنمو الأجهزة المسؤولة عن الاتزان (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ١٠) .

كما أنّ القوة المميزة بالسرعة صفة هامة لكثير من الأنشطة بصفة عامة ولللاعب الجمناز بصفة خاصة (عبد المنعم ، وآخرون ، ١٩٧٧ : ١١٠) .

وتم التوصل إلى أن الصفات والقدرات البدنية المرتبطة برياضة (الجمناز) هي " المرونة - القوة - التوازن - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - الدقة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل " (محمد ، ١٩٩٣ : ١٦) .

وكذلك يشير كل من " Ken Sprague " (١٩٩٣) ، و " Avery Faigenbaum & Stcott " (٢٠٠٠) ، " George Meglyn " (١٩٩٦) ، وسامية منصور (١٩٨٢) أن (القوة العضلية ، والتحمل العضلي ، والتحمل الدوري التنفسي) صفات وقدرات هامة جدا يجب تمييزها عند لاعبي الجمناز .

ويتضح للباحث مما سبق أن كل من محمد حسنين (٢٠٠١) ، ومحمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢) ، ورياض عبد الرحمن (١٩٩٨) ، وسوسن عبد المنعم (١٩٧٧) أجمعوا على أن صفات (التوافق العضلي العصبي وتحمل الأداء والاتزان والقوة المميزة بالسرعة) على الترتيب من الصفات الهامة والتي لا يمكن الاستغناء عنها لدى لاعب الجمناز .

٣ - الإعداد البدني الخاص بالجمناز :

يعتبر الإعداد البدني للاعب الجمناز هو الدعامة الأولى التي يركز عليها اللاعب لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية في رياضة (الجمناز) ويتطلب ذلك التخطيط السليم لسنوات عدّة لضمان التقدم المستمر لتحقيق الوصول بمستوى اللاعب إلى أعلى المستويات العالمية وينحصر الإعداد البدني للاعب (الجمناز) في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والقوة والرشاقة والسرعة والتحمل إلى جانب الاهتمام بتنمية اللياقة المهارية مع ملاحظة أن أي تقصير في أي من هذه الصفات البدنية أو اللياقة المهارية يكون عائقاً في تقدم وتحسين مستوى اللاعب (يعقوب ، وعبد البصير ، ١٩٨٥ : ٣٧) .

ومن الضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب، لذا يجب أن تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة (الجمناز) بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات (الجمناز)، وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء من خلال التمرينات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء (عبد الخالق ، ٢٠٠٣ : ٩٢) .

إن مهارات (الجمناز) التي تتميز بصعوبتها النسبية والتي تزيد سنة بعد الأخرى نتيجة لتطورها المستمر الأمر الذي يتطلب من القائمين على التدريب ضرورة البحث عن كل ما هو جديد

ومستحدث وان ينتهجوا الأساليب العلمية لتعليم وتطوير وتدريب المهارات وأكثرها اقتصادا للجهد والوقت، حيث أن كفاءة التعليم مرهونة بتوفير أنسب الطرق والأساليب التي تساعد على نجاح عمليتي التعليم والتدريب (يوسف، ١٩٩٧: ٢).

وتعتمد جملة الجماز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا إلى وضع برامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء، وتكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنمية القدرات والصفات البدنية الخاصة، وشدة وحدة دوام التدريبات تبعاً للواجبات التربوية المطلوبة وأيضاً تبعاً لخصائص و سن وجنس الممارسين . لذلك فإن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة والتي تحتوي على جزء أو أكثر من الأداء الفني للمهارة (شحاتة ، ٢٠٠٣ : ٢٤٥) .

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي الممارس، والذي يتخصص فيه الفرد، وبنظرة عامة نجد أن المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر، فالمتطلبات البدنية للاعب ألعاب القوى في الرمي تختلف عن متطلبات نفس النشاط في الوثب ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الممارس لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة افتقاره إلى مكون من مكونات اللياقة البدنية، فقد تم استطلاع آراء الخبراء حول الصفات البدنية والقدرات اللازمة للاعب الجماز، وقد توصل في النهاية إلى العناصر والمكونات البدنية التالية المميزة لنشاط (الجماز) ولاعب (الجماز)، وفيما يلي هذه العناصر (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٥٣):

١- القوة العضلية Muscular Strength

٢- التحمل العضلي Muscular Endurance

٣- السرعة Speed

٤- الرشاقة Agility

٥- المرونة Flexibility

٦- التوافق Co- ordination

٧- التوازن Balance

٨- القدرة الحركية Power

ويمكن القول أن الإعداد البدني الخاص في أي لعبة يعتبر من أهم مقومات نجاح هذه اللعبة حيث عندما يتم إعداد اللاعبين بشكل خاص عن طريق تمرينات بدنية مشابهة لنفس عمل العضلة المستخدمة في المهارة فإن مستوى الأداء البدني يرتفع لدى اللاعبين بشكل أسرع وعند اختيار

تمرينات بدنية خاصة بلعبة الجمباز فان مستوى الأداء البدني والمهاري الخاص باللعبة يرتفع ويصل لأعلى المستويات .

أنواع رياضة الجمباز :

إن التطور الكبير في رياضة (الجمباز) وما نشاهده من وصول اللاعبين إلى مستويات عالية جداً في الأداء، كل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في أسلوب التدريب المبكر وقد يستمر التدريب (١٢ - ١٥) سنة وعلى هذا الأساس يجب أن توضع مناهج التدريب الطويلة الأمد إذا كان الغرض من التدريب الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ٢٠).

وقسمت رياضة (الجمباز) إلى أربعة أقسام هي (برهم ، ١٩٩٥ : ٢٩) :

١- جمباز الألعاب (الأطفال) : GAMES GYMNASTICS

٢- جمباز الموانع : HURDLES GYMNASTICS

٣- جمباز البطولات : GYMNASTICS COMPETITIOINS

٤-جمباز الأجهزة : APPARATUSES GYMNASTICS

وتنقسم الأجهزة في هذا النوع إلى قسمين :-

أ- أجهزة أساسية : FUNDAMENTAL APPARATUSES

ب- أجهزة مساعدة : HELPING APPARATUSES

أ- الأجهزة الأساسية :

هي الأجهزة الرئيسية المستخدمة في البطولات والتي تخضع للمواصفات القانونية، حيث اللعب عليها وتشمل أجهزة الرجال والسيدات .

- أجهزة الرجال (الحركات الأرضية - حسان القفز - حسان الحلق (المقابض) - المتوازي - العقلة (الثابت) - الحلق) .

- أجهزة السيدات (الحركات الأرضية - حسان القفز - العارضتان المختلفتا الارتفاع - عارضة التوازن) .

ب- الأجهزة المساعدة :

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم، بالإضافة إلى أنها تستخدم في عمليات تعليم المبتدئين، ويمكن إقامة بطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات القانونية كما هو في الأجهزة الأساسية، ومن أمثلة ذلك الصندوق المقسم والمهر ومتوازي أرضي وعارضة توازن أرضية وعقلة منخفضة الخ) .

ويتضح مما سبق أن رياضة (الجمباز) تحتوي على العديد من الحركات والمهارات المختلفة التي تطبق على جميع أنواع (الجمباز) المختلفة ، وأن الحركات الأرضية تدخل ضمن أحد أنواع الجمباز وهو (جمباز) الأجهزة والتي يشترك بها ضمن (جمباز) البطولات .

الحركات الأرضية : FLOOR EXERCISES

تعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة (الجمباز)، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة (الجمباز)، فهي التمهيد والإعداد للفرد للعب على مختلف الأجهزة الأخرى حيث أن الحركات والمهارات المؤداة على الأجهزة جزء لا يتجزأ عن المهارات والحركات الأرضية (برهم ، 1995 : 45) .

كما أن الحركات الأرضية تعتبر أساساً لجميع حركات (جمباز) الأجهزة، حيث يشترط في لاعب الجمباز أن تتوفر فيه الرشاقة والمرونة والانسائية والجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات، كما أنها تعد أسهل أجهزة الجمباز ويمكن الوصول بها إلى المستوى العالي، وذلك لتوافر عنصر الأمان ولتأديتها على الأرض، بخلاف بقية الأجهزة، كما أنها تعد أحب الحركات لدى أغلب اللاعبين وذلك لسهولة تأديتهم وإتقانهم الحركات الإيجابية والاختيارية في زمن معين، ويرتبط تعلم الحركات الأرضية بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية لأنها هي الأساس في تعلم الحركات الأرضية (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٦٧) .

ويرى الباحث مما سبق أنه قد اتفق كلٌّ من برهم (١٩٩٥) ، وحنتوش وسعودي (١٩٨٨) على أن الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية والأساس لجميع حركات الجمباز، وتعتبر تمهيداً لحركات الجمباز على الأجهزة، ويبدأ الفرد تعلمها في سن مبكرة .

تقسيم الحركات الأرضية : Floor Ex. Classification

تختلف طبيعة الأداء الحركي في أي مهارة من مهارات الحركات الأرضية باختلاف متطلبات ومواصفات الأداء للمجموعة التي تشتمل عليها المهارة، فهناك الدرجات والشقليات الخ، وتقسيم طبيعة الأداء في الحركات الأرضية إلى ست مجموعات مختلفة عن بعضها، فنجد المجموعة الواحدة مشتركة مهاراتها في طبيعة الأداء ولكنها تختلف في الاتجاه مثلاً، أو في مقدار الزاوية الحادثة في مفصل معين من مفاصل الجسم، كذلك باختلاف العضو الذي يقوم بالعمل الأساسي في المهارة، وفيما يلي جدول رقم (١) يوضح المجموعات التي قسمت بها واشتملت عليها الحركات الأرضية (برهم ، ١٩٩٥ : ٤٦) :

جدول رقم (١)

تقسيم مجموعات الحركات الأرضية

١ -	مجموعة الدرجات	أ - ١ - أمامية ٢ - حانسة ٣ - خلفية
م .	مجموعات الحركات الأرضية	ب - ١ - مكورة (ضماً) ٢ - منحللة (فتفاً) ٣ - مفردة

٢ -	مجموعة الشقلبات (اليدين)	١ - أمامية ٢ - خلفية ٣ - جانبية
٣ -	مجموعة الكب	١ - بالرأس ٢ - بالعنق ٣ - بالكتفين
٤ -	مجموعة الدورانات الهوائية	أ - ١ - أمامية ٢ - خلفية ٣ - جانبية ب - ١ - مكورة ٢ - زاوية ٣ - مفردة
٥ -	مجموعة حركات القوة	١ - حركات بأوضاع ثابتة ٢ - حركات الرفع ٣ - حركات الخفض
٦ -	مجموعة حركات القفز والمرجحة	١ - الساق ٢ - الرجلان أ - القفز الداخلي (مكور - فتحاً - منحني) ب - القفز الجانبي (مفرد)

القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية قيد الدراسة:

انحصرت العناصر والصفات والقدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات في الآتي :

- القوة المميزة بالسرعة " القدرة " (للرجلين - للذراعين).

- المرونة - الرشاقة

- التوازن - التوافق

* وينبغي لنا أن نتعرض لكل قدرة بدنية بشيء من الإيضاح :

القوة المميزة بالسرعة " القدرة " Power :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة " القدرة " من المكونات الأساسية لرياضة الجمباز والحركات الأرضية . ومصطلح القوة المميزة بالسرعة والقدرة والقوة الانفجارية يعني المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى .

وينفق " ماتئوس وفوكس Mathews & Fox " و " هارة Harre " ومحمد علاوي وقاسم حسين وآخرون بأن القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الرياضي إلى أعلى مراتب التقدم في المجال الرياضي (Mathews & Fox , 1976 : ٩٠) ، (Harre , 1990 : 92) ، (علاوي ، ١٩٩٤ : ٩٨) ، (حسين ، وآخرون ، ٢٠٠٠ : ٢٠٢) .

ولهذا يمكن القول أن الرياضي الذي يمتاز بقدرة عالية يمتاز بدرجة عالية من تكامل القوة والسرعة ، ويتوقف إخراج القوة مميزة بالسرعة " القدرة " على قدرة الرياضي بإدماج هذين المكونين وإخراجهما في محصلة واحدة .

تعرف القوة المميزة بالسرعة " القدرة " بأنها " قابلية الفرد على تحريك جسمه في اقصر فترة زمنية " (Mathews , ١٩٧٣ : ٦) .

وتعرف أيضا بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في اقل زمن ممكن " (عبد الخالق ، ١٩٩٠ : ٩) ، كذلك إن القوة المميزة بالسرعة هي " قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة " (Howley & Franks , 1997 : 25) .

وكذلك " سافرت وفردوسي Safrit & Verduci " عرفا القدرة بأنها " استطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن " (سلامة ، ٢٠٠٠ : ١١٠) ، وتعرف أيضاً بأنها " القدرة على إخراج قوة كبيرة بسرعة قصوى " (حسين ، وعبد المنعم ، ٢٠٠١ : ٣) .

هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحديد القوة المميزة بالسرعة " القدرة " مثل تكوين العضلة وميكانيكية الحركة والتوافق العضلي العصبي والنمط الجسمي والعمر والعوامل النفسية .

يتفق محمد جمال الدين وقاسم حسن حسين بأنه توجد علاقة ارتباط عالية بين السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة (حمادة ، ١٩٨٣ : ٢٨) ، (حسين ، ١٩٩٨ "٢" : ٣٤٠) .

ويمكن حدوث زيادة في القوة المميزة بالسرعة بواسطة تنمية القوة والسرعة كصفتين مستقلتين بالتناوب وذلك لوجود علاقة ارتباط عالية بينهما (عجمي ، ١٩٨٨ : ١٥) .

ويضيف "يوسف أمين" إلى أن هناك اتفاق بين كل من "إبراهيم سلامة" (٢٠٠٠) ، و"أحمد خاطر وعلي البيك" (١٩٨٤) ، و"محمد علاوي" (١٩٩٤) أن القدرة مكون مركب من القوة العضلية والسرعة، ولكي يحقق الرياضي أرقاماً مرتفعةً في اختبارات القدرة فإن ذلك يتوقف على قدرة الفرد في إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد (أمين ، ١٩٩٥ : ٣٤) .

ومن خلال ذلك يرى الباحث انه يمكن تنمية " القدرة " القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية من خلال تنمية واتحاد كل من عنصري القوة والسرعة باستخدام التمرينات البدنية المختلفة ومنها تمرينات البليومترك التي تعمل على تنمية الصفات البدنية المختلفة وخصوصا إذا كانت هذه التمرينات مشابهة لنفس أداء المهارات الخاصة باللعبة المختارة .

السرعة Speed

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي، تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ : ١٨٧) .

يرى " لورنتس Lorentz " بأن السرعة عبارة عن عمليات فسيولوجية وإثارات عضلية تحصل في زمن قصير لتحدث طاقة حركية للأعصاب، وأن هذه الإثارات موروثية يحتفظ بها الرياضي على شكل حزم تخزين لتعطي شحنة خاصة للأجهزة الحركية . فالسرعة إثارة للعضلات يكتسب من خلالها الرياضي السرعة المطلوبة (Lorentz , 1974 : 40) .

وكذلك إن السرعة تنقسم من الناحية الفنية إلى السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، وفي حالة تقسيم السرعة الانتقالية فنياً يمكن تحديد المراحل التالية وهي: - مرحلة رد الفعل، ومرحلة القدرة على التدرج في السرعة، ومرحلة السرعة القصوى، ومرحلة تحمل السرعة. (عثمان ، ١٩٨٧ : ٣٦٦) .

وتعرف السرعة بأنها " أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض والانبساط العضلي " (Harre , 1975 : 185) ، ويعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة " (عبد الحميد ، و حسانين ، ٢٠٠١ : ٩٢) ، ويعرفها " كروسر Grosser " بأنها " قدرة الرياضي على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن، أي قدرة الرياضي على القيام بأداء حمل معين بأقصر زمن ممكن " (Grosser , 1995 : 150).

وتعرف بأنها " المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن " (عبد البصير ، ١٩٩٩ : ١٨٧) ، كما أنها " القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة الأخرى في اقل زمن ممكن " (سلامة ، ٢٠٠٠ : ٢٤٧).

ويتضح مما سبق ذكره أن السرعة عبارة عن سرعة الانقباضات العضلية ولها علاقة بالسرعة الحركية ، وتتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوافر بعضها في الليفة العضلية والعصب المغذي لها ويعتبران جزءاً من الوحدات الحركية التي تعمل على أداء الحركة بأقصى سرعة و اقل زمن ممكن .

المرونة Flexibility:

تعتبر المرونة من الصفات المهمة في الأداء الحركي حيث تلعب دوراً أساسياً في تحديد مستوى الرياضي في لعبة الجمباز فهي تعتبر الركن الأساسي في جميع مهارات الجمباز على جميع أجهزته وخصوصاً الجهاز الأرضي، وذلك لأنه يتوقف عليها أداء معظم الحركات فتعمل على سرعة تنمية الإثارة العصبية والجهد العصبي ودرجة ضبطه .

إن معظم تعريفات المرونة اتفقت على أنها " القدرة على الحركة في مدى حركي واسع " أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقويم فيه بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر - البوصة - القدم ... الخ) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية والدرجة بالتقدير الستيني) (حسام الدين ، ١٩٩٧ : ٢٤٥) .

ويذكر محمد صبحي حسانين نقلاً عن " أنارينو Annarino " ١٩٧٢ أن المرونة هي " مدى حركة المفصل " (حسانين ، ٢٠٠١ : ٣٤٢) .

وكذلك المرونة هي " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى حركي واسع " (حماد ، ١٩٩٨ : ١٥٥) .

ويؤكد الباحث أنه يتفق كلُّ من "أحمد خاطر وعلي البيك"، و"محمد علاوي ونصر الدين رضوان" بأن المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها الأداء الحركي (خاطر ، والبيك ، ١٩٨٤ : ٣٧٧) ، (علاوي ، ورضوان ، ٢٠٠١ : ٣١٨) .

يذكر " هتتكر Hettinger " بأن المرونة الزائدة عن المدى التشريحي في المفاصل والتي يتصف بها قليل من الرياضيين قد تسبب بعض المخاطر وخصوصاً مفاصل العمود الفقري (Hettinger, 1985 : 7).

وتختلف القواعد التي تركز عليها تنمية المرونة طبقاً للإمكانيات التشريحية والفسولوجية التي يتميز بها الرياضي، كما يوجد ارتباط وثيق بين وظيفة الأربطة والعضلات على الإطالة حيث تختلف من رياضي لآخر وتسمح معظم مفاصل جسم الرياضي بقدر معين من إطالة الأربطة التي تتصل بين تلك المفاصل، حيث تعرف المرونة بأنها " قابلية الفرد بتغيير اتجاهه بسرعة وتوقفت سليم " (سلامة ، ١٩٨٠ : ٦٠) .

كما أنها " مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل " (عبد الحميد وحسانين ، ١٩٨٥ : ٧٨) ، ويعرفها " هارا ديتريس Harre " بأنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " (Harre , 1990 : ٢٢٠) .

إن المختصين بالمجال الرياضي اتفقوا أن مدى الحركة في المفاصل يدخل ضمن المواصفات اللازمة لتحقيق المستويات العالية، وأن صفة المرونة من الصفات المهمة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية والكمية، وأن نموها يمكن الرياضي من سرعة وإتقان الناحية الفنية للأنشطة (سالم ، ١٩٩٢ : ١٩٨) .

كما أن الرياضي يحتاج إلى صفة المرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي، حيث يتطلب اكتساب قدر معين من مرونة الجسم أو جزء منه، وتتحدد فاعلية الرياضي في كثير من مسابقات الميدان والمضمار بدرجة مرونة المفصل حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهداً أقل من الآخر الذي هو أقل مرونة (حسين ، ١٩٩٨ : ٦٠٥) .

ويشير عماد صالح عبد الحق وفايز أبو عريضة نقلاً عن إبراهيم حجاب إلى مدى تأثير ممارسة ألعاب القوى بفاعليتها على المدى الحركي لمفاصل الجسم، وهذا بدوره يؤكد مدى أهمية المرونة كصفة بدنية لمختلف الألعاب سواء لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة و لأثرها في تطوير المهارة (عبد الحق ، وأبو عريضة ، ١٩٩٩ : ١٨٠) .

ويرى الباحث أنه يتفق كلا من " سالم ١٩٩٢ " و " حسين ١٩٩٨ " و " عبد الحق وأبو عريضة ١٩٩٩ " على أن قدرة المرونة تعتمد على مدى الحركة في المفاصل، وهذا بدوره يؤكد على مدى أهمية تنمية قدرة المرونة حتى يتم زيادة المدى الحركي في مفاصل جسم الرياضيين .

ويشير إبراهيم أحمد سلامة بأن " فليشمان Fleishman " قسم المرونة إلى نوعين أساسيين

هما :-

- المرونة الديناميكية : وتشمل الجري ، سرعة حركة الأطراف ، سرعة حركة الجسم ، سرعة تغيير الاتجاه .

- المرونة الممتدة : وتشمل الرجلين والجذع (سلامة ، ٢٠٠٠ : ١٣٥).

كما أن صفة المرونة تعتمد على مرونة المفاصل وخاصة العمود الفقري، وان التدريب على المرونة مرتين في اليوم يؤدي إلى تحسينها بسرعة كبيرة. ويمكن تحسين المرونة أيضاً جراً التدريب الهادف فمستوى المرونة يتوقف على مرونة المفصل وعلى درجة مطاطية العضلات المستخدمة (الأقرع ، ٢٠٠٢ : ٢٢) .

ويتضح للباحث مما سبق أن قدرة المرونة قدرة بدنية في غاية الأهمية وهي تعتمد على مطاطية العضلات والمدى الحركي للمفاصل وتعتبر من أهم القدرات التي يعتمد عليها الإنسان والرياضي التي تمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية عالية وبدون تصلب في أجزاء جسمه فهي تعمل على زيادة عمل مفاصل الجسم بشكل واسع وبالتالي نجاح المهارات الحركية .

الرشاقة Agility

تعتبر الرشاقة من العوامل المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على الانسياب الحركي في كافة مهارات (الجمباز) وعلى جميع الأجهزة وخاصة الجهاز الأرضي ، كما تساهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير وضع الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الارتقاء .

يشير " شمولينسكي Schmolinsky " بأن الرشاقة من المكونات المهمة في مسابقات الميدان والمضمار لأنها تلعب دوراً بالغ الأهمية، ويمكن من خلالها الفهم السريع للحركات الجديدة، وتسهل عملية تعلم التكنيك الجيد (Schmolinsky , 1985 : 203) .

كما أن الرشاقة تلعب دوراً مهماً في مسابقات الوثب والقفز في مهارات (الجمباز) وخاصة عند توافر الرشاقة؛ يحصل ارتباط بين القدرة العضلية والسرعة ، حيث يؤكد " كروسر Grosser " بأن الرشاقة من الصفات البدنية الخاصة التي تتضمن عناصر عدة مثل الدقة والتوازن والسرعة والقدرة على التحكم والتحديد (Grosser , 1995 : 180).

والرشاقة هي " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، وبناء على رأي " علاوي " في أن تعريف " هرتز " من انساب التعريفات للرشاقة حيث يرى أن الرشاقة "هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة، والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية، والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ : ٢١٨) .

ويرى الباحث أن الرشاقة صفة من أهم الصفات التي يستلزم تميزها وتحسينها لدى الرياضي عند ممارسة جميع الألعاب ومنها (الجمباز) ولهذا يتضح مما سبق أن الرشاقة ضرورية في تحسين وإتقان الحركات الرضية وباقي الألعاب التي تحتاج تغيير اتجاه الجسم أثناء الحركة .

كما عرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن " كلارك Clark " بأنها " سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه " (عبد الحميد ، وحسانين ، ١٩٨٥ : ٢٤) .

كذلك تعرف أيضاً بأنها " مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء والأرض " (برهم ، وأبو نمره ، ١٩٩٥ : ٨٧) ،

وتعرف أيضاً بأنها " سرعة تغيير أوضاع الجسم أو الاتجاه عن الأرض أو في الهواء " (حسانين ، ٢٠٠١ : ٣٦٢) ، وهي القدرة على تغيير اتجاهات حركة الجسم أو احد أجزائه بسرعة وبتوقيت سليم (سلامة ، ٢٠٠٠ : ٢٣٤) .

فالرشاقة صفة مهمة في إتقان التكنيك، حيث يطلق على الرشاقة القصى حركات رد الفعل كالذي يحدث عند اضطراب حركات الرياضي والعودة برد فعل سريع إلى وضع الاتزان، وتكمن أهمية الرشاقة كصفة بدنية في مجال مسابقات الوثب وحركات (الجمباز) وهي تقع في مكان مميز في أداء الحركات الرياضية (بسطويسي ، ١٩٩٩ : ٢٧٢) .

ويستخلص الباحث مما سبق أن تعريف الرشاقة "هي ارتباط بين القوة العضلية والسرعة والعمل على إتقان التوافقات الحركية وسرعة تغيير اتجاهات حركة الجسم سواء في الهواء أو على الأرض" .

التوازن : Balance

عند الحديث عن قدرة التوازن فإنها تعتبر من القدرات البدنية الهامة التي تعتمد عليها أغلب الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الجمباز بشكل خاص، وهي السبب في إتقان المهارات المختلفة، ولأن التوازن يكون معتمداً على الأجهزة العضوية والجهاز العصبي فقد برزت أهمية التوازن كعنصر و قدرة هامة من قدرات اللياقة البدنية.

وكذلك لو تحدثنا عن مفهوم التوازن وتعريفاته من جانب الكتاب والمؤلفين يتفق كل من "علاوي ورضوان" مع "خاطر والبيك" و"برهم وأبو نمره" أن التوازن " هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة (علاوي ، ورضوان ، ٢٠٠١ : ٣٦٣) ، (خاطر ، والبيك ، ١٩٨٩ : ٤٢١) ، (برهم ، وأبو نمره ، ١٩٩٥ : ١٠٥) .

كما أن التوازن هو " نتاج لعمل الجهاز العضلي العصبي في التحكم في مركز ثقل الجسم ليضعه باستمرار أثناء الحركة داخل قاعدة الارتكاز (مختار ، ١٩٨٨ : ١٣٠-١٣١) ، وهو " إمكانية تحكم الفرد في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان بالبصر أو بدونه وذلك عضلياً أو عصبياً (حسانين ، ٢٠٠١ : ٤٣١) .

كما يذكر "أحمد الشاذلي" عن "هوكي Hockey" بأن التوازن هو " القدرة على الاحتفاظ بالجسم في حالة الاتزان " ، وعن " هاي Hay " بأن الجسم يكون في حالة اتزان عندما يبقى في حالة ثبات ويعني ذلك لا ينتقل ولا يدور " (الشاذلي ، ١٩٩٥ : ٢٧-٢٨) .

ويعرف التوازن بأنه "التوافق الحيوي لردود الفعل الانعكاسية لجسم الإنسان في المجال الإدراكي والأنظمة العضوية والوظيفية في متابعة حركة الثقل على خط عمله ضد الجاذبية ليسقط في منتصف قاعدة الارتكاز أثناء الثبات أو الحركة (الشاذلي ، ٢٠٠٧ : ٣١).

ويرى الباحث مما سبق أنه يتفق كل من عبد الحميد وحسانين، وعبد الفتاح ، وحسانين ، ومختار والعديد من المؤلفين كالشاذلي أن التوازن هو " قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة عن طريق السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية (عبد الفتاح ، ١٩٩٠ : ١٤-١٥) ، (عبد الحميد ، وحسانين ، ١٩٩٧ : ١٣٤).

كما يعرفه برهم وأبو نمره بأنه " القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع وعدم تأثيره بمؤثرات خارجية تخل من توازنه" (برهم ، وأبو نمره ، ١٩٩٥ : ١٠٥).

ويعرفه كل من (Edward , & Franks , 1997 : 25) بأنه " القدرة على حفظ الجسم في وضع معين أو التحرك بدون سقوط " ، كما يعرف بأنه " القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع " (زهرا ، ١٩٩٧ : ٣٧).

كما انه " مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية " (خاطر ، والبيك ، ١٩٨٩ : ٤٥١).

كما يعرفه حسانين عن " كيورتن Cureton " بكونه " إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عقلياً وبصرياً " (حسانين ، ٢٠٠١ : ٤١٧).

كذلك المفهوم العام للتوازن هو " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع، كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً، أو عند الحركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة " (علاوي ، ورضوان ، ٢٠٠١ : ٣٦٣).

ويتضح للباحث من التعريفات السابقة للتوازن انه هو " قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية والحفاظ على ثباته مع مساعدة الجهاز العضلي والجهاز العصبي في مواجهة الجاذبية الأرضية ".

وتعتبر قدرة التوازن من أهم القدرات التي يجب أن تُنمى عند لاعب الجمباز لأن حركات الجمباز جميعها لا تخلو من الاعتماد على قدرة التوازن أثناء تطبيق الحركات وأثناء التدريب .

التوافق العضلي العصبي : Nervous Mascular Coordination

تعتبر كل من قدرات التوافق والتوازن هي جزء من عنصر الرشاقة حيث يمكن أن تتكون الرشاقة من التوافق والتوازن، ولذلك فإن التوازن والتوافق هما ضروريان للاعب الجمباز وتساوده

على أداء التكنيك الجيد . ولهذا تعتبر الرشاقة هي القدرة بين التوازن والتوافق وأن قدرة التوافق بالذات تعتبر قدرة من أهم القدرات أيضا للاعب الجمباز وذلك لأن المهارات والحركات الأرضية وغيرها من حركات الجمباز على جميع الأجهزة تحتاج أن يكون اللاعب لديه قدرة التوافق حتى يتمكن من تحريك أكثر من جزء وإدماج أكثر من حركة في إطار واحد .

يشير "حسانين" إلى أن التوافق هو " قدرة الفرد على إدماج حركات مختلفة داخل إطار واحد " أو هو " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد " (حسانين ، ٢٠٠١ : ٤٠٧).

ويذكر كل من "خاطر والبيك" أن التوافق الحركي هو " مقدرة حركية يمكن تتميتها عن طريق الحركة ذاتها " (خاطر ، والبيك ، ١٩٨٤ : ٤٦٧).

كذلك يشير "حسانين" إلى أن رياضة الجمباز تتطلب درجة عالية من التوافق إذ يقوم لاعب الجمباز باستخدام أكثر من جزء من أعضاء جسمه في وقت واحد (حسانين ، ٢٠٠١ : ٣٨٣).

كذلك يعرف التوافق بأنه "التزامن البيوميكانيكي، أي توقيت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية لمجموعات عضلية مختلفة لأطراف مختلفة تشترك في الأداء المهاري وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهاري (الشاذلي ، ٢٠٠٧ : ٤٤).

وتبرز أهمية التوافق الحركي عندما يؤدي الفرد حركات يتطلب أداءها استخدام عضو أو أكثر من أعضاء الجسم في وقت واحد وفي هذا الصدد يذكر "تشارلز بيوكر" أن للتوافق أهمية في أداء المهارات التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد فتوافق الفرد يعني قدرته على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وكذلك القدرة على التغيير من مهارة إلى أخرى .

كما تبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وتتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة وتتطلب توازنات في الاتجاهات الحركية المختلفة وعلى مستويات حركية مركبة.

في حين يذكر "هوكي Hockey" أن التوافق الحركي هو الذي يظهر المدى الكامل والوضوح في الأداء وإذا ما توافر التوافق الحركي لدى الأفراد على نحو صحيح ودقيق فذلك يساعد على حسن التفكير ومواجهة الصعاب، ويذكر "بارو" أن التوافق من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركي عامة والحركات المركبة خاصة فافتقار الفرد للتوافق يؤدي إلى ارتباك أدائه، وعدم كفاءته، وزيادة فرص حدوث الإصابة نتيجة السقوط والاصطدام، وافتقاره للتوازن Out of Balance في قوة وتحمل العضلات المقابلة للعضلات العاملة والذي قد يؤدي إلى حدوث إصابة حادة أو مزمنة (الشاذلي ، ٢٠٠٧ : ٤٣-٤٥).

مما سبق نستخلص تعريف التوافق على أنه : " الحالة التي تستخدم فيها العضلات استخداماً صحيحاً للقيام بحركات معينة، تشمل القدرة على إدماج عدد من الحركات المختلفة في آن واحد واتجاهات مختلفة، وقدرة اللاعب على الاستخدام الأمثل للعضلات في تسلسل وتوقيت صحيح لتحقيق التزامن الحركي .

الحركات الأرضية المختارة الخاصة بالدراسة :

1 - الدرجة الأمامية الطائرة : SWAN DIVE

2 - الميزان الأمامي : FRONT SCALE

3 - الوقوف على الرأس : HAND STAND

4 - الشقلبة الأمامية على اليدين : FORWARD HANDSPRING

1 - الدرجة الأمامية الطائرة :

أهم مقومات سير الحركة : يؤدي الدفع بكلتا الرجلين بعد اقتراباً بسيطاً، وفي هذه الحالة يطير الجسم مفروداً تماماً عالياً ويكون الذراعان مائلين عالياً والذقن للداخل والجسم في تقوس بسيط في الهواء، وفي أعلى نقطة من الطيران يثنى الجزء العلوي من الجسم أماماً أسفل، وتُمرجح الذراعان من وضعهما مائلاً عالياً إلى أماماً وكفا اليدين متجهتان للأرض، وبعد وضع اليدين على الأرض والأصابع متجهة للأمام تثنى الرأس على الصدر، ويثنى العمود الفقري على الصدر، وتثنى الركبتان. وفي بداية الدرجة تمسك اليدين الساقين مرة أخرى وأخيراً تمتد الرجلان ويمد اللاعب نفسه للوقوف (يعقوب ، وسليمان ، ١٩٩٥ : ٢٧).

أ - الخطوات التعليمية :

- 1 - أداء وعمل درجات مكورة على الأرض للأخذ بإحساس الدوران .
- 2 - نفس التمرين السابق ولكن من الجري ثم المشي والارتقاء بالقدمين معاً .
- 3 - نفس التمرين السابق وتعدية الجزء العلوي فقط من الصندوق المقسم .
- 4 - أداء نفس التمرين مع التدرج في زيادة عدد أجزاء الصندوق المقسم .
- 5 - أداء نفس التمرين السابق وإزالة أجزاء الصندوق ووقوف زميلين مواجهين الذراعان أماماً مفتوحة ومتشابكة والثبات في مرحلة الطيران على الأيدي المفردة أماماً فتحاً من الزميلين .
- 6 - نفس التمرين السابق، وبعد التثبيت في مرحلة الطيران الهبوط ببطء للارتكاز على اليدين والجسم مفرد .

7 - أداء نفس التمرين السابق بالسند والمساعدة .

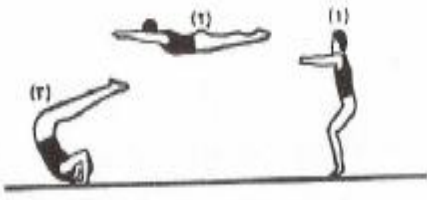
8 - أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الاقتراب والجري بدون مساعدة وسند . (برهم ، ١٩٩٥ :

٥٨)

شكل (١)

ب - النواحي الفنية :

الدرجة الأمامية الطائرة



١ - الركضة التقريبية .

٢ - القفز لمكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلاً .

٣ - خلال القفز لمكان القفز ثني قليلاً في الركبتين ثم مدهما

٤ - مرحلة طيران الجسم أماماً عالياً في الهواء وهو ممدود وتكون الذراعان للأمام والأعلى مع بقاء الرأس عالياً .

٥ - ثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى أعلى نقطة .

٦ - مرجحة الذراعين للأمام مع مواجهة الكفين للأرض .

٧ - وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع متجهة إلى الأمام .

٨ - ثني الذراعين لامتصاص قوة الصدمة .

٩ - ضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملامسة الرقبة للأرض والركبتين ليصبح الجسم في وضع تكور .

١٠ - الدرجة للأمام مع مد الرجلين لغرض الوقوف . (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٨٥)

٢ - الميزان الأمامي :

يظهر الميزان الأمامي في كل تمرين ارضي وهو أسهل شكل للموازنين . من الوقوف الوضع أماماً الذراعان مائلاً (كوضع ابتدائي بواسطة وحده تصل إلى الشد المطلوب للميزان) يميل بجذعه أماماً وعضلات جسمه مشدودة يأخذ رأسه للخلف ويرفع رجله اليسرى أو اليمنى بحركة مستمرة خلفاً عالياً تتحرك الذراعان في ذلك الوقت جانباً حتى يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوساً . رجل الوقوف مفرودة تماماً، تقع الرأس والرجل المرفوعة عالياً على ارتفاع واحد ولا يصح أن يلف الحوض، ويتحرك الجسم عملياً مفروداً فقط عند مفصل الفخذ (يعقوب ، وسليمان ، ١٩٩٥ : ٦١) .

أ - الخطوات التعليمية :

١ - انبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل مع سند الذراعين .

٢ - انبطاح مائل - ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين خلفاً عالياً .

٣ - وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً بالتبادل .

٤ - وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً ببطء .

٥ - وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل بالذراع الداخلية في مستوى الوسط - الذراع

الخارجية عالياً - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً مع تقوس الجسم والثبات .

٦ - عمل الميزان الأمامي على الأرض بالسند والمساعدة . شكل (٢)

٧- أداء مهارة الميزان الأمامي - على الأرض بدون سند ومساعدة . الميزان الأمامي

ب- النواحي الفنية :

١- رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام .

٢- الرجل الحرة مرفوعة خلفاً عالياً إلى أقصى مدى ممكن ويشير مشطها للخارج .

٣- نتيجة لرفع الرجل الحرة خلفاً عالياً يميل الجذع للأمام .

٤- يكون وضع الجسم النهائي أفقياً وعمودياً على رجل الارتكاز والظهر مقوس .

٥- وضع الذراعين أماماً عالياً أو أماماً جانباً .

٦- النظر أماماً عالياً مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة .

٧- مستوى الرأس ومشط قدم الرجل الحرة على مستوى وارتفاع واحد . (برهم ، ١٩٩٥ : ٦٩ - ٧٠).

٣- الوقوف على الرأس :

الوقوف على الرأس حركة يميل إلى أدائها حتى الأطفال، ويشملها تقريباً كل تمرين أرضي وتؤدي دون صعوبة معينة؛ لأنه يمكن الاحتفاظ بالتوازن بسهولة وضع الرأس واليدين على الأرض. من الإقعاء توضع اليدين باتساع الصدر على الأرض وتشير الأصابع إلى الأمام ثم توضع الرأس عند منبت الشعر للجبهة على الأرض بحيث تصنع الرأس واليدين مثلثاً وبمرجحة بسيطة وبواسطة دفع كلتا الرجلين الأرض ورفع الحوض ينتقل اللاعب للوقوف على الرأس ويمد الجسم وفي نفس الوقت بحيث تصنع أطراف أصابع القدم والرأس خطاً عمودياً تقريباً (يعقوب وسليمان ، ١٩٩٥ : ٥٧).

تؤدي حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي أو الزوجي للرجلين وتعد من الحركات السهلة والجميلة وسهولة أدائها ناتج عن اعتمادها على قاعدة الارتكاز وشكل الجسم (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٨٠).

أ- الخطوات التعليمية :

١- إعطاء الفرد تمارين بدنية لتقوية عضلات الرقبة وتمارين تساعد على فرد الجسم .

٢- جلوس الجنو ثم وضع الجبهة على الأرض .

٣- جلوس الجنو وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين شكل (٣)

الوقوف على الرأس

لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز .

٤- من الوضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بإبعاد

الفخذ عن الصدر .



٥- بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بإبعاد الساق عن الفخذ .

٦- نفس الوضع السابق وبعد إبعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشطي القدمين .

٧- أداء المهارة متتالية بالسند وبيبطء أثناء فرد زوايا الجسم .

٨- أداء المهارة بالشكل النهائي بدون مساعدة . (برهم ، ١٩٩٥ : ٧٥)

ب- النواحي الفنية :

١- جلوس على الأربع الرجل اليسرى خلفاً .

٢- ميل الكتفين أماماً مع ثني مفصلي المرفقين لوضع الجبهة أماماً على الأرض .

٣- يكون الرأس والكتفين مثلث متساوي الساقين .

٤- دفع الأرض بالرجل الحرة خلفاً عالياً .

٥- دفع الأرض بالرجل الأخرى للارتكاز على الرأس واليدين .

٦- يجب توزيع وزن الجسم على الذراعين والجبهة بحيث يمثلان قاعدة الارتكاز .

٧- يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة . (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٨٠)

٤- الشقلبية الأمامية على اليدين :

يتطلب الأداء الكامل مرحلة طيران عالية بالجسم مفروداً مع تقوس بسيط . من الضروري للوصول لذلك أداء الحركة بمرحلة كبيرة، وبدفع قوي باليدين من الأرض ولذلك تؤدي هذه الحركة غالباً من الجري خطوتين أو ثلاث خطوات (يعقوب ، وسليمان ، ١٩٩٥ : ٤١).

كما أنها هي عملية دوران الجسم حول محوره العرضي، وتؤدي هذه الحركة غالباً من الركضة التقريبية ويمكن تأديتها بالارتقاء الفردي أو الزوجي (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٨٦).

شكل (٥)

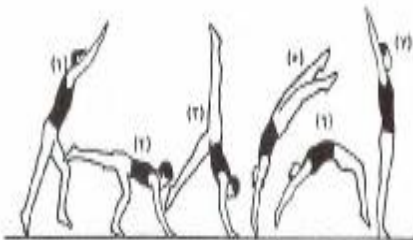
الشقلبية الأمامية على اليدين

أ- الخطوات التعليمية :

١- تعليم الارتقاء وذلك من خطوة واحدة ثم خطوتين ثم من الجري العادي .

٢- تعليم الدفع باليدين .

٣- مرحلة الرجل الحرة للوقوف على اليدين .



- ٤ - زيادة المرجحة بالرجل الحرة أمام الحائط .
- ٥ - أداء المهارة أمام زميل مواجه والاستناد على ذراعه .
- ٦ - أداء المهارة بالسند مع زميلين وملاحظة التقاء القدمين عند الوقوف على اليدين .
- ٧ - مساعدة الزميل عن طريق دفعه لأعلى من الكتف خوفاً من النزول خلفاً .
- ٨ - أداء المهارة بالشكل النهائي بالسند والمساعدة .
- ٩ - أداء المهارة بدون سند ومساعدة . (برهم ، ١٩٩٥ : ٨٥)
- ب- النواحي الفنية :**
- ١ - الركضة التقريبية - الحجل على إحدى الساقين ورفع الرجل الأخرى للأمام وهي مثنية مع رفع الذراعين أماماً عالياً .
- ٢ - الارتكاز على قدم الارتقاء مع ميلان الجذع للأمام أسفل .
- ٣ - مرجحة الرجل الخلفية إلى الأعلى مع امتداد الذراعين لوضعهما على الأرض مع بقاء الرأس بين الذراعين .
- ٤ - توضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وهي ممدودة مع اتجاه الأصابع إلى الأمام .
- ٥ - مرجحة رجل الارتقاء للخلف ولأعلى لتلحق بها الرجل الخلفية قبل وصول الجسم إلى الوضع العمودي على الأرض .
- ٦ - امتداد الذراعين كاملاً لغرض الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين .
- ٧ - الدفع بالذراعين للأرض بقوة مع تقوس قليل في الظهر في أثناء الطيران .
- ٨ - بعد إكمال دوران الجسم والرجلان مضمومتان وممدودتان، ملامسة القدمين للأرض عند الهبوط على المشطين أولاً قبل الوقوف على القدمين؛ وذلك لامتناع قوة اصطدام الجسم بالأرض (حنتوش ، وسعودي ، ١٩٨٨ : ١٨٧) .

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

- أولاً : منهج الدراسة
- ثانياً : عينة الدراسة
- ثالثاً : أدوات جمع البيانات
- رابعاً : الدراسات الاستطلاعية
- خامساً : المعاملات العلمية للاختبارات
- سادساً : خطوات تنفيذ الدراسة
- سابعاً : الدراسة الأساسية
- ثامناً : المعالجات الإحصائية

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها متضمناً كيفية اختيارها والإجراءات التي تمت، ثم يتناول عرضاً تفصيلياً لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة. وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

* منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي _ البعدي لمجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية (علاوي، ١٩٨٧ : ٤٣).

مجتمع الدراسة :

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة وعددهم (٩٠) طالباً للعام ٢٠٠٨م / ٢٠٠٩م يدرسون في جامعة الأقصى بغزة.

* عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث اختار الباحث (٤٠) طالباً من طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى وتم إجراء تجانس وتكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات الدراسة وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (٤٨ %) من المجتمع الأصلي، وقسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالباً

شروط اختيار العينة :

- ١- الطلاب المقيدون في المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.
- ٢- لا يتعرضون لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم .
- ٣- الالتزام في التدريب .
- ٤- تجانس وتكافؤ بين العينة التجريبية والضابطة (عينة الدراسة) في متغيرات (الطول ، العمر ، الوزن ، التحصيل) ومتغيرات الدراسة .

متغيرات الدراسة :

قام الباحث بحصر المتغيرات التي تلعب دوراً في نتائج البحث وتم حصرها فيما يلي :

أ- متغيرات البارامترية : (العمر - الطول - الوزن - التحصيل العلمي).

ب- المتغيرات البدنية :

- القوة المميزة بالسرعة .

- المرونة .

- الرشاقة .

- التوازن .

- التوافق .

ج- المتغيرات المهارية :

- الدرجة الأمامية الطائرة .

- الميزان الأمامي .

- الوقوف على الرأس .

- الشقبة الأمامية على اليدين

* أدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- صالة جمباز كلية التربية الرياضية .

- مراتب .

- ميزان طبي معاير (لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام).

- رستميتير (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر).

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠٠ ث .

- عقل حائط .

- أقماع بلاستيكية .

- مقاعد سويدية طول ٣م وعرض ٢٠ سم .

- آلة تصوير فيديو لتصوير أداء المتغيرات المهارية (الحركات الأرضية) قيد الدراسة .

- جهاز ويلز وديلون (جينوميتر) لقياس المرونة .

- عارضة لقياس التوازن الثابت .

استمارات جمع البيانات :

وقد قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية :

١- استمارة لمقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة نحو

الحركات الأرضية قيد الدراسة. ملحق رقم (٢)

٢- استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات

الأرضية. ملحق رقم (٥)

٣- استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض

الحركات الأرضية. ملحق رقم (٦)

٤ - استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات القبلية والبعديّة لطلاب المجموعة التجريبيّة والضابطة ومتغيرات (الاسم - العمر - الطول - الوزن - التحصيل العلمي). ملحق رقم (٨)
٥ - استمارة التقييم الدوليّة للأداء المهاري الخاص بالمهارات الحركية للعينة التجريبيّة والضابطة قيد الدراسة. ملحق رقم (١٢)

وقد تمّ تحكيم أدوات الدراسة وتحليل المهارات القبلية والبعديّة بواسطة خبراء ومحكمين متخصصين في الجامعات الفلسطينيّة والعربيّة (جمهورية مصر العربيّة والأردن) أنظر ملحق رقم (١) المحكمين .

* القدرات البدنية المستخدمة في الدراسة :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات الرياضية التي كتبت في التدريب الرياضي للتوصل إلى أهم القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالحركات الأرضية ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مجموعة من القدرات البدنية التي تم عرضها على المحكمين الداخليين والخارجيين من جمهورية مصر والأردن لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية قيد الدراسة وجدول رقم (٢) يوضح آراء المحكمين حول تلك القدرات .

جدول رقم (٢)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين وترتيب القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة

الترتيب	الدرجة الكلية	الوقوف على الرأس	الشقلبة الأمامية على اليدين	الميزان الأمامي	الدرجة الأمامية	المتغير البدني
	%60	%89	%56	%44	%50	قوى قصوى ثابتة
5	%86	%94	%94	%78	%78	القوة المميزة للسرعة
	%60	%72	%56	%67	%44	الجلد العضلي
	%49	%56	%56	%33	%50	الجلد الدوري التنفسي
2	%89	%83	%89	%89	%94	المرونة
	%56	%44	%83	%44	%50	السرعة
1	%94	%94	%100	%89	%94	الرشاقة
4	%88	%94	%94	%83	%78	التوافق
2	%89	%94	%89	%100	%72	التوازن
	%76	%83	%78	%72	%72	الدقة

يتضح من الجدول رقم (٢) السابق النسبة المئوية لآراء المحكمين في تحديد القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة، حيث انحصرت نسبة استجابات المحكمين ما بين (49%)

كأصغر درجة، و(٩٤%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (٨٥%) وذلك لأنها معمول بها في مجموعة من الدراسات المشابهة كدراسة "محمد جودة ٢٠٠٣م" وهي مناسبة لقبول القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة، وعليه كان تحديد التمرينات البدنية الخاصة التي تهدف لتحسين القدرات البدنية الخاصة وتحسين المستوى المهاري للأداء، وصياغة البرنامج التدريبي المقترح، وتم تحديد درجة أهمية القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية وترتيبها حسب الجدول السابق من خلال استمارة استطلاع رأي المحكمين كما في ملحق رقم (٣) وبذلك يكون عدد القدرات البدنية الخاصة (٥) قدرات وهي كالتالي :

- ١ - الرشاقة .
- ٢ - المرونة .
- ٣ - التوازن .
- ٤ - التوافق .
- ٥ - القوة المميزة بالسرعة .

الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة :

اختبارات القدرات البدنية :

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي المنتمي للتوصل إلى الاختبارات البدنية المناسبة والخاصة بقياس القدرات البدنية للمهارات قيد الدراسة والمقررة على طلاب المستوى الأول في التربية الرياضية في مادة الجمباز واللياقة البدنية واستطلاع آراء المحكمين المختصين في مجال اللياقة البدنية وتدريب الجمباز والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد اختبارات

القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

النسبة المئوية العامة	النسبة المئوية لرأي الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية						الاختبارات البدنية	المتغير البدني
	٦	٥	٤	٣	٢	١		
90.00	100	80	80	90	100	90	* الوثب العمودي من الثبات.	القوة المميزة بالسرعة
94.17	100	95	80	95	100	95	* الوثب العريض من الثبات.	
75.83	90	70	85	70	90	50	* اختبار سباق عجل البحر للأمام.	
74.17	90	90	50	80	85	50	* اختبار الوثبات المتتالية.	
90.83	100	90	90	90	95	80	* ثني الجذع للأمام من الوقوف.	المرونة
96.17	100	95	90	97	100	95	* ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً.	
75.00	100	75	50	85	90	50	* اختبار فتح الرجل جانباً.	
72.83	70	70	92	50	85	70	* ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	
67.50	90	80	50	50	85	50	* دوران الجذع على الجانبين.	
66.67	90	50	90	50	70	50	* لمس المستطيلات الأربعة.	
73.33	100	60	50	90	90	50	* الجري متعدد الاتجاهات.	الرشاقة
93.33	100	95	90	90	95	90	* جري الزجراجي بين الحواجز (بالأرقام).	
96.67	100	100	90	95	100	95	* جري الزجراجي بين الحواجز (بالزمن).	
78.33	100	90	50	80	100	50	* الجري المكوكي.	
80.83	100	70	90	85	90	50	* الجري المكوكي مختلف الأبعاد.	
68.33	100	50	50	50	80	80	* الجري اللولبي.	
64.17	100	50	50	50	85	50	* الجري الارتدادي الجانبي.	
63.33	90	50	50	50	90	50	* الجري حول دائرة.	
63.33	100	50	50	50	80	50	* الجري المتعرج لفليشمان.	

تابع الجدول رقم (٣)

94.17	100	90	90	95	100	90	* اختبار نقل اليدين فوق علامة.	التوافق
79.17	100	85	50	80	80	80	* اختبار الأشكال الهندسية.	
81.67	100	80	90	85	85	50	* اختبار نط الحبل.	
83.33	90	95	50	90	90	85	* اختبار الجري في شكل (٨).	
96.67	100	95	90	100	100	95	* اختبار الدوائر المرقمة.	
68.33	100	70	50	50	90	50	* اختبار رمي واستقبال الكرات.	
75.00	90	90	90	50	80	50	* اختبار الشكل الثماني.	التوازن
88.33	100	95	50	95	100	90	* اختبار الوقوف بالقدم طويلة على عارضة.	
94.17	100	95	80	100	100	90	* الوقوف بالقدم مستعرضة على عارضة.	
81.67	90	80	90	80	90	60	* الوقوف بالقدمين مستعرضاً على العارضة.	
64.17	70	80	50	50	85	50	* ائزان الكرة.	
70.83	70	90	50	85	80	50	* الوقوف بالقدم على الكرة.	
80.83	80	85	90	50	95	85	* اختبار الانتقال فوق العلامات.	

يتضح من جدول رقم (٣) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة أن استجابات المحكمين انحصرت ما بين (٦٣,٣٣%) كأصغر درجة، و(٩٦,٦٧%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (٩٣%) لقبول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة وبذلك يكون عدد الاختبارات التي ارتضى بها الباحث (٥) اختبارات للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة ملحق رقم (٤) .

جدول رقم (٤)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية المختارة

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	اسم الاختبار	الوزن النسبي %	الترتيب
١-	القوة المميزة بالسرعة	بالمتر	الوثب العريض من الثبات.	94.17 %	٤
٢-	التوازن الثابت	بالثانية	الوقوف بالقدم طويلة على عارضة.	94.17 %	٤
٣-	المرونة	بالسنتمتر	ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.	٩٦,١٧ %	٣
٤-	الرشاقة	بالثانية	الجري الزجاجي بين الحواجز.	٩٦,٦٧ %	١
٥-	التوافق الحركي	بالثانية	اختبار الدوائر المرقمة.	96.67 %	١

ويتضح من جدول رقم (٤) الخاص بالنسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية المختارة (قيد الدراسة) أن الباحث ارتضى بنسبة ما فوق (٩٣ %) لكل اختبار من آراء المحكمين وهذه النسبة أيضاً ارتضاها الباحث طبقاً للدراسات السابقة التي طبقت من قبل كدراسة " سامي محمود ٢٠٠٨م" حيث تبين بعد الحصر للنسبة أنه تم اختيار أعلى (٥) اختبارات وكان ترتيبها كالتالي : اختبار الدوائر المرقمة للتوافق الحركي بنسبة (٩٦,٦٧%) ، واختبار الجري الزجراجي للرشاقة بنفس نسبة اختبار التوافق، واختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً بنسبة (٩٦,١٧%) للمرونة، واختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة بنسبة (٩٤,١٧%) للتوازن الثابت، واختبار الوثب العريض من الثبات بنفس النسبة السابقة للقوة المميزة بالسرعة.

اختبار الأداء المهاري للحركات الأرضية :

وسيتم اختبار الأداء المهاري للطلاب بواسطة آلة تصوير فيديو للمتغيرات المهارية قيد الدراسة تصوير قبلي، ومن ثم عرضه على خبراء تحكيم وبعد تطبيق البرنامج التدريبي سيتم تصوير الأداء المهاري لنفس الحركات تصويراً بعدياً، وعرضه على لجنة تحكيم خاصة وإخراج الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ومهارات الحركات الأرضية المستخدمة قيد الدراسة هي كالتالي :

- ١ - الدرجة الأمامية الطائرة .
- ٣ - الوقوف على الرأس .
- ٢ - الميزان الأمامي .
- ٤ - الشقلبة الأمامية على اليدين .

مقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة . وصف المقياس:

لقياس الخبرة السابقة قام الباحث بإعداد مقياس، وتم تطبيقه على العينة التجريبية وعددها (٢٠) طالباً و تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية، وقد طلب من المحكمين إبداء وجهة نظرهم إزاء وضوح كل عبارة، من حيث الصياغة اللغوية والبساطة والدقة، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، قام الباحث على ضوءها بالتعديلات اللازمة، في كل من الصياغة اللغوية واللفظية والتركيبات اللغوية لتكون سهلة وبسيطة وواضحة ومحددة للمفوضين، كما طلب من المحكمين تحديد مدى مناسبتها، ومدى قياس ما وضعت لأجله، وعليه فقد تم اعتماد العبارات التي اتفق المحكمين على صلاحيتها للقياس، والملحق رقم (٢) يوضح تحليل مقياس الخبرة السابقة لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.

ويتضمن المقياس (٥٢) فقرة لمعرفة الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة نحو المهارات الخاصة ببعض الحركات الأرضية ما قبل دخول الجامعة ، موزعة علي أربع مهارات على النحو التالي:

أولاً : مهارة الدرجة الأمامية الطائرة.

ثانياً : مهارة الميزان الأمامي.

ثالثاً : مهارة الوقوف على الرأس.

رابعاً: مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.

ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية والترتيب لكل مهارة من مهارات المقياس والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي

لكل مهارة من مهارات المقياس (ن = ٢٠)

م .	المهارة	عدد الفقرات	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١-	مهارة الدرجة الأمامية الطائرة	١٣	560	28.000	7.739	43.08 %	4
٢-	مهارة الميزان الأمامي	١٣	596	29.800	8.180	45.85 %	2
٣-	مهارة الوقوف على الرأس	١٣	593	29.650	6.532	45.62 %	3
٤-	مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين	١٣	626	31.300	8.053	48.15 %	1
	المقياس ككل	٥٢	2375	118.750	26.850	45.67 %	

يتضح من الجدول رقم (٥) أن المهارة الرابعة " مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (٤٨,١٥%)، تلي تلك المهارة الثانية " مهارة الميزان الأمامي " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٤٥,٨٥%)، تلي تلك المهارة الثالثة " مهارة الوقوف على الرأس " احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (٤٥,٦٢%)، تلي تلك المهارة الأولى (مهارة الدرجة الأمامية الطائرة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (٤٣,٠٨%)، أما المستوى العام للخبرة السابقة بشكل عام احتلت وزن نسبي (٤٥,٦٧%).

ويرجع تدني مستوى جميع النسب إلى أن هناك تقصير من قبل مدرس التربية الرياضية، وعدم زيادة اهتمام المدرسة بحصة التربية الرياضية، والمشاركة بالدورات الرياضية، وعدم تشجيعهم على القراءة وزيارة المكتبة، لذا يجب الاهتمام بالطلاب بشكل أكبر.

* الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الاختبارات قيد الدراسة على عينة قوامها (٦) طلاب من طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى من غير عينة البحث الأساسية، وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٨/أكتوبر/٢٠٠٨م إلى يوم الاثنين الموافق ١٣/أكتوبر/٢٠٠٨م.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة .
- تناسب الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين تجاه الاختبارات .
- التعرف على صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة .
- اكتشاف أي أخطاء تواجه الباحث أثناء الاختبارات .
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد الدراسة .

* المعاملات العلمية للاختبارات :-

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة

أ- ثبات الاختبار :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (٦) طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (٦) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث:

جدول رقم (٦)

يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة (ن = ٦)

المتغيرات الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	متر	التطبيق الأول	2.007	0.127	0.924	0.009	دالة عند ٠,٠١
		التطبيق الثاني	2.015	0.124			
التوافق الحركي	ثانية	التطبيق الأول	3.922	0.370	0.922	0.009	دالة عند ٠,٠١
		التطبيق الثاني	4.052	0.341			

تابع جدول رقم (٦)

دالة عند ٠,٠٥	0.015	0.898	0.420	7.620	التطبيق الأول	ثانية	الرشاقة
			0.353	7.470	التطبيق الثاني		
دالة عند ٠,٠١	0.001	0.980	2.710	10.083	التطبيق الأول	سم	المرونة
			1.472	9.533	التطبيق الثاني		
دالة عند ٠,٠١	٠,٠٠٠	٠,٩٩١	3.882	69.667	التطبيق الأول	ثانية	التوازن
			3.777	70.333	التطبيق الثاني		

ر الجدولية عند درجة حرية (٥) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٨٧٤

ر الجدولية عند درجة حرية (٥) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٧٥٤

يتضح من جدول رقم (٦) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، للاختبارات البدنية حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٩٨ - ٠,٩٨٠) وهذا يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ويذكر "علاوي، ورضوان" أن "معامل الثبات المحسوب يجب أن لا يقل عن (٠,٧٠ على الأقل) ليكون معاملاً مقبولاً يدل على ثبات النتائج" (علاوي، ورضوان، ١٩٨٧ : ٤٢١).
ب- صدق الاختبارات :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية باستخدام الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الاختبار، ثم إعادة تطبيقه. وجدول رقم (٧) يوضح المعاملات العملية لصدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

يوضح معاملات الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

الصدق الذاتي	معامل الثبات	اسم الاختبار	المتغيرات
0.961	0.924	الوثب العريض من الثبات.	القوة المميزة للسرعة
0.960	0.922	اختبار الدوائر المرقمة.	التوافق الحركي
0.948	0.898	الجري الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة
0.990	0.980	ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.	المرونة
0.946	٠,٩٩١	الوقوف بالقدم طولية على عارضة.	التوازن الثابت

يتضح من جدول رقم (٧) أن درجات الصدق مرتفعة وقد تحققت عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية مما يطمئن الباحث إلى استخدامها .

المعاملات العلمية للأداء المهاري (المهارات الحركية) .

أ- صدق المحكمين :

قام الباحث بتصوير الطلاب بواسطة آلة تصوير (فيديو) لتقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة، وعرض الأداء المهاري للحركات الارضية قيد الدراسة على عدد من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية، وقد طلب من المحكمين تقييم الأداء في كل مهارة حركية، ووضع درجة لكل مهارة وتقييمها للوقوف على مستوى حجم الاخطاء الشكلية والفنية للأداء المهاري للحركات الأرضية قبل تطبيق البرنامج، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وتم تقييم المهارات الحركية وأجرى الباحث على ضوءها التعديلات اللازمة .

١ - ثبات الاختبار:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى عددها (٦ طلاب) ومن خارج العينة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (٨) يوضح معاملات الثبات للمهارات الحركية قيد البحث.

جدول (٨)

يوضح معاملات الثبات والارتباط لاختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة (ن = ٦) (لابارامترية)

المتغيرات	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
الدرجة الأمامية الطائرة	التطبيق الأول	5.500	2.168	0.982	0.000	دالة عند ٠,٠١
	التطبيق الثاني	5.333	2.160			
الميزان الأمامي	التطبيق الأول	3.833	0.753	0.857	0.029	دالة عند ٠,٠١
	التطبيق الثاني	3.667	0.516			
الوقوف على الرأس	التطبيق الأول	3.667	0.816	0.894	0.016	دالة عند ٠,٠٥
	التطبيق الثاني	3.500	0.548			
الشقلبة الأمامية على اليدين	التطبيق الأول	3.833	2.041	0.980	0.001	دالة عند ٠,٠١
	التطبيق الثاني	3.667	1.966			

ر الجدولية عند درجة حرية (٥) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٨٧٤

ر الجدولية عند درجة حرية (٥) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٧٥٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، للاختبارات البدنية، حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٥٧ - ٠,٩٨٢)، وهذا يؤكد أن الأداء المهاري يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية باستخدام الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الاختبار، ثم إعادة تطبيقه. وجدول (٩) يوضح معاملات العملية لصدق الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (٩)

يوضح معاملات الصدق لاختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات
0.991	0.982	اختبار الدرجة الأمامية الطائفة
0.926	0.857	اختبار الميزان الأمامي
0.946	0.894	اختبار الوقوف على الرأس
0.990	0.980	اختبار الشقلبة الأمامية على اليدين

يتضح من الجدول (٩) أن درجات الصدق مرتفعة وقد تحققت عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يدل على أن اختبارات الأداء المهاري يتمتع بدرجة عالية من الصدق مما يطمئن إلى استخدامها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٤ / أكتوبر / ٢٠٠٨م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٥ / أكتوبر / ٢٠٠٨م على العينة الاستطلاعية وعددها (٦) طلاب، وذلك بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف التعرف على :

- مناسبة التمرينات البدنية المختارة المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .
- مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة التدريبية لمستوى الطلاب البدني والعمرى .

- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي .

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية .

نتائج الدراسات الاستطلاعية :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- مناسبة الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين تجاه الاختبارات .

- صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة .
- تصحيح وتعديل الأخطاء التي واجهت الباحث والطلاب في تطبيق الاختبارات .
- مناسبة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .
- مناسبة الأحمال التدريبية للزمن الخاص بتنفيذ الوحدة التدريبية لمستوى الطلاب العمري والبدني
- واجه الباحث بعض الصعوبات في عدم توفير مكان مجهز لتطبيق البرنامج وقلّة الأدوات المستخدمة في تنفيذ بعض التمرينات المتضمنة ضمن بعض الوحدات التدريبية وذلك نظراً لانتقال طلاب المستوى الأول من كلية التربية البدنية والرياضة (بغزة - تل الهوا) لكلية التربية البدنية والرياضة (بخان يونس)، وتم التغلب على الصعوبات وتوفير المكان والصالة الرياضية المناسبة وبعض الأدوات البديلة لتطبيق البرنامج التدريبي بشكل طبيعي وتم أيضاً الاستعانة بصالة (مركز شباب اتحاد النصيرات) لتطبيق الوحدات في الأيام التي يعطل بها الطلبة.

ضبط المتغيرات قبل بدء التجريب :

انطلاقاً من الحرص على سلامة النتائج ، وتجنباً لآثار العوامل الدخيلة التي يتوجب ضبطها، والحد من آثارها؛ للوصول إلى نتائج صالحة قابلة للاستعمال والتعميم، تبنى الباحث طريقة المجموعتين التجريبية والضابطة باختبارين قبل التطبيق وبعد التطبيق، ويعتمد على تكافؤ وتطابق المجموعتين من خلال الاعتماد على الاختيار القسدي لأفراد العينة ، ومقارنة المتوسطات الحسابية في بعض المتغيرات أو العوامل، وتم حساب معاملات الالتواء لجميع المتغيرات لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في جميع المتغيرات، وقد تم ضبط متغيرات (الوزن والعمر والطول والتحصيل) للتأكد من تكافؤ تلك المتغيرات قبل البدء بالتجربة والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٠)

الدلالات الإحصائية الخاصة ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية والأداء البدني

ومستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة الكلية

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كجم	67.925	5.375	0.499
العمر	سنة	19.300	1.381	1.085
الطول	سم	173.125	4.363	0.330
التحصيل	درجة	63.720	2.727	1.132

0.787	0.255	2.055	متر	القوة المميزة للسرعة
1.230	0.474	3.623	ثانية	التوافق الحركي
- 0.202	0.567	7.736	ثانية	الرشاقة
- 0.069	4.947	10.975	سم	المرونة
1.049	0.802	0.650	ثانية	التوازن الثابت
0.780	1.013	1.000	درجة	الدرجة الأمامية الطائرة
0.054	0.716	4.000	درجة	ميزان أمامي
0.406	0.868	3.375	درجة	الوقوف على الرأس
- 0.513	0.840	1.250	درجة	الشقبة الأمامية على اليدين

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لدى عينة الدراسة الإجمالية في المتغيرات الأساسية والأداء البدني والأداء المهاري قد تراوحت بين (٠,٠٥٤ ، ١,٢٣٠) أي أنها انحصرت بين (- ٣ ، ٣+) مما يشير إلى تجانس العينة الإجمالية في هذه المتغيرات. ضبط متغير الوزن والعمر والطول والتحصيل العام :

جدول رقم (11)

مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

(الوزن والعمر والطول والتحصيل) ن = ٤٠

المتغير	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الوزن	تجريبية	68.600	5.557	0.790	0.434	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	67.250	5.240			
العمر	تجريبية	19.650	1.694	1.637	0.110	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	18.950	0.887			
الطول	تجريبية	165.500	25.155	1.320	0.195	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	173.050	4.605			
التحصيل	تجريبية	64.005	3.058	0.656	0.516	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	63.435	2.395			

ت الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٠

ت الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول رقم (11) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في المتغيرات جميعها.

ضبط متغير القدرات البدنية :

لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات المختارة قيد البحث، وذلك كما يوضحها الجدول رقم (17)

جدول رقم (12)

مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

التي تعزي لمتغير القدرات البدنية (ن = 40)

متغير القدرات البدنية	وحدة القياس	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	متر	تجريبية	2.056	0.221	0.025	0.981	غير دالة إحصائياً
		ضابطة	2.054	0.290			
التوافق الحركي	ثانية	تجريبية	3.703	0.548	1.069	0.292	غير دالة إحصائياً
		ضابطة	3.543	0.384			
الرشاقة	ثانية	تجريبية	7.615	0.533	1.363	0.181	غير دالة إحصائياً
		ضابطة	7.857	0.587			
المرونة	سم	تجريبية	10.400	4.077	0.731	0.469	غير دالة إحصائياً
		ضابطة	11.550	5.737			
التوازن الثابت	ثانية	تجريبية	70.050	2.564	0.267	0.791	غير دالة إحصائياً
		ضابطة	69.800	3.318			

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0,01) = 2,70

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0,05) = 2,02

يتضح من جدول رقم (12) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في متغيرات القدرات البدنية.

ضبط متغير المهارات الحركية :

لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات المختارة قيد البحث، و جدول (18) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٣)

مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تعزى لمتغير المهارات الحركية (ن = ٤٠)

متغير المهارات الحركية	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الأمامية الطائرة	تجريبية	0.750	0.851	1.592	0.120	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	1.250	1.118			
الميزان الأمامي	تجريبية	4.000	0.725	1.584	0.121	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	3.650	0.671			
الوقوف على الرأس	تجريبية	2.600	0.754	0.616	0.542	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	2.750	0.786			
الثقلبة الأمامية على اليمين	تجريبية	1.250	0.851	0.818	0.418	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	1.450	0.686			

ت الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٠
ت الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول رقم (١٣) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لاختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في متغيرات المهارات الحركية.

* خطوات تنفيذ الدراسة :

البرنامج التدريبي المقترح :

أهداف البرنامج :

وضع الباحث ثلاثة أهداف يعمل البرنامج على تحقيقها وهي :

- ١- تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية .
- ٢- معرفة الفروق في القدرات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) ببعض الحركات الأرضية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٣- معرفة الفروق بين الأداء المهاري للاختبار القبلي للحركات الأرضية (قيد الدراسة) والاختبار البعدي .

أسس وضع البرنامج :

طبق الباحث عند إعداد البرنامج نظاماً يتفق وطريقة التدريب الفتري المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري حيث يتطلب إتقان الحركات الأرضية في الجمباز توافر عدد من الصفات والقدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات والحركات بما يناسب المرحلة السنوية لعينة الدراسة، لذا صمم الباحث البرنامج وفقاً للأسس والمبادئ التالية :

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المرحلة الجامعية .
- ٣- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- ٤- أن يكون البرنامج مرناً .
- ٥- طبق البرنامج في بداية الفصل الأول لتحسين القدرات البدنية لطلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة والذين تم تسجيلهم لمساق (جمباز ١) جمباز الحركات الأرضية ومادة (اللياقة البدنية ١) ومادة (التمرينات البدنية ١).
- ٦- ينفذ البرنامج التدريبي على مدار وحدات تدريبية وزمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني للمهارات قيد البحث (٦٠) دقيقة علماً بأن الوحدة التدريبية الأساسية شاملة الأداء البدني والمهاري وهي (١٢٠) دقيقة .
- ٧- يحدد زمن الأداء المهاري بزمن قدره (٦٠) دقيقة ضمن الوحدة التدريبية وبدون تفاصيل لأنها ستكون جزءاً خاصاً يشترك فيه الباحث مع مدرس مساق الجمباز .
- ٨- كل وحدة تدريبية تحتوي على مجموعة تمرينات بدنية متنوعة تدريبية متدرجة في الكثافة
- ٩- كل تمرين له فترة زمنية محددة وفقاً للقدرات الوظيفية لكل طالب.
- ١٠- تقنين الحمل في التدريب على أن يتفق مع شدة الحمل الفتري المتوسط المتدرج الشدة وحتى يصل إلى المرتفع الشدة والتكراري. وهو (٩٠%) من أقصى مستوى للطلاب، وبذلك يتم تحديد الجرعة المناسبة عن طريق تحديد أقصى تكرار أو زمن ويتم تسجيله لاستخدامه في تقنين حمل التدريب .
- ١١- تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للطلاب بما يتفق وأسس وعلم التدريب الرياضي .
- ١٢- أن تكون التمرينات البدنية متنوعة وتؤثر في المجموعات العضلية العاملة وتعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة .
- ١٣- مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند أداء التمرينات وتنفيذ البرنامج التدريبي .

محتوى البرنامج :

- الجزء التمهيدي تمرينات إحماء عامة للتدفئة وإعداد الطالب بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب .
- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تتكون من مجموعة تمرينات متنوعة لمختلف القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد البحث .
- تنفيذ الوحدة التدريبية والتي هدفها تحسين القدرات البدنية لدى الطالب وذلك بالتنوع باستخدام التمرينات والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث التدرج فيها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب .
- الجزء الختامي تمرينات تهدئة للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهاري المقبل .
- الجزء الخاص بالأداء المهاري للحركات الأرضية، وسيتم تنفيذه بالتعاون مع مدرس المساق .

مدة البرنامج :

مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، مدة الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، وبذلك بلغ إجمالي الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية وبلغ عدد الساعات التدريبية في البرنامج (٢٤) ساعة .

آلية إجراء البرنامج :

- ١- نُفِّذ البرنامج من خلال تقسيم الوحدة التدريبية إلى أجزاء: الجزء الأول الجزء التمهيدي في الوحدة، وهو عبارة عن إحماء وإعداد عام للجسم عن طريق تمرينات عامة تعمل على ضخ الدم في الأوعية الدموية لاستقبال النشاط الخاص بالجزء الرئيسي.
- ٢- الجزء الثاني هو الإعداد الخاص وفيه يتم تنفيذ الجزء المهم من البرنامج، ويركز على تحسين القدرات البدنية قيد الدراسة، ويتكون من تمرينات مختلفة خاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية .
- ٣- تم تنفيذ البرنامج بشكل متزامن مع تدريس كل من مسابقات (اللياقة البدنية ١، وجمباز ١، التمرينات البدنية ١، والعب القوي ١، وسباحة ١) بحيث يتم تدريب المجموعة التجريبية في المواد السابقة بالاتفاق مع مدرسي المسابقات التي تحتوي على الإعداد البدني .
- ٤- يقوم الباحث ومدرس المساق بمسؤولية تدريس وتدريب العينة التجريبية والضابطة في الجانب المهاري فقط لنفس الحركات الأرضية قيد الدراسة بطريقته التقليدية في الإعداد البدني وباستثناء المجموعة التجريبية من الجانب البدني بحيث لا يتم تعريض العينة التجريبية لأي برنامج آخر خاص باللياقة البدنية أثناء التدريس .

الوحدة التدريبية :

مكونات الوحدة التدريبية :

- ١- الإحماء (١٥ ق)، ويشتمل على تمارين عامة (مرونة وإطالة) لتهيئة الجسم .
- ٢- الجزء الرئيسي (٤٠ ق)، ويشتمل على تمارين مختلفة خاصة بالقدرة المراد تحسينها مع باقي القدرات الأخرى كل حسب الأهمية .
- ٣- الختام (٥ ق)، ويشمل على تمارين تهدئة للجسم لاستعادة الشفاء واستقبال الجزء الخاص بالإعداد المهاري .

قسمت الوحدة التدريبية كما يلي :

الزمن	المحتوى	الأجزاء	القسم الأول
١٥ ق	إحماء عام	المقدمة	الإعداد البدني
٤٠ ق	تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وهو عبارة عن تمارين نوعية وخاصة بالقدرات البدنية قيد الدراسة والمرتبطة بالحركات الأرضية وذلك بزمن قدره (٤٠) دقيقة حيث ترتبط عملية التدريب والتدريس مع المهارات الحركية (قيد الدراسة) التي تتعلمها عينة الدراسة بالتعاون مع مدرس مساق (جهاز ١) في الجامعة .	الجزء الرئيسي	الوحدة التدريبية آلية تنفيذ
٥ ق	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لمرحلة الاستشفاء ولوضعه الطبيعي قبل البدء في التدريب .	الجزء الختامي	
٦٠ ق	ينفذ القسم الخاص بالإعداد المهاري عن طريق مدرس مساق جهاز الحركات الأرضية لتعليم وتطبيق الحركات الأرضية قيد الدراسة، وبعد انتهاء البرنامج سيتم إعادة تطبيق الاختبار البعدي على طلاب العينة التجريبية مرة أخرى .		القسم الثاني الإعداد المهاري

تقييم الأداء المهاري :

استعان الباحث بلجنة من الحكام المعتمدين بالاتحاد المصري للجمباز وعلم الحركة لقييم مستوى الأداء المهاري حيث أجرى الباحث تقييم الأداء المهاري مرة قبل تنفيذ البرنامج ومرة بعد التطبيق على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت اليه عينة الدراسة .

هذا وقد تم وضع مقياس تقدير للمهارات الحركية المختارة قيد الدراسة حيث قيمت الدرجة الكلية لكل مهارة ب (١٠) درجات أي درجة الأداء المهاري، بحيث تقسم كل مهارة حركية إلى (٣) مراحل وهي :

- ١ - المرحلة التمهيديّة وتستحق (٢) درجة (درجتين) من عشرة درجات.
 - ٢ - المرحلة الرئيسيّة وتستحق (٥) درجات (خمس درجات) من عشرة درجات .
 - ٣ - المرحلة النهائيّة وتستحق (٣) درجات (ثلاث درجات) من عشرة درجات.
- وبناء على تقسيم المهارات الحركية قيد الدراسة، يتم حساب الخصومات خصم درجة أو أجزاء من الدرجة على الأخطاء الشكلية والفنية حسب القانون الدولي للجمباز، وتقسم الخصومات إلى ثلاث أنواع من الخطأ وهي :

- ١ - خطأ بسيط ويخصم عليه (٠,١) درجة أي (١/١٠)عشر درجة .
 - ٢ - خطأ متوسط ويخصم عليه (٠,٣) درجة أي (٣/١٠) ثلاث أعشار الدرجة .
 - ٣ - خطأ كبير أو جسيم يخصم عليه (٠,٥) درجة أي (١/٢) نصف درجة .
- ملحق رقم (١٣) .

* قواعد تقييم مستوى الأداء المهاري :

يقيم الأداء المهاري بدرجات من الصفر الى عشرة بخصومات (١) درجة أو (١/١٠) عشر الدرجة، والدرجة النهائيّة هي المتوسط الحسابي للدرجتين المتوسطتين لأربعة حكام. ويتم وضع الدرجة في استمارة التسجيل لدرجات المحكمين للأداء المهاري، ملحق رقم (١٢).

جدول رقم (١٤)

نموذج لوحة تدريبية خلال البرنامج التدريبي

الأسبوع : الخامس التاريخ : ٢٠٠٨-١٢-١ اليوم : السبت

درجة الحمل : أقل من القصوى . زمن الوحدة التدريبية للإعداد البدني: ٦٠ ق

الوحدة : (١٣) زمن الإعداد المهاري : ٦٠ ق

القسم الأول : الإعداد البدني الخاص بالقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .

أهداف الجزء الرئيسي: تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .

القسم الأول : الإعداد البدني										
إجمالي زمن الأداء والراحة (ق)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب					الشدة	المستخدمة	رقم التمرين	أجزاء الوحدة التدريبية
		الحجم				الجموعات				
		زمن التمرين	ثا	ثا	ثا					
١٥ ق	-	-	-	-	-	٣٠-٥٠% من الحد الأقصى بمعدل النبض	عقل حائط	تمرينات الجري والوثب والإطالة	الإحماء	
٤٠ ق	٢٠	٤	٤٥	-	-	أقل من القصوى ٩٠% من	-	٢٩	الإعداد البدني الخاص بالقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية	الجزء الرئيسي
	١٥	٤	٤٠	-	٣٠		-	٥		
	١٥	٤	٣٠	-	-		-	١٣		
	١٠	٤	٤٠	-	٤٠		كرة طبية	٣٧		
	١٠	٣	٩٠	-	-		طباشير	٣٤		
	١٥	٤	٣٠	٣٠	-		-	٣١		
	٣٠	٣	١٨٠	-	-		مقعد سويدي	٢١		
	٢٠	٤	٤٠	-	٣٠		-	٤		
١٠	٥	١٥	-	١٠	حبل نط	٣٥				
٥ ق	٣٠٠ ث	١	٣٠٠	-	-	٣٠-٥٠% من الحد الأقصى لمعدل النبض	-	تمرينات إطالة ومرونة واسترخاء	الختم	
القسم الثاني : الإعداد المهاري										
٦٠ ق	يتم تنفيذ الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيد الدراسة) بالمشاركة مع مدرس مساق (جميز ١) بعد الانتهاء من الإعداد البدني للعيونة التجريبية.								الإعداد المهاري الخاص ببعض الحركات الأرضية	

قام الباحث بقياس الحد الأقصى للتكرارات التمرينات، وبناء على ذلك قام بتحديد نسبة (٨٥ %) كشدة أقل من القصوى على ضوء التكرارات، وقام بأداء هذه التكرارات على مدار (٦-٢) مجموعات وفترات راحة كافية لاستعادة الشفاء وذلك وفقاً للمرحلة السنوية التي يمر بها الطلاب.

كذلك قام الباحث بالتدرج في الشدة حيث قام بأداء كل من الوحدات التدريبية البدنية (١) ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) بشدة أقل من القصوى (٨٥%). علماً بأن الباحث اعتبر الشدة المتوسطة (٧٥%) هي نشاط الطالب الاعتيادي أثناء فترة الدوام الأسبوعي في الجامعة والمحاضرات الأسبوعية والنشاط اليومي، واعتبر يوم الجمعة هو يوم راحة سلبية، وقام بأداء كل من الوحدات التدريبية البدنية (١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨) بشدة أقل من القصوى من (٩٠%)، وقام بأداء كل من الوحدات التدريبية رقم (١٤ ، ١٧) بشدة قصوى (٩٥%)، وقام بأداء الوحدات التدريبية البدنية رقم (٢٠ ، ٢٣) بشدة أقل من القصوى ، والوحدات رقم (١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٤) بشدة قصوى تزيد عن (٩٥%) انظر الملحق رقم (١) .

* الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ أكتوبر ٢٠٠٨م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٢ أكتوبر ٢٠٠٨م واشتملت على قياسات المتغيرات (البدنية والمهارية) (قيد الدراسة) لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) في صالة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى (خان يونس). ملحق رقم (٨) ، (١٢)

بدء تطبيق البرنامج :

تم الشروع في تطبيق البرنامج يوم السبت ٢٥ أكتوبر ٢٠٠٨م وانتهى التطبيق يوم الأربعاء ١٧ ديسمبر ٢٠٠٨م ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء)، وزمن الوحدة التدريبية (٦٠ ق) وشملت الوحدات التدريبية على تمرينات بدنية لتحسين أكثر وأهم القدرات البدنية الخاصة ببعض مهارات الحركات الأرضية قيد

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) واشتملت على قياسات المتغيرات (البدنية والمهارية) قيد الدراسة وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠ ديسمبر ٢٠٠٩م إلى يوم الثلاثاء ٢٣ ديسمبر ٢٠٠٩م. ملحق رقم (٨) ، (١٢) الدراسة.

* المعالجات الإحصائية :

للتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- اختبار T.test independent sample .
- ٢- اختبار T.test paired sample .
- ٣- المتوسطات والنسب المئوية لإيجاد نسب التحسن للمجموعتين .
- ٤- معامل ارتباط بيرسون " Pearson "
- ٦- إعادة الاختبار والجذر التربيعي.
- ٧-معامل الالتواء

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- أولاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول
- ثانياً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني
- ثالثاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث
- رابعاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الرابع
- خامساً : توصيات الدراسة
- سادساً : مقترحات الدراسة

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي ومقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ولتحقيق هذه الأهداف تم تطبيق البرنامج المقترح، ويتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها حيث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة بيانات الدراسة، وقبل استعراض نتائج الدراسة، وتناولها بالتفصيل والتحليل والمناقشة، ويرى الباحث ضرورة التقديم لها بشكل عام، ثم التعرض لطرق عرضها في هذا الفصل بشكل خاص، وسيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها لكل سؤال وفرض من فرضيات الدراسة وتحليلها كل على حده.

وقد تمثلت مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي :

ما البرنامج التدريبي المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في مقرر الجمباز لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة ؟
وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:-

- ١- ما القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) التي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟
- ٢- ما مواصفات البرنامج التدريبي المقترح (الأهداف ، والمحتوى ، وطرق التدريس ، والوسائل المعينة ، وأساليب التقويم) الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟
- ٣- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟
- ٤- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

حيث أن التجربة الأساسية طبقت على عينة عشوائية منتظمة متجانسة باختيار شعبتين بطريقة عشوائية من طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، وقُسمت الشعبتان إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية _ ضابطة)، وبعد تطبيق القياسات القبالية (بدنية ومهارية) للمجموعة الضابطة والتجريبية، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج خاص ينأسس على استخدام تمارين بدنية خاصة لتحسين القدرات البدنية قيد الدراسة والخاصة بالحركات

الأرضية، وأيضاً تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة، أما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع في التدريس بالجامعة لهذا المستوى من الطلبة، وعلى مدى الفترة التي أجريت فيها التجربة (٨ أسابيع)، وتم قياس الأداء البدني والأداء المهاري قبل بداية التجربة، وكان القياس بهدف الوقوف على درجة تكافؤ المجموعتين في القياسات السابقة الذكر، وفي نهاية التجربة وكان القياس بهدف الوقوف على تأثير البرنامجين التدريبيين المطبقين على الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة والتجريبية.

ولسهولة عرض النتائج رأى الباحث أن تتم كما يلي :-

- عرض نتائج المجموعة (التجريبية) للأداء البدني قبل وبعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعة (الضابطة) للأداء البدني قبل وبعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) للأداء البدني بعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) للأداء المهاري قبل وبعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعة (التجريبية) للأداء المهاري قبل وبعد البرنامج.

وتمت الاستعانة بوسائل العرض الإحصائية الآتية :

- جدول النتائج.
- الأعمدة والأشكال البيانية.

أولاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول :

ينص السؤال الفرعي الأول من أسئلة الدراسة على :

ما القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) التي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

للإجابة على السؤال تبين للباحث من خلال تحليل النتائج التي حصل عليها من خلال عرض قبلي لاستمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (ملحق رقم ٥) على مجموعة من المحكمين الدوليين والمحليين (ملحق رقم ٤) وضحت أن هناك مجموعة من القدرات البدنية تم تحديدها من جانب المحكمين وهي مرتبطة بالحركات الأرضية المختارة قيد الدراسة والتي ينبغي تحسينها لدى عينة الدراسة، حيث انحصرت نسبة استجابات المحكمين ما بين (49%) كأصغر درجة، و(٩٤%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (٨٥%) لقبول القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة وهي النسبة التي اعتمدها الباحث " محمد جوده ٢٠٠٣ " في دراسته، و" سامي محمود ٢٠٠٨ "، وتم اختيار خمس قدرات بعد التحليل والتي حصلت على أعلى نسبة من

مجموع القدرات المعينة ضمن استمارة استطلاع رأي المحكمين والقدرات البدنية المختارة هي قدرة الرشاقة حيث حصلت على نسبة (٩٤%)، وقدرة التوازن والمرونة اللتان حصلتا على نسبة (٨٩%)، وقدرة التوافق التي حصلت على نسبة (٨٨%)، وأخيراً قدرة القوة المميزة بالسرعة والتي حصلت على نسبة (٨٦%)، وهذا يدل على أن هذه القدرات هي أكثر القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى وجدول رقم (٢) يوضح ذلك، وقد تم الاستعانة بعدد من الاختبارات البدنية الخاصة بتقييم وقياس مستوى الطلاب في كل قدرة بدنية على حدة للقدرات (قيد الدراسة)، وتم عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين لتحديد المناسب منها لتلك القدرات حيث تم اختيار (٥) اختبارات بدنية لتقييم الأداء البدني وجدول رقم (٤) وملحق رقم (٣) يوضحان ذلك .

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني :

ينص السؤال الفرعي الثاني على :

ما مواصفات البرنامج التدريبي المقترح (الأهداف ، والمحتوى ، وطرق التدريب ، والوسائل المعينة ، وأساليب التقويم) الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

للإجابة على السؤال قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يتكون من مجموعة من التمرينات البدنية التي تخدم القدرات البدنية المختارة والتي يمكن عن طريقها تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) وملحق رقم (١٠) للتمرينات البدنية المختارة يوضح ذلك .

كما وضح الباحث في فصل الإجراءات (الفصل الثالث) نموذجاً لوحدة تدريبية (جدول رقم ١٤) من البرنامج التدريبي الذي صممه الباحث (ملحق رقم ١) وعرضه موضحاً فيه الأهداف والمحتوى وطريقة التدريب حيث استخدم الباحث طرق التدريب الفترية المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري التي تناسب المرحلة السنوية المختارة، ومن خلال عرض البرنامج وما يحتويه من تمرينات بدنية خاصة تخدم الدراسة استخدم الباحث التمرينات بأنواعها المختلفة كالتمرينات الحرة والتمرينات باستخدام الزميل والأجهزة والأدوات الصغيرة.

كما أن الباحث من خلال تحليل النتائج التي حصل عليها من خلال عرض استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات والاختبارات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (ملحق رقم ٦)، وجدول رقم (٣) اختار عدداً من الاختبارات البدنية التي تتعلق بالقدرات المختارة لاستخدامها لقياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة وللتحقق من النتائج وتحسين القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد العينة جدول رقم (٤)، و(٥) يوضحان ذلك.

ثالثاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث :

ينص السؤال الفرعي الثالث على ما يلي :-

ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

وللإجابة على هذا السؤال تم التحقق من صحة فروض الدراسة المنسوبة لهذا التساؤل الخاص بالأداء البدني وهي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

ينص الفرض الأول على ما يلي:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- وللإجابة عن السؤال الفرعي الثالث تم التحقق من صحة الفرض الأول حيث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين " T. test Paired sample " والجدول (١٥) يوضح ذلك.

الجدول رقم (١٥)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة

(التجريبية) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة (ن = ٢٠)

القدرات البدنية	وحدة القياس	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	(متر)	قبلي	2.056	0.221	0.247	% 12.0	3.768	0.001	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	2.303	0.224					
التوافق الحركي	(ثانية)	قبلي	3.703	0.548	0.764	% 20.6	3.845	0.001	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	2.939	0.840					

تابع جدول (١٥)

دالة عند ٠,٠١	0.000	8.715	% 21.6	1.642	0.533	7.615	قبلي	(ثانية)	الرشاقة
					0.993	5.973	بعدي		
دالة عند ٠,٠١	0.000	14.516	% 79.3	8.25	4.077	10.400	قبلي	(سم)	المرونة
					4.120	18.650	بعدي		
دالة عند ٠,٠١	0.000	32.304	% 25.1	17.6	2.564	70.050	قبلي	(ثانية)	التوازن الثابت
					4.004	87.650	بعدي		

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05) = 2,09$

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,01) = 2,86$

تفسير نتائج الفرض الأول والتأكد من تحقيقه :

يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل البياني رقم (٦) والأشكال الأخرى والخاصة بدلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة (التجريبية) للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في القوة المميزة للسرعة، والتوافق الحركي، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٧٦٨) كأصغر قيمة، (٣٢,٣٠٤) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = (2,09)$. وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات البدنية المطبقة بين المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي وبنسب تحسن تراوحت بين (١٢,٠% - ٧٩,٣%).

فعلى سبيل المثال يوضح شكل (٦/أ) متوسط القوة المميزة بالسرعة في اختبار الوثب العريض من الثبات، حيث كان قبل التجربة (2.056) متراً، زادت بعد التجربة إلى (2.303) متراً وبفارق (0.247) متراً وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت = 3.768) وبنسبة تحسن وصلت إلى (12.0%).

ويوضح شكل (٦/ب) متوسط التوافق الحركي في اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة، حيث كان قبل التجربة (3.703) ثانية قلت بعدها (أي تحسنت) إلى (2.939) ثانية بفارق (0.764) ثانية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت = 3.845) وبنسبة تحسن وصلت إلى (٢٠,٦%).

كما أن شكل (٦/ج) يوضح متوسط الرشاقة في اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز، حيث كان قبل التجربة (7.615) ثانية قلت بعدها (أي تحسنت) إلى (5.973) ثانية بفارق

(1.642) ثانية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 8.715) وبنسبة تحسن وصلت إلى (21.6%).

وكان متوسط المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً قبل التجربة (10.400) سم، زادت بعد التجربة إلى (18.650) سم بفارق (8.25) سم، وهذا الفارق دال عند مستوى ٠,٠١ (ت = 14.516) وبنسبة تحسن وصلت إلى (79.3%) وشكل (د/٦) يوضح ذلك. وكان متوسط التوازن الثابت للوقوف على عارضة بالقدم طويلة قبل التجربة (70.050) ثانية زادت بعد التجربة إلى (87.650) ثانية بفارق (17.6) ثانية، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 32.304) وبنسبة تحسن وصلت إلى (25.1%) وهذا ما يوضحه شكل (هـ/٦).

من التحليل والعرض للنتائج السابقة يتضح أن المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريب خاص يتأسس على استخدام التمرينات البدنية لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة، وقد حققت تقدماً ملموساً وجوهرياً (عند مستوى ٠,٠١) في جميع القياسات المطبقة للقدرات البدنية المختارة قيد الدراسة.

ويرجع الباحث ذلك إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية في تحقيق التقدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وذلك يرجع لتطبيق البرنامج التجريبي لأنه معد على أسس علمية جيدة، وأيضاً لدقة تحديد القدرات والمهارات المناسبة لمجتمع الدراسة والمرحلة السنوية.

وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة **علي عبد المحسن وهيثم عبد (٢٠٠٦)** على أن البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية قد حقق أغراضه وأهدافه التي وضع من أجلها، وأن البرنامج المقترح اختصر العملية التعليمية، وساعد في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك ساعد في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري، وأكدوا على ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية (الرشاقة - القدرة - المرونة - القوة) لما لها من أهمية قصوى في الأداء (عبد المحسن ، و عبد ، ٢٠٠٦ : ١١٤)

وفي هذا الصدد يؤكد **علي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣)** أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً نفسياً، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول لأعلى المستويات (البيك ، و عباس ، ٢٠٠٣ : ٨٦).

وهذا ما يؤكده **محمد صبحي حسانين** نقلاً عن " بورمان " (Bormann) (١٩٧٢) و"أوكران" (Ukran) (١٩٦٧) إلى ضرورة تنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية

التعليم انطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كلٍّ من الأداء الفني لتمرينات الجمباز والصفات والقدرات البدنية الخاصة (حسانين ، ١٩٩٣ : ١٣).

كما وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من **أشرف عبد المنعم أحمد** (١٩٩٧) حيث أثبتت وجود علاقة إيجابية بين تطبيق البرنامج المقترح وبين تحسن مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة، ودراسة **أميرة عبد الواحد منير** (١٩٨٨) حيث أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط عالية بين الأداء الحركي واختبار الرشاقة لدى المرحلة العمرية (١٢) سنة بينما كانت هناك علاقة ارتباط ضعيفة لدى المرحلة العمرية (٧) سنوات وانعدامها لدى المرحلة العمرية (٩) سنوات، وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنمية صفتي الرشاقة والتوازن لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.

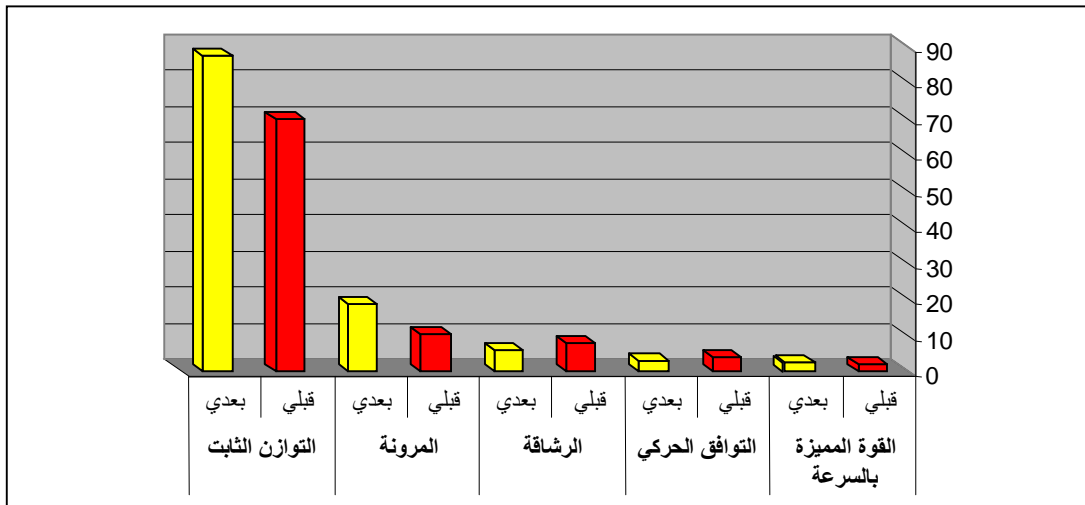
كما أن الشكل البياني (١/٦)، (د/٦) لعنصري القوة المميزة بالسرعة والمرونة تتفق مع دراسة **إيمان عبد حسن** (٢٠٠١) حيث أكدت أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إحصائياً في تطوير مكوني القوة والمرونة وباحتمال خطأ (٠,٠٥) بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية اختبار (القوة والمرونة)، كذلك ساهم المنهج التدريبي المقترح إيجابياً في تطوير مهارات الجمناستك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية،

كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة **نبيلة صبحي وآخرون** ١٩٨٥م لعدم وجود فروق في نتائجها بين المجموعتين في أداء المهارات الحركية في الاختبارات البعدية بعكس نتائج هذه الدراسة ويذكر **هشام صبحي محمد** أن الصفات والقدرات البدنية المرتبطة برياضة الجمباز هي " المرونة - القوة - التوازن - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - الدقة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل " (محمد ، ١٩٩٣ : ١٦).

ومما سبق يتضح انه قد تم تحقيق الفرض الأول من السؤال الفرعي الثالث

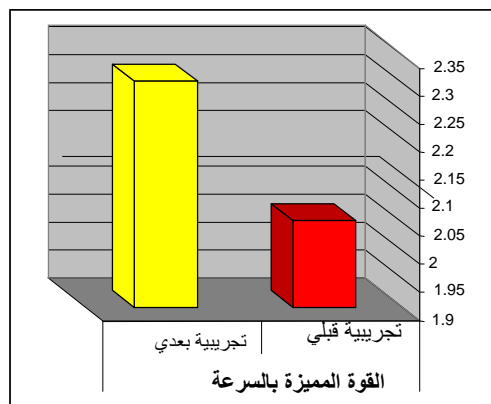
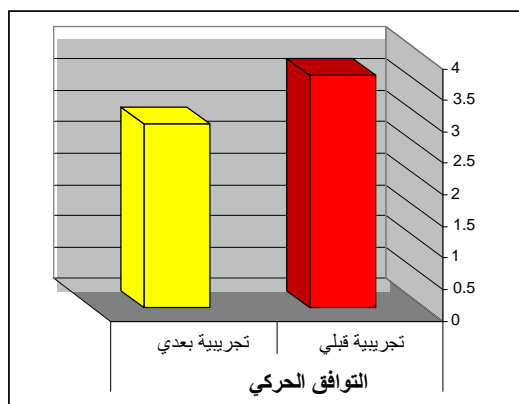
شكل (٦)

يوضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى للقدرات البدنية (قيد الدراسة)



يوضح شكل (٦) والأشكال الأخرى المنفردة أن هناك ارتفاع في مستوى جميع القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية في الاختبار البعدي وبنسب متفاوتة حيث كان أعلى نسبة تحسن لقدرة المرونة بلغت (٧٩,٣ %)، وكان اقل نسبة تحسن لقدرة القوة المميزة بالسرعة بلغت (١٢,٠ %)، ويعزو الباحث ارتفاع هذه النسبة من القدرات بسبب استخدام البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تطبيقه المعتمدة على الأسلوب الفكري والتكراري للتمرينات البدنية الخاصة والبعده عن تكرار التدريب التقليدي المتبع في الأندية والجامعات .

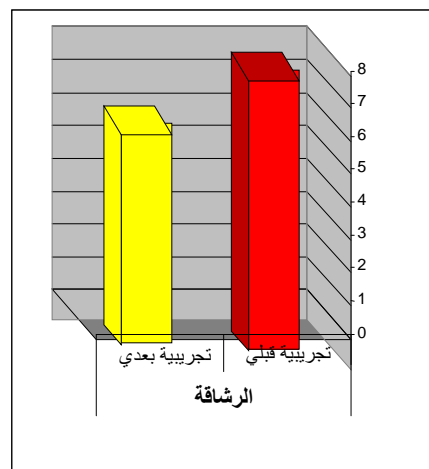
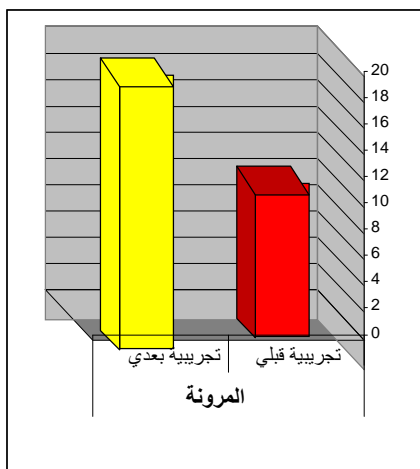
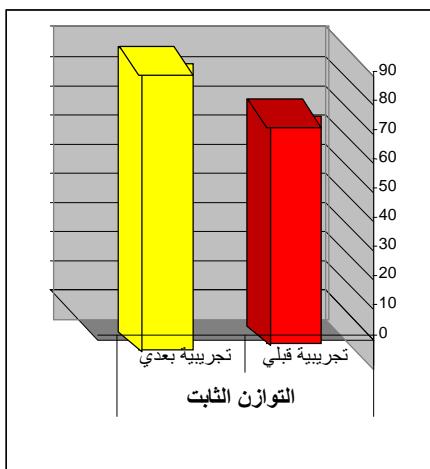
أشكال بيانية توضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين لكل قدرة بدنية على حدة :-
 الوثب العريض لأطول مسافة (بالمتري)
 القفز عبر الدوائر المرقمة بأقل زمن (ثانية)
 شكل (أ/٦) شكل (ب/٦)



الوقوف بالقدم مستعرضة لأطول زمن (ثانية)
 شكل (هـ/٦)

ثني الجذع أماماً من الجلوس طولاً (سم)
 شكل (د/٦)

الجري الزجاجي بأقل زمن (ثانية)
 شكل (ج/٦)



تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على ما يلي :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

- وللإجابة عن السؤال الفرعي الثالث تم التحقق من صحة الفرض الثاني، حيث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين " T. test Paired sample " والجدول رقم (١٦) والرسم البياني رقم (٧) يوضح ذلك.

الجدول رقم (١٦)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة (الضابطة) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة (ن = ٢٠)

القدرات البدنية	وحدة القياس	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	(متر)	قبلي	2.054	0.290	0.052	% 2.5	0.673	0.509	غير دالة إحصائياً
		بعدى	2.106	0.207					
التوافق الحركي	(ثانية)	قبلي	3.543	0.384	0.043	% 1.2	0.401	0.693	غير دالة إحصائياً
		بعدى	3.500	0.414					
الرشاقة	(ثانية)	قبلي	7.857	0.587	1.137	% 14.5	6.497	0.000	دالة عند ٠,٠١
		بعدى	6.720	0.589					
المرونة	(سم)	قبلي	11.550	5.737	2.525	% 21.9	4.113	0.001	دالة عند ٠,٠١
		بعدى	14.075	5.625					
التوازن الثابت	(ثانية)	قبلي	69.800	3.318	4.8	% 6.9	9.491	0.000	دالة عند ٠,٠١
		بعدى	74.600	3.331					

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) وعند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) = ٢,٠٠

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) وعند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,01$) = ٢,٦٦

تفسير نتائج الفرض الثاني والتأكد من تحقيقه :

يتضح من الجدول رقم (١٦) السابق والرسم البياني رقم (٧) والخاص بدلالة دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤,١١٣) كأصغر قيمة، (٩,٤٩١) كأكبر قيمة في ثلاثة أبعاد هي :-

١ - الرشاقة حيث كانت (٦,٤٩٧)، ٢ - المرونة كانت (٤,١١٣)، ٣ - التوازن الثابت كان (٩,٤٩١)، عند مستوى دلالة ٠,٠١ (ت = ٢,٦٦)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وتحسن في الأبعاد الثلاثة المذكورة، بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، ومن الملاحظ أن نسبة التحسن في هذه القدرات الثلاثة كان ضئيلاً ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التقليدي الذي تطبقه العينة الضابطة .

بينما لم تظهر فروق وتحسن في القوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٦٧٣) كأصغر قيمة، (٠,٤٠١) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (٢,٠٩) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة، وعدم تطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحث وعدم التركيز على القدرات الخاصة بالمهارات الأرضية، والشكل البياني رقم (٧) يوضح ذلك.

فعلى سبيل المثال لقد كان متوسط قدرة الرشاقة قبل التجربة (7.857) ثانية قلت بعد التجربة (أي تحسنت) إلى (6.720) ثانية بفارق (1.137) ثانية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 6.497) وبنسبة تحسن وصلت إلى (١٤,٥%).

وكان متوسطات كل من قدرة المرونة والتوازن الثابت قبل التجربة (11.550) سم ، (69.800) ثانية ، زادت بعدها إلى (14.075) سم ، (74.600) ثانية على التوالي بفارق (2.525) سم للمرونة، (4.8) ثانية للتوازن وهذه الفوارق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 4.113 ، 9.491) على التوالي وبنسب تحسن وصلت إلى (21.9%) للمرونة ، (6.9%) للتوازن الثابت.

بينما لم يظهر تحسن واضح في القوة المميزة بالسرعة ، التوافق الحركي حيث كان متوسط القوة المميزة بالسرعة قبل التجربة (2.054) متراً زادت بعدها إلى (2.106) متراً بفارق (0.052) متراً، وهذا الفارق غير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ (ت = 0.673) حيث كانت نسبة التحسن (2.5%).

وكان متوسط التوافق الحركي قبل التجربة (3.543) ثانية قلت بعدها (أي تحسنت) إلى (3.500) ثانية بفارق (0.043) ثانية، وهذا الفارق غير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ (ت = 0.401) حيث كانت نسبة التحسن (1.2%).

وبالاطلاع على جدول (١٦) وشكل (٧) ومما سبق يتضح أن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها أي برنامج خاص من جانب الباحث لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة وطبق عليها البرنامج التقليدي في التدريس بالجامعة، فقد حققت فروقاً دالة إحصائياً وتقدماً ملحوظاً في القياس البعدي في نسبة التحسن التي ظهرت على القدرات البدنية الثلاثة سابقة الذكر،

وينسب تحسن ضئيلة بالمقارنة بنسب التحسن التي ظهرت على نفس القدرات السابقة في القياس البعدي للتجريبية، كما وجدت فروقاً غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في بعض القياسات البدنية مثل: (القوة المميزة بالسرعة، والتوافق الحركي).

ويعزو الباحث ذلك إلى تركيز البرنامج التقليدي على بعض القدرات البدنية وإهمال بعضها الآخر مما يوضح قصوراً في البرنامج التقليدي.

وعليه يمكن القول أن التقدم الذي حققته كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي التي خضعت له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين قبل التجربة، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها.

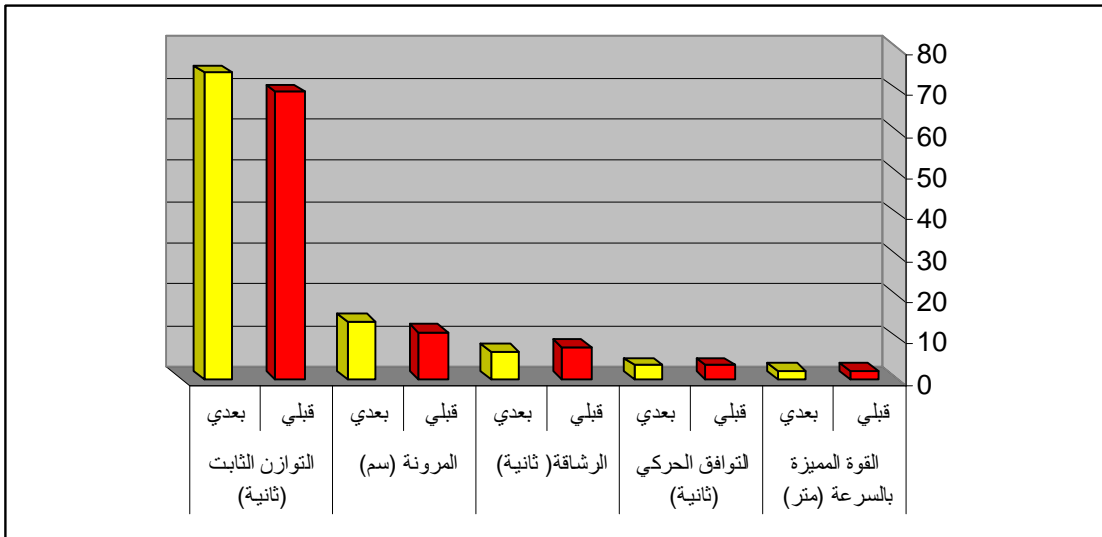
كما وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إيمان عبد حسن (٢٠٠١) عند تحليل النتائج الخاصة بدراستها بعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة حيث أكدت النتائج على تأثير المنهج التدريبي المقترح إحصائياً في تطوير مكوني القوة والمرونة في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، وأثر المنهج التدريبي إحصائياً ولكن بنسب قليلة للمجموعة الضابطة قياساً بنتائج المجموعة التجريبية لمكوني القوة والمرونة.

ومما سبق يتضح انه قد تم تحقيق الفرض الثاني من السؤال الفرعي الثالث .

شكل رقم (٧)

يوضح متوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي

للقدرات البدنية قيد الدراسة



يتضح من شكل (٧) السابق لمتوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي أن مستوى تحسن القدرات البدنية كان متدني ولم يكون على مستوى ملحوظ وهذا يدل على أن

البرنامج التقليدي لا يؤثر تأثيراً كبيراً على رفع مستوى قدرات الطلاب بعكس البرنامج المقترح من قبل الباحث والمطبق على العينة التجريبية .

ويعزو الباحث أسباب هذا الضعف في هذه النتيجة للطريقة التقليدية في التدريب، حيث أن المجموعة الضابطة قامت بتطبيق تمارين عامة بدون التركيز على القدرات الخاصة بالمهارة، وأن البرنامج المقترح كان قد حدد القدرات البدنية الخاصة بنوع المهارة المتعلمة وقام الباحث باختيار التمارين الخاصة التي تخدم القدرة الخاصة بالمهارة، ولهذا كان مستوى المجموعة التجريبية أعلى من مستوى المجموعة الضابطة .

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة معنوية في تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية بين القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وللإجابة على السؤال الفرعي الثالث والتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين " T. test independent sample " والجدول رقم (١٧) يوضح ذلك.

الجدول رقم (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس (البعدي) للمجموعة (الضابطة والتجريبية) للقدرات

البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة (ن = ٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط	مجموعة	وحدة القياس	القدرات البدنية
دالة عند ٠,٠١	0.006	2.888	0.197	0.224	2.303	تجريبية	(متر)	القوة المميزة بالسرعة
				0.207	2.106	ضابطة		
دالة عند ٠,٠٥	0.011	2.680	0.561	0.840	2.939	تجريبية	(ثانية)	التوافق الحركي
				0.414	3.500	ضابطة		
دالة عند ٠,٠١	0.006	2.891	0.747	0.993	5.973	تجريبية	(ثانية)	الرشاقة
				0.589	6.720	ضابطة		
دالة عند ٠,٠١	0.006	2.934	4.575	4.120	18.650	تجريبية	(سم)	المرونة
				5.625	14.075	ضابطة		
دالة عند ٠,٠١	0.000	11.206	13.05	4.004	87.650	تجريبية	(ثانية)	التوازن الثابت
				3.331	74.600	ضابطة		

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) = ٢,٠٢

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة ($\alpha \leq ٠,٠١$) = ٢,٧٠

يتضح من الجدول (١٧) والشكل البياني رقم (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في القوة المميزة للسرعة، والتوافق الحركي، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٦٨٠) كأصغر قيمة، (١١,٢٠٦) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = (٢,٠٢)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

فعلى سبيل المثال يتضح من جدول (١٧) انه كان متوسط القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية بعد البرنامج (2.303) متراً في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (2.106) متراً وبفارق (0.197) متر، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت المحسوبة = 2.888) .

وكان متوسط قدرة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية (2.939) ثانية في حين كانت للمجموعة الضابطة (3.500) ثانية بفارق (0.561) ثانية، حيث قلت (أي تحسنت) لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,05$ (ت = 2.680) .

وكان متوسط قدرة الرشاقة للمجموعة التجريبية (5.973) ثانية في حين كانت للمجموعة الضابطة (6.720) ثانية بفارق (0.747) ثانية، حيث قلت (أي تحسنت) لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت = 2.891) .

وكان متوسط المرونة للمجموعة التجريبية (18.650) سم في حين كانت للمجموعة الضابطة (14.075) سم بفارق (4.575) سم، حيث زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت = 2.934) .

بينما كان متوسط التوازن الثابت للمجموعة التجريبية (87.650) ثانية في حين كانت للمجموعة الضابطة (74.600) ثانية بفارق (13.05) ثانية، حيث زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت = 11.206) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **طلحة حسام الدين وآخرون** من أن التدريب باستخدام برنامج للتمرينات البدنية المشابهة للأداء يؤدي إلى تحسن مستوى الصفات البدنية، وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز (حسام الدين، وآخرون، ١٩٩٣ : ٥٦).

هذا بالإضافة إلى ما ذكره **هشام صبحي محمد** على أهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني، مما يكون له الأثر على تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء (محمد، ١٩٩٣ : ٥١).

هذا وبالإضافة إلى ما يؤكد (Sprague) أن القوى العضلية هي أحد أهم المكونات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تمييزها لديه ، وأن هناك علاقة طردية بين القوى العضلية وتطوير الأداء الفني وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية (٢٤ : ١٩٩٣ , Sprague).

ويؤكد **عصام عبد الخالق** أنه من الضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانيات الفرد لانجاز الواجب الحركي المطلوب، لذا فإنه يجب أن تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمباز (عبد الخالق ، ٢٠٠٣ : ٩٢).

ومما سبق يتضح من جدول رقم (١٧) ، وشكل (٩)، البياني أن كل من مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قد حققت تقدماً يختلف باختلاف البرنامج التدريبي الذي خضعت له كل مجموعة، ومنه يمكننا التأكيد على أن المجموعة التجريبية قد تقدمت تقدماً ملحوظاً على المجموعة الضابطة، وذلك للاستخدام الأمثل للبرنامج المقترح الذي صممه الباحث وطبقه على طلاب المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث تقدم المجموعة التجريبية عنة في المجموعة الضابطة نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث على المجموعة التجريبية مما أدى إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التي تتدرب بالطريقة التقليدية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من **أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٧٥)**، و**فاتن عبد الحميد عفيفي (١٩٨١)** على أن التدريب على القدرات البدنية الخاصة أدى إلى ارتفاع مستوى العناصر البدنية بصورة أفضل من التدريب على العناصر البدنية العامة.

كما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة "**ماركوس نيزر Markus Welleneuter**" (١٩٩٧) حيث كانت لا يوجد تأثير نتيجة تطبيق الاختبارات البدنية العامة على المستوى المهاري ويرجع ذلك إلى أن الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري .

ولقد قام الباحث بحساب الفروق بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية والجدول رقم (١٨) يوضح ذلك:

الجدول رقم (١٨)

نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة (التجريبية والضابطة) والفرق بين أداء المجموعتين في القياس البعدي .

نسبة التحسن القدرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية %	المجموعة الضابطة %	الفرق في نسبة التحسن
القوة المميزة بالسرعة	(متر)	%12.0	% 2.5	% 9.50
التوافق الحركي	(ثانية)	% 20.6	% 1.2	% 19.40
الرشاقة	(ثانية)	% 21.6	% 14.5	% 7.10
المرونة	(سم)	% 79.3	% 21.9	% 57.40
التوازن الثابت	(ثانية)	% 25.1	% 6.9	% 18.20

يتضح من الجدول رقم (١٨) السابق وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، والرسم البياني شكل (٨) يوضح نسب التحسن ، وتراوحت أعلى نسبة تحسن ما بين (٥٧,٤٠ % - 7.10 %) للمرونة كأعلى نسبة والرشاقة كأدنى نسبة على التوالي. ومن الملاحظ انه هناك فروق كبيرة في نسب التحسن في جميع القدرات البدنية للمجموعة التجريبية وباستثناء عنصر الرشاقة الذي كان نسبته أقل درجة تحسن ولكن يعتبر تقدم كبير للرشاقة لأنها تقاس بأداء الاختبار بأقل زمن بالثانية وكل ثانية يتقدم بها الطالب تعتبر انجاز كبير له.

وعزى الباحث زيادة فروق نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان الباحث قام بتطبيق البرنامج المقترح على طلاب المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث التمرينات البدنية المختارة الخاصة بكل قدرة بدنية، وهذا بدوره أدى إلى فاعلية كبيرة في زيادة نسبة تحسن قدراتهم البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية برياضة الجمناز، وان سبب عدم وجود نسب تحسن كبيرة لدى طلاب المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج التقليدي وعدم تطبيق برنامج تدريبي دقيق ومنظم يخدم مستواهم ويراعي إمكانياتهم البدنية والعمرية.

وانفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من **حيدر إسماعيل ، ودراسة خالد أحمد (٢٠٠٥)** في أن التدريب والاختبارات البعدية أدت إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعبين البدني والمهاري.

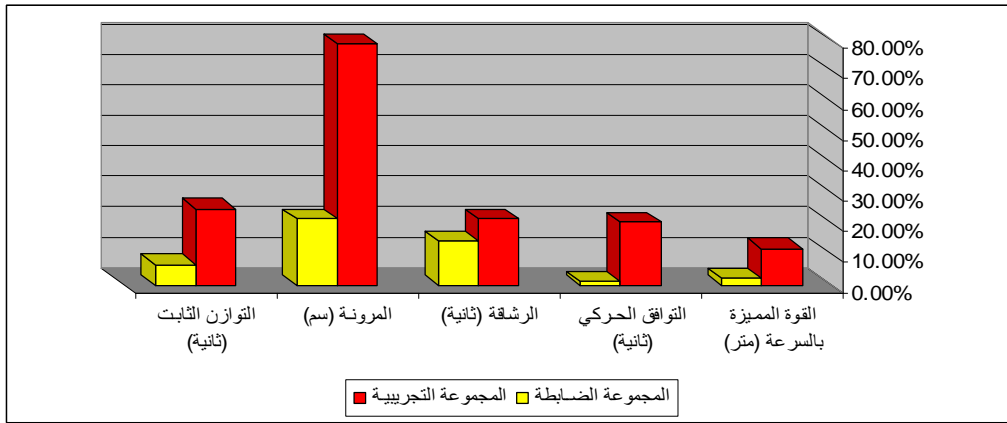
كما واختلفت نتائجها مع دراسة بدر سليمان ووليد خنفر (٢٠٠٦) حيث لم يظهر تحسن في الاختبار البعدي لعناصر الرشاقة والسرعة والقوة في المجموعتين ، بينما أظهرت في عنصر القوة.

ومما سبق يتضح انه قد تم الإجابة على السؤال الفرعي الثالث وتحقيق الفرض الثالث.

شكل رقم (٨)

يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

للقدرات البدنية في القياس البعدي

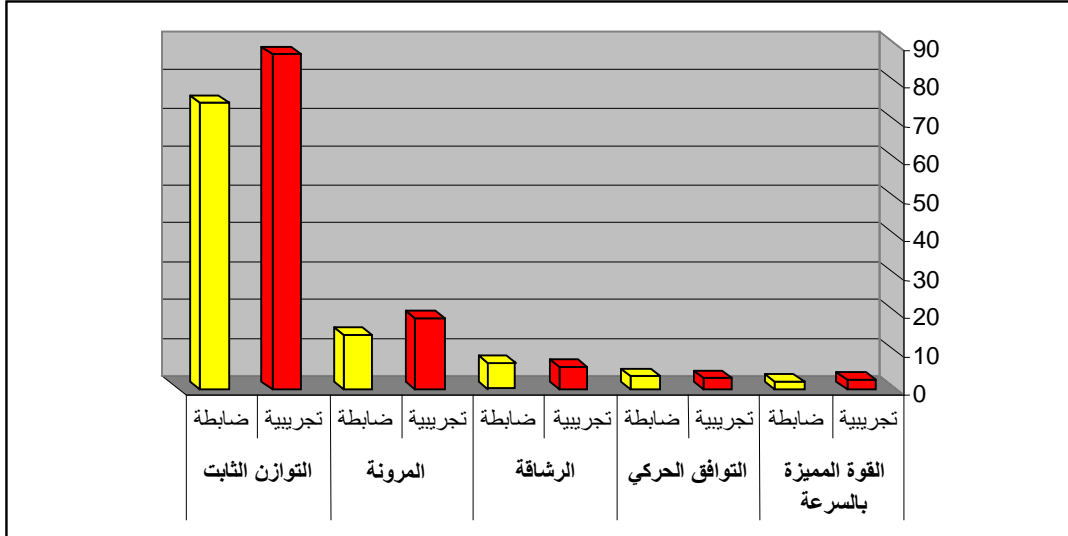


يتضح من الشكل (٨) الذي يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) أن هناك ارتفاع واضح في نسب تحسن القدرات البدنية في القياس البعدي، حيث كانت أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية قدرة المرونة وهي (٣٠، ٧٩%)، وأعلى نسبة تحسن للمجموعة الضابطة كانت أيضاً قدرة المرونة وبنسبة (٩، ٢١%).

ويعزو الباحث ارتفاع مستوى نسبة التحسن للمجموعة التجريبية هو لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والعمل على استخدام طرق علمية دقيقة في التدريب وتحديد قدرات معينة خاصة تخدم المهارات المتعلمة.

شكل (٩)

يوضح متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقدرات البدنية

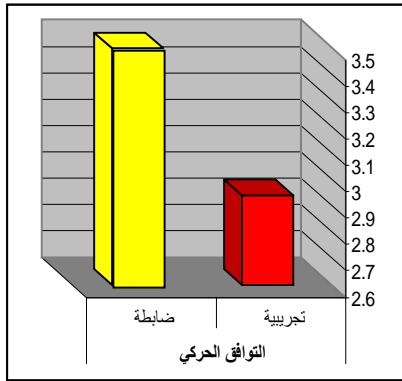


يتضح من الشكل البياني (٩) الخاص بمتوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقدرات البدنية أن جميع متوسطات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية ارتفع مستوى تحسنها، ويعزو الباحث هذه الزيادة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية.

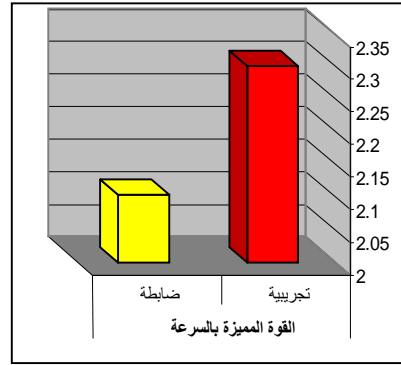
أشكال منفردة لشكل (٩)

متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي :-

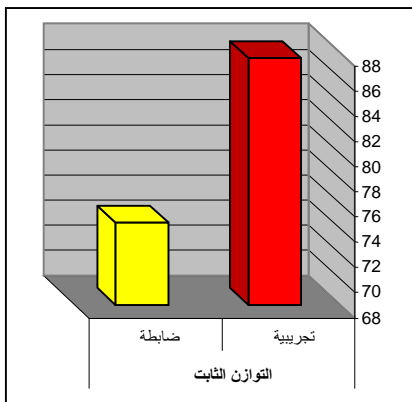
شكل (ب/٩)



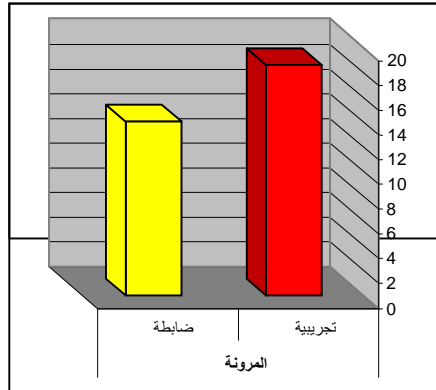
شكل (أ/٩)



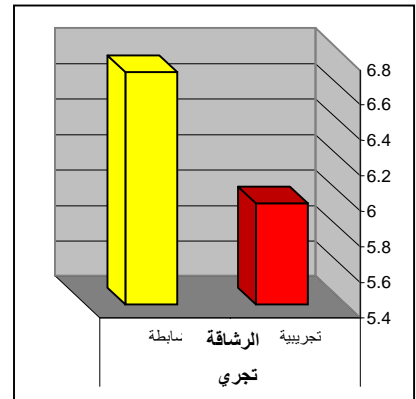
شكل (هـ/٩)



شكل (د/٩)



شكل (ج/٩)



رابعاً: مناقشة وتفسير نتائج السؤال الرابع :

وينص السؤال الفرعي الرابع على ما يلي :-

ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية ؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من صحة الفرض الرابع والخامس من فروض الدراسة المنسوبة لهذا التساؤل الخاص بالأداء المهاري وهي :-

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدية.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وللإجابة عن السؤال الرابع والتحقق من صحة الفرض الرابع تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين " T. test independent sample " والجدول رقم (١٩) يوضح ذلك.

الجدول رقم (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس (البعدي) للمجموعة (الضابطة والتجريبية) للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة (ن = ٤٠)

المهارة	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الأمامية الطائرة	تجريبية	7.500	0.513	5.000	17.795	0.000	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	2.500	1.147				
الميزان الأمامي	تجريبية	8.500	0.513	3.000	13.077	0.000	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	5.500	0.889				

الوقوف على الرأس	تجريبية	8.500	0.513	3.500	17.616	0.000	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	5.000	0.725				
الشقلبة الأمامية على اليدين	تجريبية	6.000	0.725	2.250	9.000	0.000	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	3.750	0.851				

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05) = 2,02$

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,01) = 2,70$

يتضح من الجدول رقم (١٩) والشكل البياني رقم (١٠)، والخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات القياس (البعدي) للمجموعة (الضابطة والتجريبية) للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع المهارات الحركية السابقة حسب الجدول، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٠٠٠) كأصغر قيمة، (١٧,٧٩٥) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي .

فعلى سبيل المثال كان متوسط الدرجة الأمامية الطائفة للمجموعة التجريبية بعد البرنامج (7.500) درجة في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (2.500) درجة وبفارق (5.000) درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت) المحسوبة = 17.795) .

وكان متوسط الميزان الأمامي للتجريبية بعد البرنامج (8.500) درجة في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (5.500) درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت) = 13.077).

وكان متوسط الوقوف على الرأس للتجريبية بعد البرنامج (8.500) درجة في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (5.500) درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ (ت) = 17.616) .

وكان متوسط الشقلبة الأمامية على اليدين للتجريبية بعد البرنامج (6.000) درجات في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (3.750) درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند $0,01$ (ت) = 9.0)

وانفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة لمياء حسن الديوان (١٩٩٢)، وياسر السيد عاشور (١٩٩٩) على أن التدريب والبرنامج التدريبي عن طريق التمرينات أدى إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية، وكذلك رفع مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية المختارة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في رفع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية دون الضابطة.

وكما اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من هدى إبراهيم رزوقي وسوزان سليم داود (٢٠٠٥)، و خالد إبراهيم أحمد (٢٠٠٥) حيث توصلت النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي ايجابياً على تحسين وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية وزيادة فاعلية وتحسين الأداء المهاري للمجموعة التجريبية، ونسبة التغيير للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التغيير للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث تقدم المجموعة التجريبية عنة في المجموعة الضابطة نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات البدنية المختارة والمستخدمه لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث على المجموعة التجريبية، وذلك لان البرنامج راعي قدرات الطلاب البدنية وعمل على اختيار التمرينات المناسبة للمرحلة العمرية والظروف الخاصة بطلاب السنة الأولى الذين يحتاجون لبرنامج خاص يمكنهم من مواجه الصعوبات والقصور الذي تعرضوا له في التدريب على المهارات الحركية للجمباز خلال المراحل التعليمية السابقة قبل دخول الجامعة وأدى لخفض مستواهم البدني والمهاري، وتطبيقهم للبرنامج أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة التي تتدرب بالطريقة التقليدية ، لقد قام الباحث بحساب الفروق بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية والجدول رقم (٢٠) يوضح ذلك:

الجدول رقم (٢٠)

نسبة التحسن في المتغيرات مهارية للمجموعة (التجريبية والضابطة) والفرق

بين أداء المجموعتين في القياس البعدي

الفرق في نسبة التحسن	المجموعة الضابطة %	المجموعة التجريبية %	نسبة التحسن المهارات الحركية
800 %	100 %	900 %	الدرجة الأمامية الطائرة
74.5 %	38 %	112.5 %	الميزان الأمامي
159.9 %	67 %	226.9 %	الوقوف على الرأس
180 %	200 %	380 %	الشقلبة الأمامية على اليدين

يتضح من الجدول (٢٠) السابق وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية، والرسم البياني شكل (١١) يوضح نسب التحسن، وتراوحت ما بين (800 % - 74.5 %).

كما يلاحظ أن أعلى نسبة تحسن كانت للمجموعة التجريبية هي لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين وبنسبة (٢٠٠%).

بينما كانت أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية هي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة وبنسبة (٨٠٠%)، ومن هنا يتضح أن هناك فروق كبيرة في نسب التحسن في جميع المهارات الحركية للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث زيادة فروق نسبة التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية؛ ذلك لأن طلاب المجموعة التجريبية طبقوا البرنامج التدريبي المقترح وبشكل سليم، وكان ذا فاعلية لأنه عمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة لديهم بانتقاء التمارين المناسبة

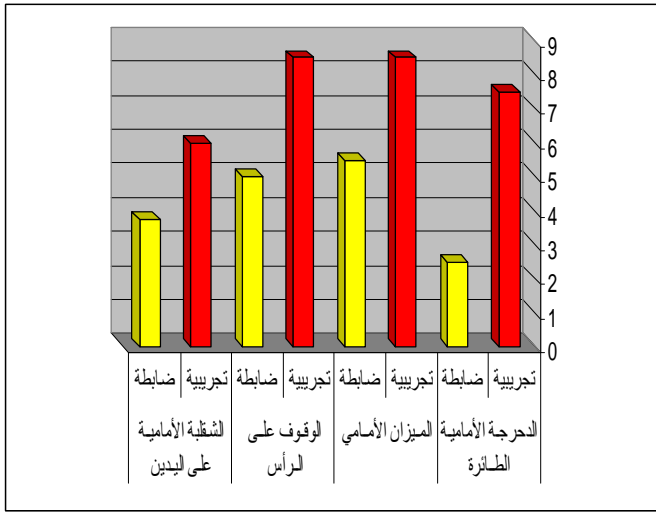
وقد ثبتت فاعلية البرنامج من خلال نتائج الجدول (٢٠) السابق الذي يدل على زيادة نسبة تحسن المهارات الحركية الخاصة ببعض الحركات الأرضية برياضة (قيد الدراسة) لدى المجموعة التجريبية، وان عدم التحسن بنسب كبيرة لدى طلاب المجموعة الضابطة يرجع لتطبيق البرنامج التقليدي وعدم تطبيق برنامج تدريبي علمي منظم يعمل على مراعاة ظروف وقدرات الطلاب قبل دخول المرحلة الجامعية .

ومما سبق يتضح انه قد تم الإجابة على السؤال الفرعي الرابع وتحقيق الفرض الرابع .

شكل رقم (١٠)

يوضح متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية

في القياس البعدي للأداء المهاري

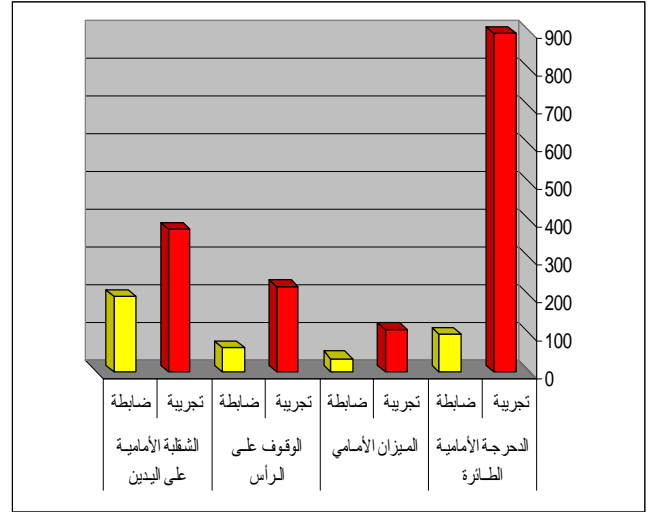


نلاحظ أن متوسطات تحسن المجموعة التجريبية أعلى من متوسطات تحسن المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمهارات

شكل رقم (١١)

يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين

(التجريبية والضابطة) للأداء المهاري



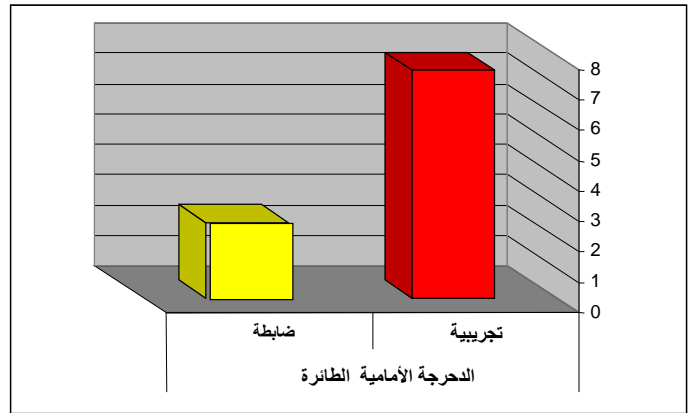
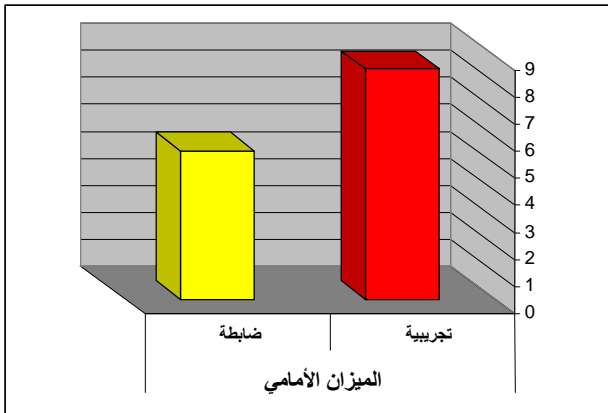
نلاحظ أن نسب تحسن المجموعة التجريبية للمهارات أعلى من تحسن المجموعة الضابطة في القياس البعدي

أشكال منفردة لشكل (١٠)

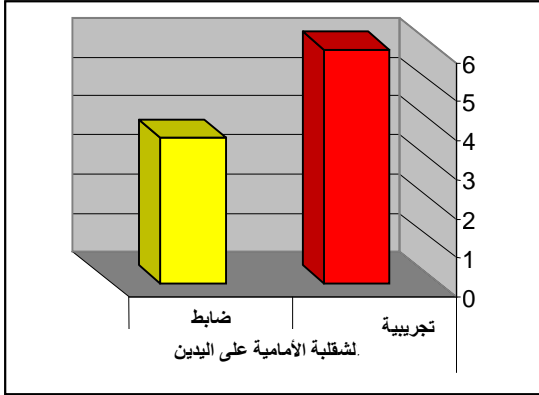
توضح متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لكل مهارة على حدة

شكل (١٠/ب)

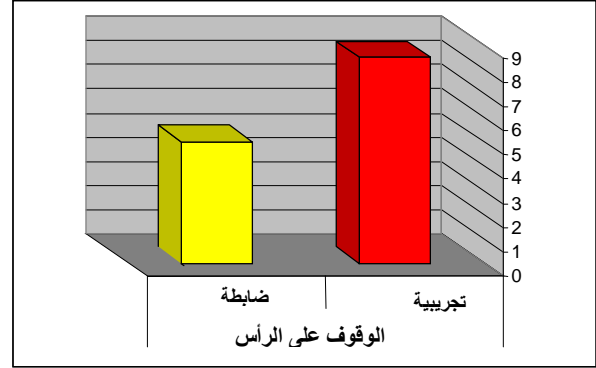
شكل (١٠/أ)



شكل (١٠/ج)



شكل (١٠/ب)



تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الخامس :

وينص الفرض الخامس على ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

- وللإجابة على السؤال الرابع للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين " T. test Paired sample " والجدول رقم (٢١) والشكل البياني رقم (١٢) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٢١)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة (التجريبية)

لأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة (ن = ٢٠)

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) وعند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) = ٢,٠٠

المهارة	مجموعة	المتوسط وحدة القياس بالدرجة من ١٠	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الأمامية الطائرة	قبلي	0.750	0.851	6.750	% 900	35.485	0.000	دالة عند ٠,٠١
	بعدى	7.500	0.513					
الميزان الأمامي	قبلي	4.000	0.725	4.500	% 112.5	22.650	0.000	دالة عند ٠,٠١
	بعدى	8.500	0.513					
الوقوف على الرأس	قبلي	2.600	0.754	5.900	% 226.9	33.481	0.000	دالة عند ٠,٠١
	بعدى	8.500	0.513					
التشقلبة الأمامية على اليدين	قبلي	1.250	0.851	4.750	% 380	47.816	0.000	دالة عند ٠,٠١
	بعدى	6.000	0.725					

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) وعند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,01$) = ٢,٦٦

تضح من الجدول رقم (٢١) والشكل البياني رقم (١٢) الخاص بدلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة (التجريبية) للأداء المهاري الخاص

بالحركات الأرضية (قيد الدراسة) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية في جميع المهارات الحركية الخاصة بالدراسة، حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٢٢,٦٥٠) كأصغر قيمة، (٤٧,٨١٦) كأكبر قيمة بينما قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠١ = ٢,٦٦) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات البدنية المطبقة بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي وبنسب تحسن تراوحت بين (900 % - 112.5 %).

فعلا سبيل المثال كان متوسط مهارة الدرجة الأمامية الطائرة قبل التجربة (0.750) درجة، زادت بعد التجربة إلى (7.500) درجة وبفارق (6.750) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 35.485) وبنسبة تحسن وصلت إلى (900 %).

وكان متوسط مهارة الميزان الأمامي قبل التجربة (4.000) درجة، زادت بعد التجربة إلى (8.500) درجة وبفارق (4.500) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 22.650) وبنسبة تحسن وصلت إلى (112.5 %).

بينما كان متوسط مهارة الوقوف على الرأس قبل التجربة (2.600) درجة، زادت بعد التجربة إلى (8.500) درجة وبفارق (5.900) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 33.481) وبنسبة تحسن وصلت إلى (226.9 %).

وأخيراً كان متوسط مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين قبل التجربة (1.250) درجة، زادت بعد التجربة إلى (6.000) درجة وبفارق (4.750) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (ت = 47.816) وبنسبة تحسن وصلت إلى (380 %).

يتضح مما سبق أن المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريب خاص يتأسس على استخدام التمرينات النوعية الخاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة، قد حققت تقدماً ملموساً وجوهرياً (عند مستوى ٠,٠١) في جميع المهارات الحركية المختارة قيد الدراسة.

وفي هذا المجال يؤكد **محمد إبراهيم شحاتة** إن الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية على أنهما جزءان لعملية واحدة (شحاتة ، ١٩٨٩ : ١٦٣) .

ويتفق كل من فوزي يعقوب وعادل عبد البصير أن الإعداد الفني الخاص والتمرينات النوعية التي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة للأداء المهاري هما الدعامة الأولى الرئيسية التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية لأعلى المستويات (يعقوب ، وعبد البصير ، ١٩٨٥ : ٣٧).

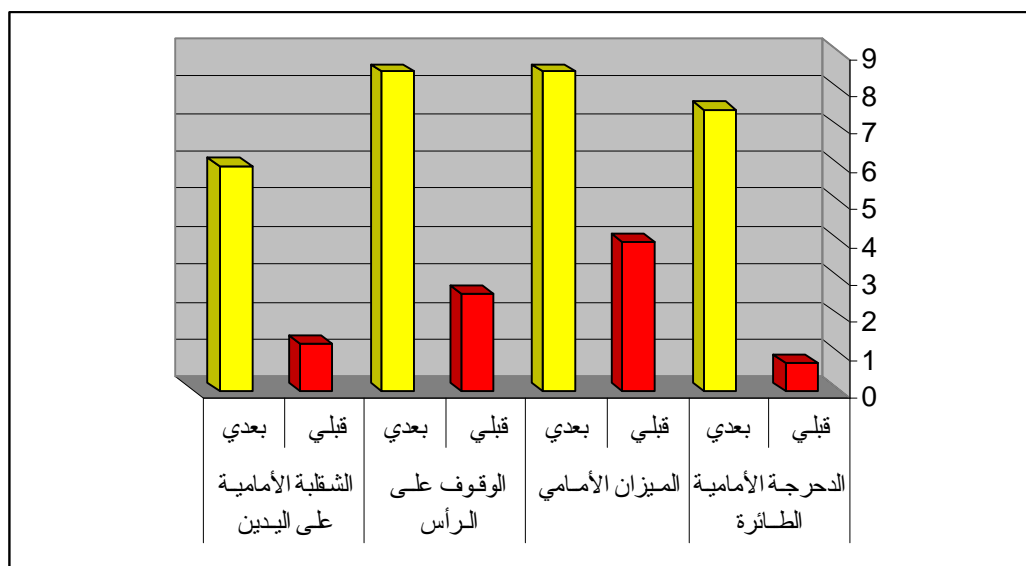
ويرجع الباحث ذلك إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية وتحقيق التقدم لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من حيدر غازي إسماعيل (٢٠٠٥)، وهشام صبحي محمد (١٩٩٣) على أن البرنامج التدريبي اثر ايجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

ويُرجع الباحث التقدم أيضاً للطريقة التي اتبعتها في التدريب والتي تعتمد على طريقة التدريب الفكري والتكراري المتوسط والمرتفع الشدة ، وهذا بدوره أدى إلى جعل طريقة التدريب أكثر جدية ويستغل الباحث عامل الزمن لكي يتم الاستفادة من البرنامج التدريبي وكل هذا أدى إلى نجاح البرنامج التدريبي الذي اعتمد عليه الباحث في دراسته.

ومما سبق يتضح انه قد تم الإجابة عن السؤال الفرعي الرابع وتحقيق الفرض الخامس

شكل (١٢)

يوضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للأداء المهاري



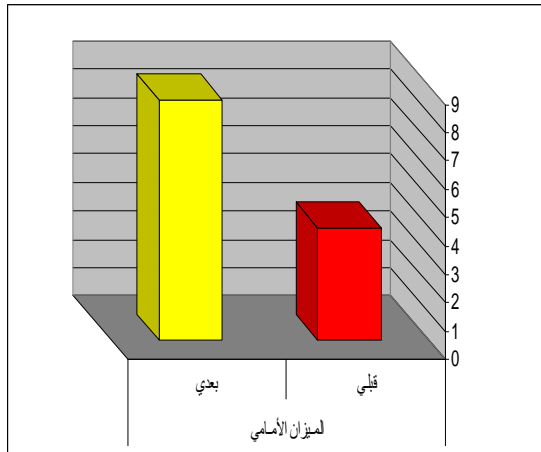
يتضح من الشكل السابق أن متوسطات المجموعة التجريبية للمهارات الحركية في القياس البعدي تم تحسينها بشكل كبير وزاد متوسطات تحسينها بين القياس القبلي والبعدي، ويتبين من الشكل (١٢) أن الطلاب قد استفادوا من البرنامج.

ويعزو الباحث تحسن تلك المهارات إلى طبيعة نجاح وإعداد البرنامج بحيث تم انتقاء القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية للطلاب جامعة الأقصى .

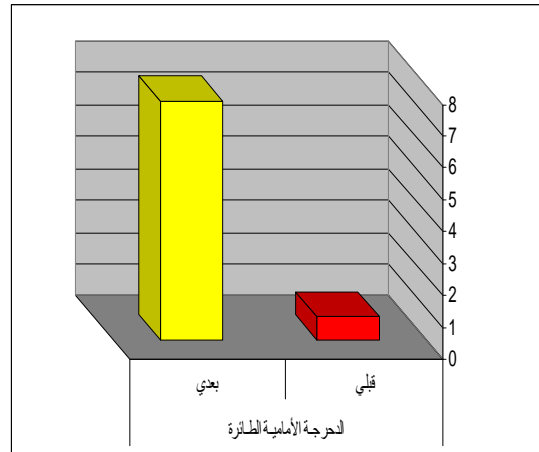
أشكال بيانية لشكل (١٢)

توضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لكل مهارة حركية على حدة

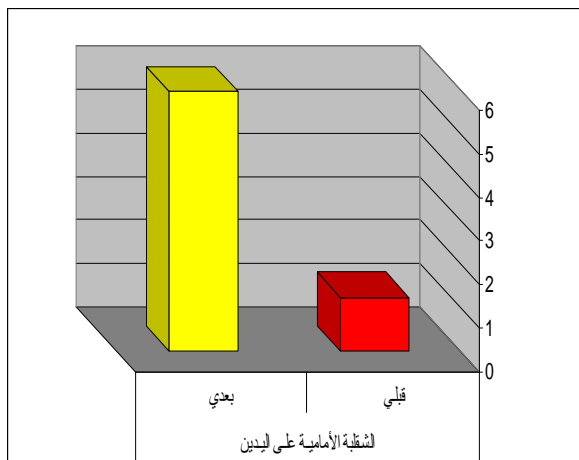
شكل (١٢ - ب)
الميزان الأمامي



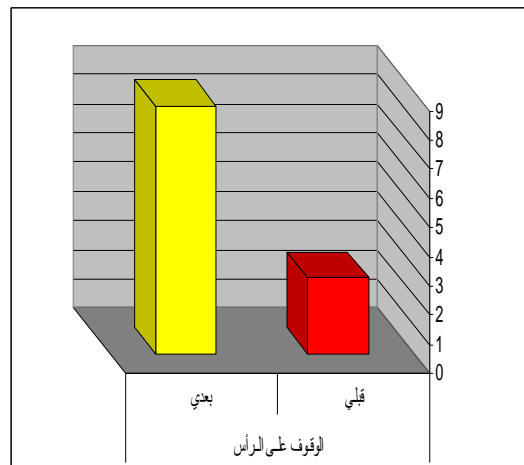
شكل (١٢ - أ)
الدرجة الأمامية الطائرة



شكل (١٢ - د)
الشقلبة الأمامية على اليدين



شكل (١٢ - ج)
الوقوف على الرأس



ومن أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي :-

- أمكن التوصل إلى (٥) اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء البدني والأداء المهاري الخاص بقدرات ومهارات الدراسة لدى المجموعة التجريبية بنسب تحسن كبيرة ومتفاوتة .
- الطريقة التقليدية المتبعة في التدريب على المجموعة الضابطة لم تؤثر بشكل ملموس ولم تصل درجة التحسن في مستوى الأداء المهاري والبدني إلى ما وصلت لها المجموعة التجريبية حيث كانت أعلى في التجريبية .

خامساً : توصيات الدراسة :

في ضوء التحاليل الإحصائية للبيانات التي توصل إليها الباحث في دراسته يوصي بالآتي :

- أ- توصيات خاصة بالبرنامج التدريبي والجانب البدني :
 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح للمستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية .
 - ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارات الجمباز بصفة عامة وبمهارات الحركات الأرضية بصفة خاصة من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة لمستوى طلاب التربية الرياضية .
 - ضرورة التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل في نفس المسار الحركي والمشابهة للأداء المهاري في مراحل سنوية أخرى .
 - ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة وخصوصاً قدرة المرونة والتوازن في أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمباز أثناء التدريب .
 - نظراً للأهمية القصوى للمرحلة الجامعية لطلاب التربية الرياضية يوصى الباحث بالعناية التامة بتنفيذ برامج تدريبية أخرى مختلفة لتنمية القدرات البدنية الخاصة لكل نوع من أنواع الرياضات والمقررات الدراسية العملية بكلية التربية البدنية والرياضة .
 - استخدام الاختبارات البدنية الخمسة التي توصل إليها الباحث في تقييم مستوى الأداء البدني للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية .
- ب- توصيات خاصة بالأداء المهاري :
 - استخدام البرنامج المقترح في التدريب على المهارات الحركية قيد الدراسة لما أثبتته من تحسين ملحوظ في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية للارتقاء بمستوى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.

- ضرورة العمل والاهتمام بالتدريب والتركيز على التمرينات التي تعمل على مد مفاصل الجسم أثناء الدورانات ولأسيما في مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة والشقبة الأمامية على اليدين وخاصة تمرينات المرونة .
- زيادة ممارسة التمرينات الخاصة بقدرة التوازن بشكل أكبر التدريب على مهارتي الوقوف على الرأس والميزان الأمامي لأنها تحتاج إلى توازن وثبات .

سادساً : مقترحات الدراسة :

استناداً لما توصلت إليه الدراسة يقترح الباحث الآتي :-

- ١- إجراء أبحاث ودراسات أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة جناستك أخرى .
- ٢- بالقيام بدراسات علمية أخرى مستخدمين برامج التمرينات النوعية المشابهة الخاصة بالمهارات الحركية المختلفة.
- ٣- إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقتيه (الفتري المعتمد على جدولة الأزمان والتكراري) على مراحل عمرية أخرى ومراعاة شدة وصعوبة التمارين البدنية والمهارية المستخدمة .
- ٤- والاهتمام بتدريب المتطلبات الخاصة لكافة أجهزة الجناستك للوصول لمستوى الأداء العالي.
- ٥- توجيه البرنامج التدريبي المقترح ونتائجه إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي وخاصة مرحلة الشباب الجامعي بكليات التربية الرياضية للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه .

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية :

١. أحمد، سعد (١٩٦٧) : التربية والتقدم، عالم الكتب، القاهرة .
٢. أحمد، أشرف (١٩٩٧) : تأثير برنامج جمباز موانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .
٣. أمين، يوسف (١٩٩٥) : برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على كفاءة بعض المتغيرات الوظيفية لناشئ الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، الزقازيق، المجلد ١٨، العدد ٣٥ - ٣٦، إبريل.
٤. إبراهيم، حلمي ، والسيد، ليلي (١٩٩٨) : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. إسماعيل، حيدر (٢٠٠٥) : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٦. الأقرع، هشام (٢٠٠٢) : دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالمتفوقين في بعض مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية بجامعة الفاتح طرابلس، كلية التربية البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، طرابلس.
٧. أبو جعب، إيمان (٢٠٠١) : اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، السودان.
٨. أبو زيد، عماد الدين (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. أبو نمره، محمد (١٩٩٥) : مدخل إلى التربية الرياضية، تعيين دراسي، رئاسة الوكالة، عمان.
١٠. _____ (١٩٩٩) : الرياضة والصحة، منشورات جامعة القدس المفتوحة، ط١.

١١. أبو عريضة، فايز ، وعبد الحق، عماد (١٩٩٩) : أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب المرحلة العمرية ١٠ - ١٣ سنة ، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية ، الإسكندرية، العدد ٣٥.
١٢. أبو عريضة، فايز ، وآخرون (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التحمل العام عند لاعبي القدم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٥)، العدد (٤) جامعة البحرين، التقنية بـفلسطين.
١٣. برهم، عبد المنعم ، وأبو نـمـرة، محمد (١٩٩٥) : موسوعة التمرينات الرياضية، ط٢ ، دار الفكر: عمان.
١٤. برهم، عبد المنعم (١٩٩٥) : موسوعة الجمباز العصرية ، مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان.
١٥. بسطويسي، احمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر، القاهرة.
١٦. البيك، عي ، وعباس، عماد الدين (٢٠٠٣) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية.
١٧. البياتي، ماهر ، و يوسف، فارس (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد ١٣، عدد ١، ص ٢٥٩-٢٨٠.
١٨. بوتشر، تشارلز (١٩٨٣) : أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة .
١٩. حمادة ، محمد (١٩٨٣) : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب للناشئين، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية.
٢٠. حماد ، مفتي (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢١. حسنين، محمد (٢٠٠١) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٤ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢٢. حسام الدين، طلحة ، وآخرون (١٩٩٣) : برمجة التدريب لبعض المهارات الأساسية في جمباز الناشئين كوسيلة تعليمية، بحث منشور، المجلد الثاني، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، المنيا.
٢٣. حسام الدين، طلحة ، وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

(١٩٩٧)

- ٢٤ . حسين، قاسم (١٩٩٨) "١" : أسس التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر، عمان.
- ٢٥ . _____ (١٩٩٨) "٢" : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط١ ، دار الفكر: عمان .
- ٢٦ . _____ ، : فن الأداء الحركي لفعاليات " العدو - التتابع - الجري - الحواجز - الموانع " ، ط١ ، منشورات جامعة الفاتح، طرابلس. وآخرون (٢٠٠٠)
- ٢٧ . حسين، قاسم ، وعبد المنعم، محمد (٢٠٠١) : ميكانيكية الألعاب المركبة " عشاري للرجال وسباعي للنساء ، ط١ ، دار العالمية: طرابلس.
- ٢٨ . حسين، على (٢٠٠٢) : أثر بعض التمرينات التعليمية في تحسين أهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.
- ٢٩ . الحمامي، محمد (١٩٧٦) : مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين.
- ٣٠ . الحمامي، محمد ، وآخرون (١٩٩٠) : أسس بناء برامج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٣١ . حسن، إيمان (٢٠٠١) : تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية.
- ٣٢ . حنتوش، معيوف ، ومحمد، عامر (١٩٨٨) : المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد .
- ٣٣ . خاطر، أحمد ، والبيك، علي (١٩٨٩) : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف بمصر، الطبعة الثالثة.
- ٣٤ . خطايبه، أكرم (٢٠٠٥) : المناهج العامة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، عمان.
- ٣٥ . الديوان، لمياء (١٩٩٢) : علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، الأكاديمية الرياضية العراقية ، أطاريح الدكتوراه ورسائل الماجستير .

٣٦. ديتريس، هارة (١٩٩٠) : علم التدريب الرياضي (ترجمة عبد علي نصيف)، ط١، دار
الحكمة للتوزيع والنشر: الموصل.

٣٧. درويش، كمال ، و : التدريب الدائري، ط١ ، دار الفكر العربي: القاهرة.
حسانين، محمد
(١٩٨٤)
٣٨. رحاحلة، وليد ، : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية، المرتبطة بالصحة لدى
والعرجان، جعفر (٢٠٠٤) طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (١٤-١٥) سنه،
مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد (٣١) ، العدد (٢) ،
الجامعة الأردنية، الأردن.
٣٩. رزوقي، هدى ، : تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض
وداود، سوزان (٢٠٠٥) القدرات الحركية، إنتاج علمي منشور، مجلة علوم التربية
الرياضية، جامعة بابل، العدد (١)، المجلد (٤).
٤٠. الرملي، عباس ، : اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، ط١ ، القاهرة.
وأخرون
(١٩٩١)
٤١. زهران، ليلي (١٩٩٧) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار
الفكر العربي.
٤٢. سالم، سهير (١٩٩٢) : تطوير المرونة لبعض مفاصل الجسم وقوة العضلات العاملة
عليها وعلاقتها بمستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بالطريقة
الظهرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية
الرياضية، الإسكندرية، العدد الثالث، يوليو.
٤٣. سلامة، إبراهيم (٢٠٠٠) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، ط١، منشأة
المعارف: الإسكندرية.
٤٤. سلامة، إبراهيم (١٩٨٠) : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، ط١، دار المعارف:
الإسكندرية.
-
٤٥. سليمان، بدر ، ووليد، خنفر : أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية
لدى طلبة تخصص التربية الرياضية ، مجلة اتحاد الجامعات
(٢٠٠٦) العربية، العدد (٤٩) ، إنتاج علمي منشور ، جامعة النجاح الوطنية
٤٦. سعد، ناهد ، وفهيم، نيلي : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة. (٢٠٠٤)
٤٧. السعود، حسن (٢٠٠٣) : تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية
علوم الرياضة بجامعة مؤتة ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات،

المجلد (١٨)، العدد (١)، مؤتة: الأردن.

- ٤٨ . شحاتة، محمد (١٩٩٢) : دليل الجميز الحديث، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٤٩ . شحاتة، محمد (٢٠٠٣) : تدريب الجميز المعاصر، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٠ . الشاذلي، احمد (١٩٩٥) : قواعد الاتزان في المجال الرياضي، دار المعارف
- ٥١ . _____ (٢٠٠٧) : الموسوعة الرياضية في بيوميكانيا الاتزان، دار الأكاديمية للطباعة والنشر: دولة الكويت.
- ٥٢ . الصميدعي، لؤي (١٩٨٧) : البايوميكانيك والرياضة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- المصدر: <http://www.hussein-mardan.com/r08.htm>
- ٥٣ . عاشور، ياسر (١٩٩٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجميز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٥٤ . عبد البصير، عادل : أسس نظريات الجميز الحديث، الفنية للطباعة والنشر. (١٩٩٠)
- ٥٥ . _____ (١٩٩٨) : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجميز الحديث، الجزء الأول، دار الفكر: القاهرة.
- ٥٦ . _____ (١٩٩٩) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب والنشر: القاهرة.
- ٥٧ . عبد الحميد، كمال ، : اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية والإعداد البدني، ط٢، وحسانين ، محمد (١٩٨٥) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٨ . عبد الحق، عماد (٢٠٠٥) : دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (٦)، العدد (٤)، جامعة البحرين.
- ٥٩ . عبد الخالق، عصام : التدريب الرياضي " النظريات - تطبيقات، ط٣، دار المعارف، القاهرة. (٢٠٠٣)
- ٦٠ . عبد الرحمن، نبيلة ، : منظومة التدريب الرياضي، فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيوميكانكية - إدارية، ط١، دار الفكر ، القاهرة. (٢٠٠٤)

٦١. عبد الرحمن، رياض : الاتزان الحركي للحركات الانتقالية على حضان الحلق للمنتخب القومي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق. (١٩٩٨)
٦٢. عبد السلام، محمد (١٩٨٥) : الأداء الفني والخطوات التعليمية لتمرينات الحلق، الفينة للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٦٣. عبد الفتاح، أبو العلا : التدريب الرياضي : الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي: القاهرة. (١٩٩٧)
٦٤. عبد الفتاح، هناء (١٩٩٠) : أثر برنامج مقترح من التمرينات الأرضية على تنمية التوازن للتلاميذ الصم بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي ٩-١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.
٦٥. عبد المحسن، علي ، و عبد، هيثم (٢٠٠٦) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، إنتاج علمي ، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل-كلية التربية الرياضية، عدد٣، مجلد ٥، ص ١١٢-١٢٨.
٦٦. عبد المنعم ، سوسن : الأسس الميكانيكية والمجموعات التكتيكية للجمباز، دار وآخرون المعارف ، القاهرة. (١٩٧٧)
٦٧. عثمان ، فريدة (١٩٨٤) : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط١، دار القلم: الكويت.
٦٨. عثمان، محمد (١٩٨٧) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١، دار العلم: الكويت
٦٩. العفيفي، محمد (١٩٧٦) : في أصول التربية، الأصول الفلسفية للتربية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
٧٠. عفيفي، فاتن (١٩٨١) : اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء في الجمباز من ١٢-١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .
٧١. عجمي، محمد (١٩٨٨) : برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة تدريب الناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، القاهرة.

٧٢. علاوي، محمد ، وراتب، : **البحث العلمي في المجال الرياضي** ، دار الفكر العربي ، أسامة (١٩٨٧) القاهرة.
٧٣. علاوي، محمد (١٩٩٤) : **علم التدريب الرياضي**، ط٣، دار المعارف: القاهرة.
٧٤. علاوي، محمد ، ورضوان، : **اختبارات الأداء الحركي**، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة. محمد (٢٠٠١)
٧٥. محمد، مصطفى (٢٠٠١) : **اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية**، ط ١، الإشعاع الفنية، القاهرة.
٧٦. محمد، هشام (١٩٩٣) : **تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حسان الحلق للناشئين** ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٧٧. مختار، حنفي (١٩٨٨) : **أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي** ، ط ١ ، دار زهران .
٧٨. ملوخية، شكري (١٩٨٧) : **مدخل وتاريخ التربية الرياضية**، دار المعارف، القاهرة.
٧٩. منصور، سامية (١٩٨٢) : **القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري على أجهزة جمباز البنات**، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، الإسكندرية .
٨٠. منير، أميرة (١٩٨٨) : **الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الإيقاعي**، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٨١. موسى، عمر (١٩٩٦) : **التربية الرياضية وطرق التدريس**، فلسطين، جامعة بيت لحم.
٨٢. نصيف، عبد (١٩٩٤) : **تدريب المصارعة**، ط ١ ، مطبعة الموصل، الموصل.
٨٣. يعقوب، فوزي ، وسليمان، محمود (١٩٩٥) : **الجمباز التعليمي للرجال**، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة .
٨٤. يعقوب، فوزي ،وعبد البصير، عادل (١٩٨٥) : **النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز (المتوازيين - الحلق - حسان الحلق)**، ج٢، دار الفكر العربي: القاهرة.
٨٥. يوسف، أحمد (١٩٧٥) : **أثر تدريبات المرونة على مستوى الأداء للاعبين الجمباز تحت ١٢ سنة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، الإسكندرية .

٨٦. _____ (١٩٨٣) : وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين ولاعبات الجمباز تحت ١٠ سنوات بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
87. _____ (١٩٩٧) : أساليب منهجية وتدريب الجمباز، دار المعارف ، القاهرة .

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية :

88. *Avery D. Faigenbaum , & Wayne L. We Stcott, (2000).* Strength and power for gaunt Athletes , Human Kinetics Publishing company – Minnesota.
89. *Barrow , E . M , & Mc Gee , N . B. (1976).* A practical approach to measurement in physical education & ed lee & febiger , Philadelphia.
90. *Baumgartner T.A , & Wood sis, (1984).* Development of shoulder Girdle strength Endurance in Elementary children , The Research Quarterly.
91. *Cassady , D. (1976).* Hand book of Physical fitness Athletes , the Macmillan co , New York.
92. *Charles Bucher, (1975).* Foundations of physical Education , London , Toronto.
93. *Cozens , B. (1975).* An introduction to physician education , W . B , Saunders , co , Philadelphia , London
94. *Cureon , M. (1985).* Die lehrweise der ubungs for men , Frank. 1٣٠- Gallagher B , Brouha , M.(1971). Physical fitness , new letter service . xxv , No 6 , February
95. *Edward T. Howley , & B .Don Franks, (1997).* Health Fitness instructor's Hand Book , Third Edition , human Kinetics Publisher , U.S.A .
96. *Edward T . Howly, PH. D. (1997).* Health fitness Instructor , D . Hand Book Human Kinetics third Edition.

97. *Fagien Baum A. D. , & Others (1993).* The Effects of Twice a week strength Training Program on children , Pediatric Exercise science Journal
98. *Fleishman , E , A. (1976).* The structures & measurement of physical fitness , hall inc , Englewood Cliff's , N , Y.
99. *Fox , E. Bowers , & R., Foss , M. (1989).* The Physiological Basis of Physical education and Athletics. Iowa: Brown.
100. *Gallagher B , & Brouha , M.(1971).* Physical fitness , new letter service . xxv , No 6 , February.
101. *Gallahue. David L. (1988).* Understanding Motor development in children: New York , Toronto john willey & Sons.
102. *George Meglyn, (1996).* Dynamic of fitness, Fourth Edition, Brown and Bench mark Publishers , U.S.A.
103. *Gordonal Underwood, (1983).* Dynamic of fitness, Fourth Edition, Brown and Bench mark Publishers , U.S.A.
104. *Grosser , M. (1995).* Conditions training sport wissen , Bd , 40.
105. *Hare , D. (1975).* Training slehre , Berlin.
106. *Harrison , C , H. (1979).* Application of measurement to health & Physical education , for edition , New York.
107. *Hettinger , T.H, (1985).* Some trashes muscles training , Stuttgart.
108. *Holis , F. (1976).* Adapted physical education , W . B , Saunders , Co , Philadelphia , London.
109. *Jone Nixon & Anne Jewett, (1981).* An introduction in physical Education.
110. *Jones , A.M. & Carter , H. (2000).* The Effects of endurance training on Parameters of aerobic. Sport Medicine , 29 , (6) 373-389.

111. *Karpovich , P , V. (1971).* Physiology of muscular activity , seven edition Philadelphia , London , Toronto , W . B , Saunders , Co.
112. *Ken Sprague, (1993).* The colds Gym Bok of The Weight Training , The PuTham Publishing Group, New York USA.
113. *Larson , A , & Yocom , N. (1971).* Efficiency , of human movement , London , WB , Saunders Company , first edition.
- Lorentz , B, (1974).* Zun sprint training der manner , Berlin

114. *Markus Wellenreuter, (1997).* A comparison of the general physical abilities and the skill level of men gymnastics for the age stage 8-12.
115. *Mathews , K.D.(1980).* Approach to measurement & measurement in Physical education , W , B , Saunders , second edition.
116. *Mathews , K.D, (1973).* Approach to measurement in Physical Education , W , B , Saunders , Co , first edition.
117. *Mathews , K , D. & Fox , E.L, (1976).* The physiological basis of physical Education & athletics , second edition , Philadelphia , London Toronto W , B.
- Mccloy , A , & Young , B. (1972).* Test & measurement in health & physical education , five edition , New York.
118. *Matveev , L.B. (1996).* Concepts of Physical education in curriculum culture : education , learning , training , 19-22.
119. *Miller , L , E , K. (1986).* physiology of exercise , five edition Saint Louis , The C . V , Mosby Co.
120. *Platonov , V,A. A. (1994).* book for physical education institutes physical and sport. Kiev, Physical culture Publishers.
121. *Schmolinsky , G. (1985).* Leicht athletik sport , Velag , Berlin.
122. *Shepherd, Y.(1999).* Relationship between perception of physical activity and health related fitness. Journal of Sport Medicine and physical Fitness, 35(3), 149-158.
123. *Singer, (1982).* The learning of motor skills , Macmillan publishing co. , In New York.

ملاحق الدراسة

ملحق رقم (١)
البرنامج التدريبي المقترح

يوضح شدة وحجم وكثافة التدريبات المستخدمة لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة خلال وحدات التدريب اليومية للبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول

القسم الأول : الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
			الحجم							
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التكرار				
٢٤٤٠ ق ٤٠	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي	١	السبت (١) -١٠-٢٥ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٢	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			١٧	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	٣٠			٣	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	٢٠			٢٣	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٧	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	١٠			١٠	
	٣٧٥	٦٠	٣	٤٥	-	-			١٥	
	١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	-			٢٨	
٢٤٤٠ ق ٤٠	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي	١	الاثنين (٢) -١٠-٢٧ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٢	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			١٧	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	٣٠			٣	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	٢٠			٢٣	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٧	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	١٠			١٠	
	٣٧٥	٦٠	٣	٤٥	-	-			١٥	
	١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	-			٢٨	
٢٤٤٠ ق ٤٠	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي	١	الأربعاء (٣) -١٠-٢٩ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٢	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			١٧	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	٣٠			٣	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	٢٠			٢٣	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٧	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	١٠			١٠	
	٣٧٥	٦٠	٣	٤٥	-	-			١٥	
	١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	-			٢٨	
									أقصى	
									أقل من الأقصى	
									متوسط	
									سلبى	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم	

الأسبوع الثاني

القسم الأول : الإعداد البدني											
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
			الحجم								
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التردد					
٢٤٤٠ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي	١	السبت (٤) - ١١-١ ٢٠٠٨	
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٢		
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			١٧		
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	٣٠			٣		
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	٢٠			٢٣		
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٧		
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	١٠			١٠		
	٣٧٥	٦٠	٣	٤٥	-	-			١٥		
	١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	-			٢٨		
٢٤٤٠ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي	١	الاثنين (٥) - ١١-٣ ٢٠٠٨	
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٢		
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			١٧		
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	٣٠			٣		
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	٢٠			٢٣		
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٧		
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	١٠			١٠		
	٣٧٥	٦٠	٣	٤٥	-	-			١٥		
	١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	-			٢٨		
٢٤٤٠ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي	١	الأربعاء (٦) - ١١-٥ ٢٠٠٨	
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٢		
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			١٧		
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	٣٠			٣		
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	٢٠			٢٣		
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٧		
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	١٠			١٠		
	٣٧٥	٦٠	٣	٤٥	-	-			١٥		
	١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	-			٢٨		
									أقصى		
									أقل من الأقصى		
									متوسط		
									سلبي		
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم		

الأسبوع الثالث

القسم الأول : الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
			الحجم							
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التردد				
٢٤٢٥ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي + أقماع تدريب + عقل حائط	٢٥	السبت (٧) -١١-٨ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٩	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			٢٠	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٨	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	-			٣١	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٣٣	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	-			١٢	
	٣٦٠	٨٠	٢	٦٠	٦٠	-			٢٤	
١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	١٠	١٨				
٢٤٢٥ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي + أقماع تدريب + عقل حائط	٢٥	الاثنين (٨) -١١-١٠ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٩	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			٢٠	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٨	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	-			٣١	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٣٣	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	-			١٢	
	٣٦٠	٨٠	٢	٦٠	٦٠	-			٢٤	
١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	١٠	١٨				
٢٤٢٥ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	أقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي + أقماع تدريب + عقل حائط	٢٥	الأربعاء (٩) -١١-١٢ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٩	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			٢٠	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٨	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	-			٣١	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٣٣	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	-			١٢	
	٣٦٠	٨٠	٢	٦٠	٦٠	-			٢٤	
١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	١٠	١٨				
									أقصى	
									أقل من الأقصى	
									متوسط	
									سلبى	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم	

الأسبوع الرابع

القسم الأول : الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
			الحجم							
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التكرار				
٢٤٢٥ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	اقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي + أقماع تدريب + عقل حائط	٢٥	السبت (١٠) -١١-١٥ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٩	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			٢٠	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٨	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	-			٣١	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٣٣	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	-			١٢	
	٣٦٠	٨٠	٢	٦٠	٦٠	-			٢٤	
١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	١٠	١٨				
٢٤٢٥ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	اقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي + أقماع تدريب + عقل حائط	٢٥	الاثنين (١١) -١١-١٧ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٩	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			٢٠	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٨	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	-			٣١	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٣٣	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	-			١٢	
	٣٦٠	٨٠	٢	٦٠	٦٠	-			٢٤	
١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	١٠	١٨				
٢٤٢٥ ث ٤٠ ق	٣٣٠	٦٠	٣	٣٠	-	-	اقل من القصوى ٨٥ %	مقعد سويدي + أقماع تدريب + عقل حائط	٢٥	الأربعاء (١٢) -١١-١٩ ٢٠٠٨
	٣٠٠	٤٥	٣	٤٠	-	٤٠			٩	
	٣١٥	٦٠	٣	٢٥	-	١٥			٢٠	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٨	
	٢٧٠	٤٥	٣	٣٠	-	-			٣١	
	٢١٠	٣٠	٣	٣٠	-	-			٣٣	
	٣٠٠	٦٠	٣	٢٠	-	-			١٢	
	٣٦٠	٨٠	٢	٦٠	٦٠	-			٢٤	
١٣٠	١٠	٣	٣٠	-	١٠	١٨				
									أقصى	
									أقل من الأقصى	
									متوسط	
									سلبي	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم	

الأسبوع الخامس

القسم الأول : الإعداد البدني											
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
			الحجم								
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التردد					
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢٦٠	٢٠	٤	٤٥	-	-	اقل من القصوى ٩٠ %	كرة طبية + طباشير + مقعد سويدي + حبل نظ	٢٩	السبت (١٣) -١١-٢٢ ٢٠٠٨	
	٢٣٥	١٥	٤	٤٠	-	٣٠			٥		
	١٨٠	١٥	٤	٣٠	-	-			١٣		
	٢١٠	١٠	٤	٤٠	-	-			٣٧		
	٣١٠	١٠	٣	٩٠	-	-			٣٤		
	١٩٥	١٥	٤	٣٠	٣٠	-			٢١		
	٦٦٠	٣٠	٣	١٨٠	-	-			٢٧		
	٢٦٠	٢٠	٤	٤٠	-	٣٠			٤		
١٣٥	١٠	٥	١٥	-	١٠	٣٥					
٢٤٥٥ ث ٤٠,٩١ ق	٢٥٠	١٠	٤	٥٠	-	-	القصوى ٩٥ %	كرة طبية + طباشير + مقعد سويدي + حبل نظ	٢٩	الاثنين (١٤) -١١-٢٤ ٢٠٠٨	
	٢٢٥	١٠	٥	٣٣	-	٣٣			٥		
	٢٢٥	١٥	٥	٣٠	-	-			١٣		
	٢١٠	١٠	٥	٣٠	-	-			٣٧		
	٥٠٥	٥	٤	١٢٠	-	-			٣٤		
	٢٦٥	٥	٤	٦٠	٦٠	-			٢١		
	٤٧٠	٥	٣	١٥٠	-	-			٢٧		
	١٩٠	١٠	٤	٣٥	-	٣٣			٤		
١٥٥	٥	٥	٢٥	-	٢٠	٣٥					
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢٦٠	٢٠	٤	٤٥	-	-	اقل من القصوى ٩٠ %	كرة طبية + طباشير + مقعد سويدي + حبل نظ	٢٩	الأربعاء (١٥) -١١-٢٦ ٢٠٠٨	
	٢٣٥	١٥	٤	٤٠	-	٣٠			٥		
	١٨٠	١٥	٤	٣٠	-	-			١٣		
	٢١٠	١٠	٤	٤٠	-	-			٣٧		
	٣١٠	١٠	٣	٩٠	-	-			٣٤		
	١٩٥	١٥	٤	٣٠	٣٠	-			٢١		
	٦٦٠	٣٠	٣	١٨٠	-	-			٢٧		
	٢٦٠	٢٠	٤	٤٠	-	٣٠			٤		
١٣٥	١٠	٥	١٥	-	١٠	٣٥					
									أقصى		
									أقل من الأقصى		
									متوسط		
									سلبي		
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم		

الأسبوع السادس

القسم الأول : الإعداد البدني

الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
			الحجم							
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التكرار				
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢٦٠	٢٠	٤	٤٥	-	-	أقل من القصوى ٩٠ %	كرة طبية + طباشير + مقعد سويدي + حبل نظ	٢٩	السبت (١٦) -١١-٢٩ ٢٠٠٨
	٢٣٥	١٥	٤	٤٠	-	٣٠			٥	
	١٨٠	١٥	٤	٣٠	-	-			١٣	
	٢١٠	١٠	٤	٤٠	-	-			٣٧	
	٣١٠	١٠	٣	٩٠	-	-			٣٤	
	١٩٥	١٥	٤	٣٠	٣٠	-			٢١	
	٦٦٠	٣٠	٣	١٨٠	-	-			٢٧	
	٢٦٠	٢٠	٤	٤٠	-	٣٠			٤	
١٣٥	١٠	٥	١٥	-	١٠	٣٥				
٢٤٥٥ ث ٤٠,٩١ ق	٢٥٠	١٠	٤	٥٠	-	-	القصوى ٩٥ %	كرة طبية + طباشير + مقعد سويدي + حبل نظ	٢٩	الاثنين (١٧) -١٢-١ ٢٠٠٨
	٢٢٥	١٠	٥	٣٣	-	٣٣			٥	
	٢٢٥	١٥	٥	٣٠	-	-			١٣	
	٢١٠	١٠	٥	٣٠	-	-			٣٧	
	٥٠٥	٥	٤	١٢٠	-	-			٣٤	
	٢٦٥	٥	٤	٦٠	٦٠	-			٢١	
	٤٧٠	٥	٣	١٥٠	-	-			٢٧	
	١٩٠	١٠	٤	٣٥	-	٣٣			٤	
١٥٥	٥	٥	٢٥	-	٢٠	٣٥				
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢٦٠	٢٠	٤	٤٥	-	-	أقل من القصوى ٩٠ %	كرة طبية + طباشير + مقعد سويدي + حبل نظ	٢٩	الأربعاء (١٨) -١٢-٣ ٢٠٠٨
	٢٣٥	١٥	٤	٤٠	-	٣٠			٥	
	١٨٠	١٥	٤	٣٠	-	-			١٣	
	٢١٠	١٠	٤	٤٠	-	-			٣٧	
	٣١٠	١٠	٣	٩٠	-	-			٣٤	
	١٩٥	١٥	٤	٣٠	٣٠	-			٢١	
	٦٦٠	٣٠	٣	١٨٠	-	-			٢٧	
	٢٦٠	٢٠	٤	٤٠	-	٣٠			٤	
١٣٥	١٠	٥	١٥	-	١٠	٣٥				
									أقصى	
									أقل من الأقصى	
									متوسط	
									سلبي	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم	

القسم الأول : الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
			الحجم							
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التردد				
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢١٠	١٠	٥	٣٠	-	٢٠	% ٩٥ القصوى	عقل حائط + كرة سلة + عصي تتابع	١٤	السبت (١٩) -١٢-٦ ٢٠٠٨
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٣٠	
	٨٠	٥	٥	١٠	١٠	-			٦	
	١٨٠	٥	٦	٢٥	-	-			١١	
	١٠٥	٥	٥	١٥	-	١٠			١٦	
	١٦٠	٥	٥	٢٠	-	١٥			١٩	
	١٥٥	٥	٦	٢٠	-	١٥			٢٦	
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٢٢	
	٥٠٠	١٠	٥	٩٠	-	-			٣٢	
٩٥	٥	٦	١٠	-	١٠	٣٦				
٢٣٧٥ ث ٤٠ ق	٢٤٠	١٥	٤	٤٥	-	١٥	% ٩٠ اقل من القصوى	عقل حائط + كرة سلة + عصي تتابع	١٤	الاثنين (٢٠) -١٢-٨ ٢٠٠٨
	٤١٠	١٠	٤	٩٠	-	-			٣٠	
	١٤٠	١٥	٥	١٠	١٠	-			٦	
	٢٧٠	٢٠	٥	٣٠	-	-			١١	
	١٨٠	١٠	٤	٢٠	-	١٠			١٦	
	٢٢٠	٢٠	٤	٣٠	-	١٢			١٩	
	٢٧٠	٣٠	٤	٣٠	-	١٠			٢٦	
	٤٦٠	٢٠	٤	٩٠	-	-			٢٢	
١٨٥	١٠	٥	٢٥	-	-	٣٢				
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢١٠	١٠	٥	٣٠	-	٢٠	% ٩٥ القصوى	عقل حائط + كرة سلة + عصي تتابع	١٤	الأربعاء (٢١) -١٢-١٠ ٢٠٠٨
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٣٠	
	٨٠	٥	٥	١٠	١٠	-			٦	
	١٨٠	٥	٦	٢٥	-	-			١١	
	١٠٥	٥	٥	١٥	-	١٠			١٦	
	١٦٠	٥	٥	٢٠	-	١٥			١٩	
	١٥٥	٥	٦	٢٠	-	١٥			٢٦	
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٢٢	
	٥٠٠	١٠	٥	٩٠	-	-			٣٢	
٩٥	٥	٦	١٠	-	١٠	٣٦				
									أقصى	
									اقل من الأقصى	
									متوسط	
									سلبى	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم	

الأسبوع الثامن

القسم الأول : الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
			الحجم							
			مج	زمن التمرين (ث)	(ث)	التردد				
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢١٠	١٠	٥	٣٠	-	٢٠	% ٩٥ القصوى	عقل حائط + كرة سلة + عصي تتابع	١٤	السبت (٢٢) -١٢-١٣ ٢٠٠٨
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٣٠	
	٨٠	٥	٥	١٠	١٠	-			٦	
	١٨٠	٥	٦	٢٥	-	-			١١	
	١٠٥	٥	٥	١٥	-	١٠			١٦	
	١٦٠	٥	٥	٢٠	-	١٥			١٩	
	١٥٥	٥	٦	٢٠	-	١٥			٢٦	
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٢٢	
	٥٠٠	١٠	٥	٩٠	-	-			٣٢	
٩٥	٥	٦	١٠	-	١٠	٣٦				
٢٣٧٥ ث ٤٠ ق	٢٤٠	١٥	٤	٤٥	-	١٥	% ٩٠ اقل من القصوى	عقل حائط + كرة سلة + عصي تتابع	١٤	الاثنين (٢٣) -١٢-١٥ ٢٠٠٨
	٤١٠	١٠	٤	٩٠	-	-			٣٠	
	١٤٠	١٥	٥	١٠	١٠	-			٦	
	٢٧٠	٢٠	٥	٣٠	-	-			١١	
	١٨٠	١٠	٤	٢٠	-	١٠			١٦	
	٢٢٠	٢٠	٤	٣٠	-	١٢			١٩	
	٢٧٠	٣٠	٤	٣٠	-	١٠			٢٦	
	٤٦٠	٢٠	٤	٩٠	-	-			٢٢	
١٨٥	١٠	٥	٢٥	-	-	٣٢				
٢٤٤٥ ث ٤٠,٧٥ ق	٢١٠	١٠	٥	٣٠	-	٢٠	% ٩٥ القصوى	عقل حائط + كرة سلة + عصي تتابع	١٤	الأربعاء (٢٤) -١٢-١٧ ٢٠٠٨
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٣٠	
	٨٠	٥	٥	١٠	١٠	-			٦	
	١٨٠	٥	٦	٢٥	-	-			١١	
	١٠٥	٥	٥	١٥	-	١٠			١٦	
	١٦٠	٥	٥	٢٠	-	١٥			١٩	
	١٥٥	٥	٦	٢٠	-	١٥			٢٦	
	٤٨٠	٥	٥	٩٠	-	-			٢٢	
	٥٠٠	١٠	٥	٩٠	-	-			٣٢	
٩٥	٥	٦	١٠	-	١٠	٣٦				
									أقصى	
									اقل من الأقصى	
									متوسط	
									سلبى	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة			الحمل اليوم	

ملحق رقم (٢)

**مقياس الخبرة السابقة في صورته الأولية لطلاب المستوى الأول بكلية التربية
البدنية والرياضة نحو المهارات الخاصة ببعض الحركات الأرضية**



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

مقياس بعنوان /

**الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية نحو
المهارات الخاصة ببعض الحركات الأرضية
ما قبل دخول الجامعة**

تحية طيبة وبعد :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أخي الطالب الكريم يقوم الباحث بإجراء مقياس يهدف إلى معرفة الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية نحو المهارات الخاصة ببعض الحركات الأرضية في مراحل ما قبل الجامعة، وذلك استكمالاً لإجراءات الدراسة التي يقوم الباحث بإجرائها لحصوله على درجة الماجستير في قسم المناهج وطرق التدريس وهي بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأنصى ".
ولهذا أرجو منك إعطاء رأيك من خلال تعبئتك الاستبانة بكل صدق وأمانة وبدون تغيير الواقع حيث أن البيانات التي سوف تسجلها ستفيد الباحث بشكل كبير كلما كانت واقعية وبصدق، لهذا أرجو منك حسن التعاون لمساعدتي في إخراج نتائج أكثر واقعية ومصداقية وذلك بوضع إشارة (X) في المربع الذي ترونه مناسباً من وجهة نظرك .

وبارك الله فيك

الباحث

محمد حسين أبو عودة

تصميم الباحث والمشرف د / زياد مقداد

الاسم :

التخصص :

المستوى الدراسي:

العمر :

المحور الأول : مهارة الدرجة الأمامية الطائرة :

م	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١-	أمارس تمرينات لإتقان الدرجة الأمامية الطائرة .					
٢-	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بالدرجة الأمامية الطائرة بالمدرسة .					
٣-	أطبق مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في المدرسة .					
٤-	علمني مدرس الرياضة في المدرسة مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .					
٥-	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الدرجة الأمامية الطائرة .					
٦-	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز والحركات الأرضية .					
٧-	أتقن مهارة الدرجة الأمامية الطائرة بشكل جيد .					
٨-	نفذت مهارة الدرجة الأمامية الطائرة عملياً .					
٩-	أشاهد البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت .					
١٠-	أواجه صعوبة في أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .					
١١-	تعلمت مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في المدرسة .					
١٢-	أطبق مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من وقت لآخر لتنشيط جسمي .					
١٣-	توجد لدي معرفة عن مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .					

المحور الثاني : مهارة الميزان الأمامي :

م	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١-	أمارس تمرينات لإتقان مهارة الميزان الأمامي .					
٢-	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بالميزان الأمامي في المدرسة .					
٣-	طبقت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة .					
٤-	علمني مدرس الرياضة في المدرسة مهارة ميزان الأمامي .					
٥-	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الميزان الأمامي .					
٦-	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز والحركات الأرضية .					
٧-	أتقن مهارة الميزان الأمامي بشكل جيد .					
٨-	نفذت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة عملياً .					
٩-	أشاهد البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت .					
١٠-	أواجه صعوبة في أداء مهارة الميزان الأمامي .					
١١-	تعلمت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة .					
١٢-	أطبق مهارة الميزان الأمامي من وقت لآخر لتنشيط جسمي .					
١٣-	توجد لدي معرفة عن مهارة الميزان الأمامي .					

المحور الثالث : مهارة الوقوف على الرأس :

م	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١-	أمارس تمرينات لإتقان مهارة الوقوف على الرأس .					
٢-	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على الرأس .					
٣-	طبقت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة.					
٤-	علمني مدرس الرياضة في المدرسة مهارة الوقوف على الرأس .					
٥-	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الوقوف على الرأس .					
٦-	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز والحركات الأرضية .					
٧-	أتقن مهارة الوقوف على الرأس بشكل جيد .					
٨-	تعلمت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة ولم أطبقها عملياً .					
٩-	أحب مشاهدة البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت .					
١٠-	أواجه صعوبة في أداء مهارة الوقوف على الرأس .					
١١-	تعلمت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة .					
١٢-	أطبق مهارة الوقوف على الرأس من وقت لآخر لتنشيط جسمي .					
١٣-	توجد لدي معرفة عن مهارة الوقوف على الرأس .					

المحور الرابع : مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين :

م	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١-	أحاول ممارسة تمرينات لإتقان مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .					
٢-	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .					
٣-	نفذت مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في المدرسة .					
٤-	علمني مدرس الرياضة في المدرسة مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .					
٥-	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .					
٦-	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز والحركات الأرضية .					
٧-	أتقن مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بشكل جيد .					
٨-	تعلمت مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في المدرسة ولم أطبقها عملياً .					
٩-	أحب مشاهدة البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت .					
١٠-	أواجه صعوبة في أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين					
١١-	تعلمت مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في المدرسة .					
١٢-	أطبق مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من وقت لآخر لتنشيط جسمي .					
١٣-	توجد لدي معرفة عن مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .					

ملحق رقم (٣)

**استمارة تحليل مقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى
الأول بكلية التربية البدنية والرياضة**

نتائج تحليل مقياس الخبرة السابقة لطلاب التربية البدنية والرياضة
المهارة الأولى : مهارة الدرجة الأمامية الطائرة

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المهارة الأولى " مهارة

الدرجة الأمامية الطائرة " (ن = ٢٠)

م	الفقرة	قليلة جداً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أمارس تمارين إتقان الدرجة الأمامية الطائرة .	9	3	6	2	0	41	2.050	1.099	41.00	6
٢	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بالدرجة الأمامية الطائرة بالمدرسة .	13	3	2	2	0	33	1.650	1.040	33.00	10
٣	أطبق مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في المدرسة .	14	2	3	1	0	31	1.550	0.945	31.00	11
٤	مدرس الرياضة في المدرسة علمني مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .	13	5	1	1	0	30	1.500	0.827	30.00	13
٥	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الدرجة الأمامية الطائرة .	8	8	3	0	1	38	1.900	1.021	38.00	8
٦	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز وبالحركات الأرضية .	13	5	1	0	1	31	1.550	0.999	31.00	12
٧	أتقن مهارة الدرجة الأمامية الطائرة بشكل جيد .	8	7	3	1	1	40	2.000	1.124	40.00	7
٨	نفذت مهارة الدرجة الأمامية الطائرة عملياً .	12	3	2	3	0	36	1.800	1.152	36.00	9
٩	أشاهد البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت .	1	5	4	9	1	64	3.200	1.056	64.00	1
١٠	أواجه صعوبة في أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .	4	5	8	0	3	53	2.650	1.268	53.00	3
١١	تعلمت مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في المدرسة .	5	4	3	1	7	61	3.050	1.669	61.00	2
١٢	أتفد مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من وقت لآخر لتنشيط جسمي .	6	5	5	1	3	50	2.500	1.395	50.00	5
١٣	توجد لدي معرفة عن مهارة الدرجة الأمامية الطائرة .	5	5	5	3	2	52	2.600	1.314	52.00	4

يتضح من تحليل المقياس السابق أن أعلى فقرتين في هذه المهارة هما :

-الفقرة (٩) والتي نصت على " أشاهد البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (64.00%).

-الفقرة (١١) والتي نصت على " تعلمت مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في المدرسة " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٦١,٠٠%).

وأن أدنى فقرتين في هذا المهارة هما :

-الفقرة (٦) والتي نصت على " اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز وبالحركات

الأرضية " احتلت المرتبة الثانية عشرة بوزن نسبي قدره (٣١,٠٠%).
 -الفقرة (٤) والتي نصت على "مدرس الرياضة في المدرسة علمني مهارة الدرجة الأمامية
 الطائرة " احتلت المرتبة الثالثة عشرة بوزن نسبي قدره (٣٠,٠٠%).
المهارة الثانية : مهارة الميزان الأمامي.

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المهارة

الثانية: مهارة الميزان الأمامي " (ن = ٢٠)

م	الفقرة	قليلة جداً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أمارس تمرينات لإتقان مهارة الميزان الأمامي.	7	2	6	4	1	50	2.500	1.318	50.00	3
٢	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بالميزان الأمامي في المدرسة .	6	7	6	0	1	43	2.150	1.040	43.00	8
٣	طبقت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة.	8	7	4	0	1	39	1.950	1.050	39.00	11
٤	مدرس الرياضة في المدرسة علمني مهارة ميزان الأمامي	9	7	2	1	1	38	1.900	1.119	38.00	12
٥	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الميزان الأمامي .	11	3	5	1	0	36	1.800	1.005	36.00	13
٦	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز والحركات الأرضية.	10	3	5	1	1	40	2.000	1.214	40.00	10
٧	أتقن مهارة الميزان الأمامي بشكل جيد .	6	4	6	2	2	50	2.500	1.318	50.00	4
٨	نفذت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة عملياً .	9	3	6	1	1	42	2.100	1.210	42.00	9
٩	أشاهد البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت	6	4	8	2	0	46	2.300	1.031	46.00	7
١٠	أواجه صعوبة في أداء مهارة الميزان الأمامي .	4	7	3	4	2	53	2.650	1.309	53.00	2
١١	تعلمت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة.	5	3	3	5	4	60	3.000	1.522	60.00	1
١٢	أفقد مهارة الميزان الأمامي من وقت لآخر لتنشيط جسمي	5	5	6	3	1	50	2.500	1.192	50.00	5
١٣	توجد لدي معرفة عن مهارة الميزان الأمامي .	6	5	6	0	3	49	2.450	1.356	49.00	6

يتضح من تحليل المقياس السابق أن أعلى فقرتين في هذه المهارة كانتا:

-الفقرة (١١) والتي نصت على "تعلمت مهارة الميزان الأمامي في المدرسة." احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٦٠,٠٠%).
 -الفقرة (١٠) والتي نصت على "أواجه صعوبة في أداء مهارة الميزان الأمامي ." احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٥٣,٠٠%).

وأن أدنى فقرتين في هذه المهارة كانتا:

-الفقرة (٤) والتي نصت على "مدرس الرياضة في المدرسة علمني مهارة ميزان الأمامي " احتلت المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي قدره (٣٨,٠٠%).

-الفقرة (٥) والتي نصت على " قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية، ومهارة الميزان الأمامي " احتلت المرتبة الثالثة عشرة بوزن نسبي قدره (٣٦,٠٠%).

المهارة الثالثة: مهارة الوقوف على الرأس:

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المهارة الثالثة: مهارة

الوقوف على الرأس " (ن = ٢٠)

م	الفقرة	قليلة جداً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أمارس تمارينات لإجتان مهارة الوقوف على الرأس .	8	4	7	0	1	42	2.100	1.119	42.00	7
٢	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على الرأس .	7	7	3	2	1	43	2.150	1.182	43.00	5
٣	طبقت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة.	9	6	4	0	1	38	1.900	1.071	38.00	9
٤	مدرس الرياضة في المدرسة علمني مهارة الوقوف على الرأس .	12	1	7	0	0	35	1.750	0.967	35.00	11
٥	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الوقوف على الرأس.	13	5	2	0	0	29	1.450	0.686	29.00	13
٦	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجيمناز وبالحركات الأرضية .	11	7	1	0	1	33	1.650	0.988	33.00	12
٧	أتقن مهارة الوقوف على الرأس بشكل جيد .	9	6	4	0	1	38	1.900	1.071	38.00	10
٨	تعلمت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة ولم أطبقها عملياً .	9	6	3	1	1	39	1.950	1.146	39.00	8
٩	أحب مشاهدة البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت	4	2	7	2	5	62	3.100	1.447	62.00	3
١٠	أواجه صعوبة في أداء مهارة الوقوف على الرأس .	3	4	3	6	4	64	3.200	1.399	64.00	2
١١	تعلمت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة.	4	3	4	1	8	66	3.300	1.625	66.00	1
١٢	أنفذ مهارة الوقوف على الرأس من وقت لآخر لتنشيط جسمي .	2	5	6	4	3	61	3.050	1.234	61.00	4
١٣	توجد لدي معرفة عن مهارة الوقوف على الرأس .	8	4	5	3	0	43	2.150	1.137	43.00	6

يتضح من تحليل المقياس السابق أن أعلى فقرتين في هذه المهارة كانتا:

-الفقرة (١١) والتي نصت على "تعلمت مهارة الوقوف على الرأس في المدرسة." احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٦٦,٠٠%).

-الفقرة (١٠) والتي نصت على " أواجه صعوبة في أداء مهارة الوقوف على الرأس " احتلت

المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٦٤,٠٠%).

وهذه النسب المتوسطة السابقة تدل على أن بعض الطلبة تعلموا مهارة لوقوف على الرأس وليس الجميع ولكن يواجهون صعوبة في أدائها.

وأن أدنى فقرتين في هذه المهارة كانتا:

-الفقرة (٦) والتي نصت على " اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز وبالحركات الأرضية " احتلت المرتبة الثانية عشرة بوزن نسبي قدره (٣٣,٠٠%).

-الفقرة (٥) والتي نصت على " قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الوقوف على الرأس " احتلت المرتبة الثالثة عشرة بوزن نسبي قدره (٢٩%).

المهارة الرابعة: مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين:

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المهارة الرابعة: مهارة

الشقلبة الأمامية على اليدين " (ن = ٢٠)

م	الفقرة	قليلة جداً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	أمارس تمارين لإتقان مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .	4	2	8	3	3	59	2.950	1.317	59.00	1
٢	تعلمت الكثير عن القدرات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.	9	3	6	0	2	43	2.150	1.309	43.00	10
٣	طبقت مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في المدرسة.	7	6	5	0	2	44	2.200	1.240	44.00	8
٤	مدرس الرياضة في المدرسة علمني مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين .	9	3	7	0	1	41	2.050	1.146	41.00	11
٥	قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.	9	5	6	0	0	37	1.850	0.875	37.00	13
٦	اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز وبالحركات الأرضية .	5	12	1	1	1	41	2.050	0.999	41.00	12
٧	أتقن مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بشكل جيد .	5	3	9	3	0	50	2.500	1.051	50.00	6
٨	تعلمت مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في المدرسة ولم أطبقها عملياً .	9	1	7	2	1	45	2.250	1.293	45.00	7
٩	أحب مشاهدة البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت.	4	3	6	6	1	57	2.850	1.226	57.00	2
١٠	أواجه صعوبة في أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.	5	2	6	5	2	57	2.850	1.348	57.00	3
١١	تعلمت مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في المدرسة.	6	3	5	2	4	55	2.750	1.517	55.00	4

9	44.00	1.240	2.200	44	1	3	2	7	7	أنفذ مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من وقت لآخر لتنشيط جسمي .	١٢
5	53.00	1.424	2.650	53	2	4	6	1	7	توجد لدي معرفة عن مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.	١٣

يتضح من تحليل المقياس السابق أن أعلى فقرتين في هذه المهارة كانتا:

-الفقرة (١) والتي نصت على " أحاول ممارسة تمارين لإتقان مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٥٩,٠٠%).

-الفقرة (٩) والتي نصت على " أحب مشاهدة البرامج الخاصة بالحركات الأرضية وأطبق المهارة في البيت " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٥٧,٠٠%).

ويرجع زيادة نسبة هذه الفقرات إلى أن الطلاب لديهم الرغبة في ممارسة الحركات الأرضية ولكن هذه النسبة ليست بالكبيرة وهي متوسطة أيضاً .

وأن أدنى فقرتين في هذه المهارة كانتا:

-الفقرة (٦) والتي نصت على " اشتركت بالدورات التدريبية الخاصة بالجمباز والحركات الأرضية " احتلت المرتبة الثانية عشرة بوزن نسبي قدره (٤١,٠٠%).

-الفقرة (٥) والتي نصت على " قرأت الكثير عن مهارات الحركات الأرضية ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين . " احتلت المرتبة الثالثة عشرة بوزن نسبي قدره (٣٧,٠٠%).

ويرجع تدني مستوى جميع النسب إلى أن هناك تقصير من قبل مدرس التربية الرياضية، وعدم زيادة اهتمام المدرسة بحصة التربية الرياضية وعدم تشجيعهم على القراءة وزيارة المكتبة، لذا يجب الاهتمام بالطلبة بشكل أكبر .

ملحق رقم (٤)

**أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الداخل والخارج
في تحكيم أدوات ومهارات الدراسة**

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الداخل
في تحكيم أدوات ومهارات الدراسة

م	الاسم	الوظيفة	الجامعة
١	د. إياد إبراهيم عبد الجواد	أستاذ مساعد أساليب ومناهج التدريس .	جامعة الأقصى
٢	د. أسعد يوسف المجدلوي	أستاذ مساعد التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية .	جامعة الأقصى
٣	د. رمزي رسمي جابر	أستاذ مساعد علم النفس بكلية التربية الرياضية .	جامعة الأقصى
٤	أ. سامي إبراهيم محمود	محاضر ومدرب جمباز بكلية التربية الرياضية .	جامعة الأقصى
٥	د. عمر نصر الله قشطه	أستاذ مساعد الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية .	جامعة الأقصى
٦	د. هشام علي الأقرع	أستاذ مساعد التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية .	جامعة الأقصى
٧	د. وائل سلامة المصري	أستاذ مساعد المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية .	جامعة الأقصى

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الخارج
في تحكيم أدوات ومهارات الدراسة

١	د. نور الدين صبحي عطا	دكتور علم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية.	جامعة المنصورة مصر
٢	أ.د. سعيد عبد الرشيد	أستاذ دكتور الجمباز وكيل الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية .	جامعة المنوفية مصر
٣	د. عمر عبد الرازق	أستاذ مساعد الجمباز بكلية التربية الرياضية .	جامعة طنطا مصر
٤	د. فداء مهيار	أستاذ مساعد بكلية علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية .	الجامعة الهاشمية الأردن
٥	د. ياسر عاطف غرابة	أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية .	جامعة طنطا مصر

ملحق رقم (٥)

**استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية
الخاصة ببعض الحركات الأرضية**



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي الحكّمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

حفظه الله

اسم الخبير المختص الدكتور /

مكان العمل :

أرجو من حضرتكم التكرم بمساعدتي في إنشاء دراستي الحالية وهي بعنوان :

" برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية
لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى "

وذلك من خلال تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية التي سوف يتم إجراء البرنامج والدراسة الحالية عليها ، ولهذا تم تصميم هذه الاستمارة لتحديد وتعيين أكثر عناصر اللياقة والقدرات البدنية ارتباطا بالحركات الأرضية التي تم اختيارها في هذه الدراسة. ولذلك أرجو منكم التكرم بتحديد العناصر والقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بكل حركة من الحركات الأرضية الموضوعية ضمن الجدول التالي وبالإشارة بعلامة (x) في المكان المخصص لكل قدرة بدنية وبما يتناسب مع كل حركة من الحركات الأرضية المختارة.

ملاحظة :-

مكونات اللياقة البدنية التي اجمع عليها علماء الغرب لارسون ويوكم & Larson
Yocom

ولكم مني فائق الشكر والتقدير

الباحث

محمد حسين أبو عودة

مكونات اللياقة البدنية التي اجمع عليها علماء الغرب لارسون ويوكم Larson & Yocom

م.	مهارات الحركات الأرضية	القدرات والمكونات البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
١-	الدرجة الأمامية الطائرة	١- القوة العضلية	قوة قصوى ثابتة		
			قوة مميزة بالسرعة (القدرة)		
			الجلد العضلي		
		٢-	الجلد (الدوري التنفسي)		
		٣-	المرونة		
		٤-	السرعة		
		٥-	الرشاقة		
		٦-	التوافق		
٧-	التوازن				
٨-	الدقة				
٢-	ميزان أمامي	١- القوة العضلية	قوة قصوى ثابتة		
			قوة مميزة بالسرعة (القدرة)		
			الجلد العضلي		
		٢-	الجلد (الدوري التنفسي)		
		٣-	المرونة		
		٤-	السرعة		
		٥-	الرشاقة		
		٦-	التوافق		
٧-	التوازن				
٨-	الدقة				
٣-	الثقلبة الأمامية على اليدين	١- القوة العضلية	قوة قصوى ثابتة		
			قوة مميزة بالسرعة (القدرة)		
			الجلد العضلي		
		٢-	الجلد (الدوري التنفسي)		
		٣-	المرونة		
		٤-	السرعة		
		٥-	الرشاقة		
		٦-	التوافق		
٧-	التوازن				
٨-	الدقة				
٤-	الوقوف على الرأس ↓	١- القوة العضلية	قوة قصوى ثابتة		
			قوة مميزة بالسرعة (القدرة)		
			الجلد العضلي		

			الجلد (الدوري التنفسي)	٢-
			المرونة	٣-
			السرعة	٤-
			الرشاقة	٥-
			التوافق	٦-
			التوازن	٧-
			الدقة	٨-

ملاحظات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قدرات ومكونات بدنية يمكن إضافتها :

..... ١

..... ٢

..... ٣

..... ٤

..... ٥

ملحق رقم (٦)

**استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد الاختبارات
البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية**



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

الدكتور / المحكم : **حفظه الله**

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى " بغرض الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية . ولهذا اقترح الباحث عدداً من الاختبارات التي تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية برجاء إبداء رأي سيادتكم تجاه الاختبارات المقترحة لخدمة البحث العلمي والتربية الرياضية، راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم .

برجاء من سيادتكم إبداء رأيكم في الاختبارات التالية من خلال تحديد الاختبار المناسب لكل قدرة بالاستمارة بوضع إشارة (x) أمام الاختبار المناسب ومرفق لسيادتكم الاختبارات المقترحة .

ولكم مني فائق الشكر والتقدير

الباحث

محمد حسين أبو عودة

بيانات شخصية خاصة بالمعلم

الاسم :

الوظيفة :

المؤهل العلمي :

الخبرة في مجال التدريس :

مدرّب :

حكم :

برجاء وضع علامة (x) أمام الاختبار المناسب والنسبة المئوية :

م	المتغير البدني	الاختبارات البدنية	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
١	القوة المميزة بالسرعة	* الوثب العمودي من الثبات.			
		* الوثب العريض من الثبات.			
		* اختبار سباق عجل البحر للأمام.			
		* اختبار الوثبات المتتالية.			
٢	المرونة	* ثني الجذع للأمام من الوقوف.			
		* ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.			
		* اختبار فتح الرجل جانباً.			
		* ثني الجذع خلفاً من الوقوف.			
		* دوران الجذع على الجانبين .			
		* لمس المستطيلات الأربعة.			
٣	الرشاقة	* الجري متعدد الاتجاهات.			
		* جري الزجاجي بين الحواجز (بالأرقام).			
		* جري الزجاجي بين الحواجز (بالزمن).			
		* الجري المكوكي .			
		* الجري المكوكي مختلف الأبعاد.			
		* الجري اللولبي.			
		* الجري الارتدادي الجانبي.			
		* الجري حول دائرة.			

			* الجري المتعرج لفليشمان.		
			* اختبار نقل اليدين فوق علامة.	التوافق	٤
			* اختبار الأشكال الهندسية.		
			* اختبار نط الحبل.		
			* اختبار الجري في شكل (٨).		
			* اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة.		
			* اختبار رمي واستقبال الكرات.		
			* اختبار الشكل الثماني.		
			* اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة.		
			* الوقوف بالقدم مستعرضة على عارضة.		
			* الوقوف بالقدمين مستعرضاً على العارضة.		
			* اتران الكرة.		
			* الوقوف بالقدم على الكرة.		
			* اختبار الانتقال فوق العلامات.		

اختبارات يمكن للمحكم إضافتها :

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظات المحكم :

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم (٧)
اختبارات القدرات البدنية المختارة

اختبارات القدرات البدنية المختارة

١ - اختبار القوة المميزة بالسرعة : Strength – speed Test

اختبار الوثب العريض من الثبات : Standing Broad Jump Test

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات المستخدمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول

٣,٥ م، ويراعى أن يكون المكان مستويًا وخاليًا

من العوائق وغير أملس .

- شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير .



وصف الأداء :

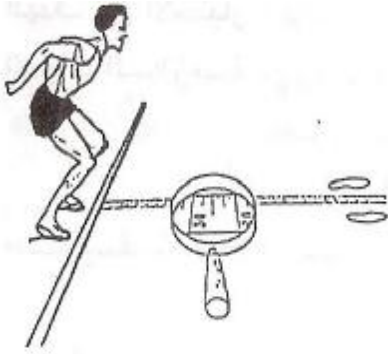
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان. وبحيث يلامس

مشطي القدمين خط البداية من الخارج .

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم

بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة

الذراعين للأمام .



تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع ا

- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .

- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .

- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .

- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن هذه المحاولات .

- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .

حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .

- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .

- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة (محمد ومحمد ، ٢٠٠٠ : ٧٢-٧٥).

٢ - اختبار المرونة : Flexibility Test

اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل Wells and Dillon Sit and Reach Test

غرض الاختبار :

- قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل .
- الأدوات اللازمة :

- يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض .
- يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة .
- يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة .

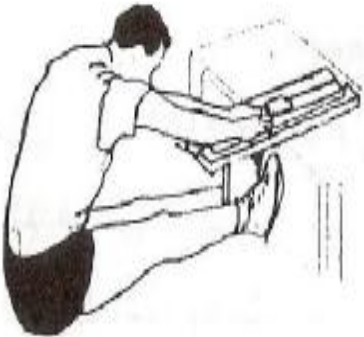


وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالجلوس طويلاً مع استقامة الظهر واليدين على الجانبين ملامستين للأرض .
- يحاول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن .

تعليمات الاختبار :

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للتدريب على الاختبار قبل القياس .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .
- يشترط في حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من (٢-٣) ثانية .



حساب الدرجات :

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه. وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية (علاوي ورضوان ، ٢٠٠١ : ٨٦).

٣- اختبار الرشاقة : Agility Test

اختبار جري الزجراج (المتعرج) (بالزمن) : Zig-Zag – Run Test (Time)

غرض الاختبار :

قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

الأدوات اللازمة :

شريط قياس، ساعة إيقاف، عدد (٤) كراسي أو أقماع

تدريب.

وصف الأداء :

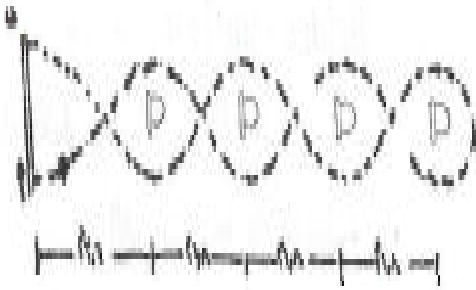


- يتخذ المُختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل (٨)، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

تعليمات الاختبار :

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
- يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة .
- ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .



حساب الدرجات :

- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب عشر (٠,١) من الثانية. (برهم ، ١٩٩٥ : ٥٥٥)



٤ - اختبار التوازن الثابت : Static Balance اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة : Bass Stick Test (Lengthwise)

غرض الاختبار :

قياس التوازن العام الثابت على قدم واحدة فوق عارضة .

الأدوات اللازمة :

- عارضة صلبة بطول (٦٠) سم، وارتفاع (٢٠) سم، وبعرض (٣) سم وتغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحقق عامل الأمن والسلامة للمفحوص، مثبتة على لوحة من الخشب لتحقيق مزيد من الثبات .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن .

وصف الأداء :

- حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستنداً على قدمك المفضلة .
- قم بثني الرجل الحرة خلفاً وامسكها بقبضة يدك (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى أو العكس) .
- يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك .
- استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح .
- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد ترك الاستناد على ساعدي المختبر .
- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لأكبر وقت ممكن .

تعليمات الاختبار :

- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .
- ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند سماع إشارة البدء وترك المفحوص للذراع المستند عليها .
- توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانته من خلال تركه للقدم الحرة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم .
- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم (حسانين، ٢٠٠١ : ٣٤٤).

٥ - اختبار التوافق الحركي : Motor Co-ordination

اختبار الدوائر المرقمة : Numbering Circles Test

غرض الاختبار :

قياس التوافق الحركي بين القدم والعين .

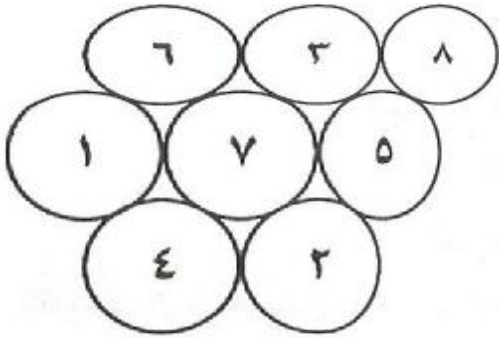


الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف
- طباشير .

الإجراءات :

يرسم على الأرض (٨) دوائر ، على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سم، وترقم الدوائر من (١ - ٨) .



وصف الأداء :

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) .
- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) وحتى الدائرة رقم (٨) بأقصى سرعة .
- يعطى المختبر ثلاثة محاولات ويحسب زمن أفضل محاولة .

حساب الدرجات :

يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة والانتقال عبر الدوائر حتى الدائرة رقم (٨) . (حسانين، ٢٠٠١ : ٣٤٧).

ملحق رقم (٨)

استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات القبلية والبعديّة للعينة
التجريبية والضابطة ومتغيرات (الطول والوزن والعمر والتحصيل العلمي)

استمارة تسجيل

البيانات الشخصية والاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية والضابطة ومتغيرات
(الطول والوزن والعمر والتحصيل العلمي)

الاسم : : الوزن : : العمر :
الطول : : التحصيل :

التسجيل ٢	الاختبار البعدي			التسجيل ١	الاختبار القبلي			الاختبارات البدنية	المتغير البدني
	محاولة ٣	محاولة ٢	محاولة ١		محاولة ٣	محاولة ٢	محاولة ١		
								* الوثب العريض من الثبات "بالمتر"	القوة المميزة بالسرعة
								* الوثب عبر الدوائر المرقمة "بالزمن"	التوافق الحركي
								* جري الزجاجي بين الحواجز (بالزمن)	الرشاقة
								* ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً " بالسنتيمتر "	المرونة
								* الوقوف بالقدم مستعرضة على عارضة "بالزمن"	التوازن الثابت

ملحق رقم (٩)

**استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار انسب التمرينات البدنية
لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية**



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين

استمارة استطلاع رأي المحكمين حول اختيار انسب التمرينات البدنية
لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

حفظه الله

الدكتور / المحكم :

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية
الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى "
بغرض الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
ولهذا الصدد اقترح الباحث عدداً من التمرينات البدنية الخاصة التي تم جمعها من الرسائل
والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية،
برجاء إبداء رأي سيادتكم تجاه المقترحات لخدمة البحث العلمي والتربية الرياضية، راجين من
الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم .

لذا نأمل من سيادتكم إبداء رأيكم في اختيار أنسب التمرينات البدنية الخاصة التالية
المناسبة لتحسين كل قدرة بالاستمارة بوضع إشارة (x) أمام التمرين المناسب ومرفق لسيادتكم
التمرينات المقترحة .

ولكم مني فائق الشكر والتقدير

الباحث

محمد حسين أبو عودة

ضع علامة (x) أمام التمرين المناسب لتحسين القدرات البدنية الخاصة
بالحركات الأرضية قيد الدراسة

الاختيار المناسب	التمرين البدني	م
	تمرينات بدنية لتحسين قدرة المرونة	
	(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل .	١ -
	(وقوف . الجانب مواجهة لحائط) تبادل مرجحة إحدى الرجلين جانباً عالياً .	٢ -
	(جلوس فتحاً . الذراعان أماماً) ضغط الجذع أماماً .	٣ -
	(وقوف فتحاً مواجهة زميل . الذراعين عالياً . الجذع مائلاً) ضغط الصدر لأسفل .	٤ -
	(جلوس الحاجز) ثني الجذع أماماً أسفل للوصول بكفّي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الأمامية بالتبادل.	٥ -
	(جلوس طويل) انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين الضغط الاهتزازي لملامسة الجبهة للركبتين والثبات .	٦ -
	(انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً .	٧ -
	(وقوف . مواجهة عقل الحائط) المرجحة الأفقية والرأسية للرجلين	٨ -
	(جلوس فتحاً) تبادل لف الجذع .	٩ -
	تمرينات بدنية لتحسين القوة المميزة بالسرعة	
	(انبطاح مائل) ثني الذراعين .	١٠ -
	(وقوف . خلف خط نهاية ملعب الطائرة) مرجحة الذراعين والوثب بالقدمين معاً للأمام .	١١ -
	(وقوف على أربع فتحاً) التقدم بالدفع باليدين والقدمين .	١٢ -
	(انبطاح مائل . إحدى الرجلين أماماً) تبادل القذف خلفاً .	١٣ -
	(انبطاح) دفع الأرض باليدين لرفع الجسم والتصفيق باليدين والقدمين معاً كلا على حدة .	١٤ -
	(انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل) المشي باليدين أماماً .	١٥ -

١٦ -	(انبطاح مائل . سند القدمين على عقل الحائط) ثني الذراعين .
١٧ -	(وقوف . الذراعان أماما) ثني الساقين .
١٨ -	(اقعاء) قذف القدمين خلفاً .
١٩ -	(اقعاء) فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً .
تمريبات لتحسين قدرة التوازن	
٢٠ -	(وقوف عالي على مقعد سويدي) المشي جانباً .
٢١ -	(وقوف نصفاً . الذراعان أماماً) رفع عقب رجل الارتكاز عن الأرض والثبات .
٢٢ -	(وقوف . مواجهة المقعد السويدي) الجري فوق سطح المقعد .
٢٣ -	(وقوف . انحناء . مسك مفصل القدم باليد) رفع الصدر عالياً والتقوس خلفاً .
٢٤ -	(وقوف نصفاً . الذراعان أماما) تبادل الثبات على قدم واحدة .
تمريبات لتحسين قدرة الرشاقة	
٢٥ -	(وقوف مواجه مجموعة من الأقماع) الجري المتعرج بين الأقماع.
٢٦ -	(وقوف فتحاً . الظهر مواجه الحائط . حمل كرة باليدين) ثني الجذع أماما أسفل ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والنقاطها بعد ارتدادها .
٢٧ -	(وقوف . الجانب مواجه للمقعد) تبادل الجري على جانبي المقعد بالوثب من فوقه .
٢٨ -	(وقوف . الجانب مواجه للمقعد السويدي) الوثب بالقدمين معاً مع تبادل جانبي المقعد .
٢٩ -	(وقوف على الخط النهائي لملاعب الكرة الطائرة . مواجهة الملعب) الجري مع ملامسة الخط ال(٦م) والرجوع لملامسة الخط النهائي ثم ملامسة خط المنتصف .
٣٠ -	(وقوف) الجري اللولبي بين الأقماع .

تمريبات لتحسين قدرة التوافق	
٣١ -	(وقوف . الجنب مواجه للمقعد السويدي) الجري مع تعديية المقعد بالرجل اليمنى جهة اليمين واليسرى جهة اليسار .
٣٢ -	(وقوف . الجنب مواجه للحد الجانبى لبساط جمباز) الوثب والحجل جانباً بمحاذاة الحد الجانبى بالتبادل .
٣٣ -	(وقوف . مواجه عقل الحائط) تسلق العقل باليدين والقدمين معاً .
٣٤ -	(وقوف ثبات الوسط . أمام ٨ دوائر مرقمة) الوثب فى الدوائر بالقدمين معاً على التوالي حسب الأرقام .
٣٥ -	(وقوف . مسك طرفى الحبل) الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل أماماً أو خلفاً .
٣٦ -	(وقوف . الذراعان أماماً . مسك عصا تتابع) رفع الذراعين عالياً مع ثني الركبتين كاملاً .
٣٧ -	(وقوف فتحاً . انحناء الجذع) مسك كرة طبية وتمريها للزميل من بين القدمين والآخر يمررها للزميل التالى من فوق الرأس بالتبادل .

ملحق رقم (١٠)
التمرينات البدنية المصورة الخاصة بالبرنامج
التدريبي المقترح

التمرينات المصورة الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح



شكل التمرين	تمارين لتحسين قدرة المرونة	م .
		<p>١ (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل -</p>
		<p>٢ (وقوف) . الجانب مواجهة لحائط) تبادل مرجحة إحدى الرجلين جانباً عالياً . -</p>
		<p>٣ (جلوس فتحاً . الذراعان أماماً) - ضغط الجذع أماماً .</p>
		<p>٤ (وقوف فتحاً مواجهة زميل . - الذراعان عالياً . الجذع مائلاً) ضغط الصدر لأسفل .</p>

		<p>٥ (جلوس الحاجز) ثني الجذع - أماماً أسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الأمامية بالتبادل.</p>
		<p>٦ (جلوس طويل) انحناء الجذع - مسك مفصل القدمين باليدين الضغط الاهتزازي لملامسة الجبهة للركبتين والثبات .</p>
		<p>٧ (انثناء عرضاً) ضغط المنكبين - خلفاً .</p>
		<p>٨ (وقوف . مواجهة عقل الحائط) - المرجحة الأفقية والرأسية للرجلين .</p>

	<p>٩- (جلوس فتحاً) تبادل لف الجذع</p>	
<p>شكل التمرين</p>	<p>م تمرينات لتحسين القوة المميزة بالسرعة</p>	
		<p>١٠- (انبطاح مائل) ثني الذراعين</p>
		<p>١١- (وقوف . خلف خط نهاية ملعب الطائرة) مرجحة الذراعين والوثب بالقدمين معاً للأمام</p>
		<p>١٢- (وقوف على أربع فتحاً) التقدم بالدفع باليدين والقدمين.</p>

	<p>١٣ - (انبطاح مائل . إحدى الرجلين أماماً) تبادل القذف خلفاً .</p>	
		<p>١٤ - (انبطاح) دفع الأرض باليدين لرفع الجسم والتصفيق باليدين والقدمين معاً كلا على حدة .</p>
	<p>١٥ - (انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل) المشي باليدين أماماً .</p>	
		<p>١٦ - (انبطاح مائل . سند القدمين على عقل الحائط) تنهي الذراعين .</p>

		<p>(وقوف . الذراعان أماماً) ثني الساقين .</p>	<p>١٧ -</p>
		<p>(اقعاء) قذف القدمين خلفاً .</p>	<p>١٨ -</p>
		<p>(اقعاء) فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً .</p>	<p>١٩ -</p>
<p>شكل التمرين</p>		<p>تمريبات لتحسين قدرة التوازن</p>	<p>م</p>
		<p>(وقوف عالي على مقعد سويدي) المشي جانباً .</p>	<p>-٢٠</p>

	<p>(وقوف نصفاً . الذراعان أماماً) رفع عقب رجل الارتكاز عن الأرض والثبات .</p>	<p>٢١ -</p>	
	<p>(وقوف . مواجهة المقعد السويدي) الجري فوق سطح المقعد .</p>	<p>٢٢ -</p>	
		<p>(وقوف . انحناء . مسك مفصل القدم باليد) رفع الصدر عالياً والتقوس خلفاً .</p>	<p>٢٣ -</p>
	<p>(وقوف نصفاً . الذراعان أماماً) تبادل الثبات على قدم واحدة .</p>	<p>-٢٤</p>	

شكل التمرين	تمرينات لتحسين قدرة الرشاقة	م	
	<p>(وقوف مواجه مجموعة من الأقماع) الجري المتعرج بين الأقماع .</p>	-٢٥	
		<p>(وقوف فتحاً . الظهر مواجه الحائط . حمل كرة باليدين) ثني الجذع أماماً أسفل ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها .</p>	-٢٦
	<p>(وقوف . الجانب مواجهه للمقعد) تبادل الجري على جانبي المقعد بالوثب من فوقه .</p>	-٢٧	
		<p>(وقوف . الجانب مواجهه للمقعد السويدي) الوثب بالقدمين معاً مع تبادل جانبي المقعد .</p>	-٢٨

	<p>٢٩ (وقوف على الخط النهائي لملاعب الكرة الطائرة . مواجهة الملعب) الجري مع ملامسة الخط ال(م٦) والرجوع لملامسة الخط النهائي ثم ملامسة خط المنتصف.</p>	٢٩	
	<p>٣٠ (وقوف) الجري اللولبي بين الأقماع .</p>	٣٠	
شكل التمرين		تمرينات لتحسين قدرة التوافق	.م
		<p>٣١ (وقوف) . الجنب مواجه للمقعد (السويدي) الجري مع تعدية المقعد بالرجل اليمنى جهة اليمين واليسرى جهة اليسار .</p>	٣١
		<p>٣٢ (وقوف) . الجنب مواجه للحد الجانبي لبطاط جمباز) الوثب والحجل جانباً بمحاذاة الحد الجانبي بالتبادل .</p>	٣٢

		<p>٣٣ - (وقوف . مواجهه عقل الحائط) تسلق العقل باليدين والقدمين معاً .</p>
		<p>٣٤ - (وقوف ثبات الوسط . أمام ٨ دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معاً على التوالي حسب الأرقام .</p>
		<p>٣٥ - (وقوف . مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل أماماً أو خلفاً .</p>
		<p>٣٦ - (وقوف . الذراعان أماماً . مسك عصي تتابع) رفع الذراعين عالياً مع ثني الركبتين كاملاً .</p>

٣٧- (وقوف فتحاً . انحناء
الذرع) مسك كرة طيبة
وتمريرها للزميل من بين
القدمين والآخر يمررها
للزميل التالي من فوق
الرأس بالتبادل .



ملحق رقم (١١)
روابط المهارات القبلية والبعديّة

روابط المهارات القبلية والبعدية

تم تصوير المهارات الحركية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة تصوير قبلي وبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بواسطة آلة تصوير فيديو، ومن ثم إرسالها إلى محكمين دوليين في الخارج من جمهورية مصر العربية لتحكيمها واستخلاص نتائج التحكيم والتعرف على مدى تقدم عينة الدراسة لكل من المجموعتين، وتم إرسال المهارات المصورة عن طريق (الانترنت Internet) بواسطة برنامج تحميل الفيديو (الميديافير mediafire)، وبعد تحميل المهارات عبر الموقع تم إرسال روابط الموقع الخاص بالمهارات للمحكمين بواسطة بريدهم الإلكتروني، وبعد تحكيمهم للمهارات تم إرسالها محكمة بواسطة بطاقة التحكيم المرسلة من الخارج أيضاً بواسطة البريد الإلكتروني. أنظر ملحق رقم (١١).

* روابط المهارات القبلية والبعدية لمهارات الحركات الأرضية قيد الدراسة :

روابط المهارات القبلية :

<http://www.mediafire.com/?sharekey=9b694a37787aee48c79b87b207592a1cad9a34599a949972ce018c8114394287>

روابط المهارات البعدية :

<http://www.mediafire.com/?sharekey=9b694a37787aee48c79b87b207592a1c330efac77a20e26fc95965eaa7bc68bc>

ملحق رقم (١٢)

استمارة التقييم الدولية للأداء المهاري الخاص بالمهارات
قيد الدراسة من (جمهورية مصر العربية)

استمارة التقييم الدولي للأداء المهاري (محكمين)

القياس القبلي والبعدي (تجريبية)

(جامعة المنصورة)

(جامعة طنطا)

(جمهورية مصر العربية)

قام بالتحليل / دكتور : صبحي نور الدين عطا

/ دكتور : ياسر عاطف غرابة

<http://mudb.mans.edu.eg/muQA/QA/CVBuilder/ViewCV.aspx?DrID=138600&Lang=A>

القياس البعدي				القياس القبلي				الدرجة الكلية	المهارة	م
اللاعب	اللاعب	اللاعب	اللاعب	اللاعب	اللاعب	اللاعب	اللاعب			
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	١٠	الدرجة الأمامية الطائرة	١
٨	٧	٨	٧	٢	١	صفر	صفر	١٠	الميزان الأمامي	٢
٨	٩	٨	٩	٤	٥	٤	٣	١٠	الوقوف على الرأس	٣
٩	٨	٨	٩	٣	٥	٣	٤	١٠	الشقبة الأمامية على اليدين	٤
٦	٧	٥	٦	١	٢	صفر	٢	١٠		

القياس
القبلي والبعدي (ضابطة)

القياس البعدي				القياس القبلي				الدرجة الكلية	المهارة	م
اللاعب ٤	اللاعب ٣	اللاعب ٢	اللاعب ١	اللاعب ٤	اللاعب ٣	اللاعب ٢	اللاعب ١			
٤	٣	١	٢	٣	١	صفر	١	١٠	الدحرجة الأمامية الطائرة	١
٦	٦	٦	٤	٤	٥	٤	٣	١٠	الميزان الأمامي	٢
٥	٥	٤	٦	٣	٣	٢	٤	١٠	الوقوف على الرأس	٣
٤	٣	٥	٣	١	٢	٢	صفر	١٠	الشقلبة الأمامية على اليدين	٤

ملحق رقم (١٣)
كيفية احتساب أخطاء وخصومات المهارات
الحركية قيد الدراسة

**كيفية احتساب أخطاء وخصومات المهارات
الحركية قيد الدراسة**

المجموع الكلي للدرجة	خصومات درجة الخطأ			المرحلة
	كبيرة (جسيمة) درجة (٠,٥)	متوسطة درجة (٠,٣)	بسيطة درجة (٠,١)	
				التمهيدية
				الرئيسية
				النهائية
				مجموع الخصومات

احتساب وتقييم درجة المهارة :

الدرجة الكلية لكل مهارة = (١٠) عشرة درجات .

كل مهارة تنقسم (٣) مراحل :

مرحلة تمهيدية يقدر درجتها بـ (٢) درجة من (١٠) عشرة درجات .

مرحلة رئيسية يقدر درجتها بـ (٥) درجات من (١٠) عشرة درجات .

مرحلة نهائية يقدر درجتها بـ (٣) درجات من (١٠) عشرة درجات .

أي أن مجموع المراحل الثلاثة وتقديراتها = ٢ + ٥ + ٣ = ١٠ درجات .

خصومات الأخطاء للمهارة :

الخصومات تنقسم إلى ثلاث أنواع من الخطأ:

خطأ بسيط ويخصم عليه (٠,١) أي (١/١٠) عشر درجة .

خطأ متوسط ويخصم عليه (٠,٣) أي (٣/١٠) ثلاث أعشار الدرجة .

خطأ كبير أو جسيم ويخصم عليه (٠,٥) أي (١/٢) نصف درجة .

مثال: حساب أخطاء الدرجة الأمامية الطائرة في جميع المراحل للمهارة :

مجموع الأخطاء = ٠,٣ + ٠,٥ + ٠,٣ + ٠,١ + ٠,١ + ٠,١ = ١,٨ جزء من

الخطأ

الدرجة النهائية للمهارة = ١٠ - ١,٨ = ٨,٢ درجة .

ملحق رقم (١٤)

**كتاب تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
في جامعة الأقصى**

ملحق رقم (١٥)

إفادة من مركز شباب النصيرات بمحافظة الوسطى

ملخصات الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

" فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة
ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة
الأقصى "

مقدم من الباحث

محمد حسين عبد الله أبو عودة

إشراف

دكتور

زياد سليمان مقداد

أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية
المساعد وعميد كلية التربية البدنية
والرياضة بجامعة الأقصى

دكتور

راشد محمد أبو صاوين

أستاذ المناهج وطرق التدريس
المساعد بكلية التربية
بجامعة الأزهر

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

ملخص الدراسة

مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الباحث كمدرس في مجال التدريب وتدريس التربية الرياضية واللياقة البدنية لاحظ أنه بسبب الأوضاع السياسية والاقتصادية التي يواجهها المعلمون والطلاب أن هناك قصوراً وعدم اهتمام من معظم مدرسي التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة وبالذات في المرحلة الثانوية والتي تؤسس لمرحلة الدراسة الجامعية؛ مما انعكس سلباً على درس التربية الرياضية ومكانته ضمن البرنامج الدراسي، وهذا بدوره أدى إلى تدني مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري للطلاب في جميع الألعاب وخصوصاً في لعبة (الجمباز).

وهناك أهمية كبيرة للسنة الأولى لطلاب التربية الرياضية حيث تعتبر مساقاتها العملية الأساس التي تُبنى عليها الثلاث سنوات التالية، ومن حيث المطروح حسب الخطة الدراسية لطلبة المستوى الأول في كلية التربية الرياضية يلاحظ أن هناك كماً عملياً كبيراً في جميع الفروع تشكل جرعة كبيرة من النشاط؛ الغرض منها تطوير مستوى اللياقة، والمفترض أن يتمتع بها الطلاب، ومن هنا نرى أنه تظهر كثير من المشكلات تتمثل في تدني مستوى اللياقة والكفاءة البدنية، مما يوجد الكثير من الإشكاليات عند التطبيق لمحتوى المقررات حسب البرنامج وفق المساقات المطروحة، وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة.

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى بغزة.

وتحددت مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي :

ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في مقرر الجمباز لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة ؟

وانبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :-

١- ما القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) التي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

٢- ما مواصفات البرنامج التدريبي المقترح (الأهداف ، والمحتوى ، وطرق التدريس ، والوسائل المعينة ، وأساليب التقويم) الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

٣- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

٤- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟
وتمثلت فروض الدراسة فيما يلي :-

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري الخاص بالحركات الأرضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهاري الخاص بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو منهج قائم على التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية والضابطة ولمناسبتها لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث اختار الباحث (٤٠) طالباً من طلاب المستوى الأول (الفرقة الأولى) لتخصص التربية الرياضية في جامعة "الأقصى الحكومية بغزة" وتم إجراء تجانس وتكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (٤٨ %) من المجتمع الأصلي، وقسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالباً .

أدوات جمع البيانات :

لاختبار صحة الفرضيات التي تبنتها الدراسة والإجابة عن أسئلتها أعد الباحث أدوات الدراسة والتي تشكلت من استمارة لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية الخاصة بالدراسة، واستمارة لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية المختارة للكشف عن مستوى الأداء البدني لعينة الدراسة.

كذلك أعد الباحث استبانة لمقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بقسم التربية الرياضية الخاصة بالحركات الأرضية المختارة للتعرف على مستوى الطلاب قبل إجراء البرنامج ومعرفة خبرتهم بها.

وفي ضوء نتائج الاستمارات تم تحديد القدرات والاختبارات البدنية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية (قيد البحث). وعليها تم إعداد البرنامج التدريبي المقترح .
القدرات البدنية المختارة :

(الرشاقة ، المرونة ، التوازن الثابت ، التوافق الحركي ، القوة المميزة بالسرعة) .

اختبارات القدرات البدنية المختارة :

- ١- اختبار الجري الزجراجي (المتعرج) بين الحواجز لاختبار الرشاقة .
- ٢- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً لاختبار المرونة .
- ٣- اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة لاختبار التوازن الثابت .
- ٤- اختبار الدوائر المرقمة لاختبار الرشاقة .
- ٥- اختبار الوثب العريض من الثبات لاختبار القوة المميزة بالسرعة .

المهارات الحركية الخاصة بالدراسة :

١- الدحرجة الأمامية الطائرة .

٢- الميزان الأمامي .

٣- الوقوف على الرأس .

٤- الشقلبة الأمامية على البدين .

البرنامج التدريبي المقترح :

صمم الباحث واتبع في وضع هذا البرنامج نظاماً يتفق وطريقة التدريب الفكري المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري حيث يتطلب إتقان الحركات الأرضية في (الجمباز) توافر عدد من الصفات والقدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات والحركات بما يناسب المرحلة السنوية لعينة الدراسة، لذا صمم الباحث البرنامج وفقاً للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي .

كذلك استعان الباحث بمحكمين داخليين وخارجيين (دوليين) معتمدين من الاتحاد المصري والأردني للجمباز لتحديد القدرات والاختبارات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية ولقياس مستوى الأداء المهاري .

أهداف البرنامج :

وضع الباحث ثلاثة أهداف يعمل البرنامج على تحقيقها وهي :

١- تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية .

٢- معرفة الفروق في القدرات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) ببعض الحركات الأرضية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣- معرفة الفروق بين الأداء المهاري للاختبار القبلي للحركات الأرضية (قيد الدراسة) والاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي :-

- أمكن التوصل إلى (٥) اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء البدني والأداء المهاري الخاص بقدرات ومهارات الدراسة لدى المجموعة التجريبية بنسب تحسن كبيرة ومتفاوتة .
- المجموعة الضابطة التي طبقت الطريقة التقليدية في التدريب لم تصل لدرجة التحسن في الأداء البدني والمهاري مثلما وصلت إليه المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج المقترح .

أهم توصيات الأداء البدني والمهاري للدراسة :

في ضوء التحليل الإحصائي للبيانات واعتماداً على النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود مجال البحث يوصي الباحث بالآتي :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للمستوى الأول بقسم التربية الرياضية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية ورفع مستوى الأداء المهاري .
- ضرورة التركيز على التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي والمشابهة للأداء المهاري في مراحل سنوية أخرى .
- زيادة ممارسة التمرينات الخاصة بقدرة التوازن بشكل أكبر والتدريب على مهارتي الوقوف على الرأس والميزان الأمامي لأنها تحتاج إلى توازن وثبات .
- توجيه البرنامج التدريبي المقترح ونتائجه إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي وخاصة مرحلة الشباب الجامعي بأقسام التربية الرياضية للاستفادة من هذا البرنامج.

مقترحات الدراسة :

استناداً لما توصلت إليه الدراسة يقترح الباحث الآتي :-

- ١- إجراء أبحاث ودراسات أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة جناستك أخرى .
- ٢- القيام بأبحاث علمية أخرى مستخدمين برامج التمرينات النوعية المشابهة الخاصة بالمهارات الحركية المختلفة.
- ٣- إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقتيه (الفتري المعتمد على جدولة الأزمان والتكراري) على مراحل عمرية أخرى ومراعاة شدة وصعوبة التمارين البدنية والمهارية المستخدمة .
- ٤- والاهتمام بتدريب المتطلبات الخاصة لكافة أجهزة الجناستك للوصول لمستوى الأداء العالي.

- 2- Doing other scientific researches using programs of special similar exercises belonging to different acrobatics skills .
- 3- Doing the suggested training program in its two ways (the interval which depends on scheduling and repletion) on other age-stage, taking care about the hardness and difficulty of the physical and skill exercises which are used.
- 4- Having an interest in the training of the requirements belonging to all gymnastics apparatus to reach the high level performance .

The most important conclusions which the study showed :

- 1- It can be possible to reach (5) special physical testes which can be used as objective tolls to improve the physical abilities related to acrobatics skills.
- 2- The suggested training program showed a positive effect on improving the physical and skill performance belonging to the abilities and skills of the study of the experimental group with great and different proportions .
- 3- The controlling group which applied the traditional way in training did not improve the level of the physical and skill performance as the experimental group did through applying the suggested program .

The researcher also asked aid from reliable interior and exterior (international) arbitrators from Egyptian and Jordanian Gymnastics Union to define the physical abilities and tests (attachment No 1) to measure the skill performance level.

Objectives of the program :

The researcher put down three goals that the program aims to achieve :

- 1- Improving the physical abilities belonging to some floor exercises (under discussion) for the first level students in the physical education department.
- 2- Recognizing the differences in the physical abilities belonging to (under discussion) some floor exercises between the anterior and posterior tests for the two experimental and controlling groups.
- 3- Recognizing the differences between the skill performance of the anterior floor exercises test (under discussion) and the posterior test of the two groups (experimental and controlling).

The most important recommendations of the physical and skill performance of the study :

In the light of the statistical analysis of data and basing on the conclusions which the researcher had reached, and in the limitation of the research field, the researcher recommends the following :

- 1- Using the suggested training program for the first level in the physical education department to improve the physical abilities belonging to the floor exercises skill and to raise the standard of the skill performance .
- 2- The necessity of concentrating on the exercises which operate in the same acrobatics path which is similar to the skill performance in other age-stages .
- 3- Greatly increasing of practicing exercises related to Balance Ability and training on the two skills of Head Stand and Front Scale because they need balance and stability .
- 4- Directing the suggested training program and its results to the workers of the sports training field, specially in the youth university stage in the physical education departments to benefit from this program .
- 5- Doing new scientific researches and training programs related to gymnastics skills which suit each age-stage and operate on another apparatus to reach the highest levels .

Suggestions of the study :

Basing on what the study has approached, the researcher suggests the following :

- 1- Doing other similar researches and studies on different age-groups and on other gymnastics apparatus .

Collecting Information Tools :

To test the correctness of the suppositions which the study adopted, and to answer its questions, the researcher prepared the study tools, such as :

A questionnaire to indicate the most important physical abilities belonging to the floor exercises related to the study and another questionnaire to indicate the most important tests related to the physical abilities chosen to find out the physical performance level of the study sample.

The researcher also prepared a questionnaire for measuring the previous experience of the first level students in the physical education department belonging to the chosen floor exercises to recognize the level of the students before performing the program and knowing their experience.

In the light of the questionnaire results, the physical abilities and tests belonging to the floor exercises have been indicated (under discussion), accordingly, the suggested training program has been prepared.

The chosen physical abilities :

(Agility, Flexibility, Static Balance, Motor Co-Ordination and Strength-Speed) .

Tests of chosen physical abilities :

- 1- Zig-zag Ran Test (Time), to test agility.
- 2- Wells and Dillon Sit and Reach Test, to test flexibility.
- 3- Bass Stick Test (Lengthwise), to test static balance.
- 4- Numbering Circles Test, to test agility.
- 5- Standing Broad Jump Test, to test strength – speed.

The acrobatics skills related to the study :

- 1- Swan Dive.
- 2- Front Scale.
- 3- Head Stand.
- 4- Forward Handspring.

The suggested training program :

The researcher designed and used in setting up this program, a system which harmonizes with the method of interval, mid and high tension, and repetitious training, where perfection of floor exercises in gymnastics requires many qualities and physical abilities belonging to these skills and acrobatics in accordance with the age of the study sample, so the researcher designed the program in accordance with the scientific bases and principles of sports training

- 3- What is the effect of the suggested training program on improving the physical performance belonging to some floor exercises for the students of the physical education department ?
- 4- What is the effect of the suggested training program on improving the skill performance of the floor exercises (under discussion) for the students of physical education department ?

The suppositions of the study represented in the following :

- 1- There are differences that have a statistical indication in improving the physical abilities belonging to the floor exercises between the anterior and posterior measurement of the experimental group for the interest of posterior measurement .
- 2- There are differences that have a statistical indication in improving the physical abilities belonging to the floor exercises between the anterior and posterior measurement of the controlling group for the interest of the posterior measurement .
- 3- There are differences that have a statistical indication in improving the physical abilities belonging to the floor exercises between the two controlling and experimental groups in the posterior measurement for the interest of the experimental group.
- 4- There are differences that have a statistical indication in improving the skill performance belonging to floor exercises between the two experimental and controlling groups in the posterior measurement for the interest of the experimental group .
- 5- There are differences that have a statistical indication in improving the skill performance belonging to floor exercises between the anterior and posterior measurement of the experimental group for the interest of the posterior measurement .

The Method of the Study :

The researcher used the experimental method which bases on the experimental designation for the experimental and controlling groups which is adequate to the nature of the study .

Sample of the study :

A sample of the study was chosen in an unintentional way, where the researcher chose (40) students from the first level of the physical education students in Al-Aqsa University – Gaza . homogeneity and equality were proceeded between the individuals of the controlling and experimental sample in all changes of the research . This sample represented (% 48) of the real community, and was divided in an unintentional way into two groups, experimental and controlling . Each group consists of (20) students.

Abstract

The problem of the study :

Through working as a teacher in the training field and teaching the physical education and physical fitness, the researcher noticed - because of the political and economical situations which the teachers and students face - that there is incompleteness and no interest from the most of teachers of the physical education in different educational stages, specially the secondary stage which establishes for the study of the university stage, subsequently this reflexes negatively on the physical education lesson and its position in the course program, leading to lowering the physical fitness level and of the skill performance of the students in all games specially in gymnastics game. There is a great importance for the first year concerning the students of the physical education in that its practical requirements are considered the base on which the next three years are built, and as for what it is available, according to the syllabus plan for the students of the first level in the faculty of the physical education, it is noticed that there is a great practical amount in all branches which forms a big dose of activity, its purpose is to develop the level of fitness and it is supposed to cause enjoyment for the students. Here we see that many problems appear representing in lowering the level of fitness and physical efficiency which create many problems when applying the content of syllabi according to the program and in accordance with the available requirements. This made the researcher to study this problem.

Objectives of the study :

The study aims to recognize the effect of suggested training programme to improve the physical abilities belonging to some floor exercises to the students of the physical education in Al- Aqsa University – Gaza.

The problem of the study confined to the following question :

What is the effect of the suggested program that improves the physical abilities belonging to some floor exercises in gymnastics for the first level students in the physical education department in Al-Aqsa University – Gaza?

And from the main question ramified the following subordinate question:

- 1- What are the physical abilities belonging to some floor exercises (under discussion) which should be improved for the students of the physical education department ?
- 2- What are the qualities of the suggested training program (aims, content , methodology, teaching tools and methods of evaluation) which improve the physical abilities belonging to some floor exercises for the students of
- 3- physical education department ?

AL- AZHAR UNIVERSITY-GAZA
Deanery of higher studies
Faculty of Education
Curricula & Methodology Department



" The Effect of A Suggested Training Program to Improve the Physical Abilities Related to Some Floor Exercises for the Students of the Physical Education in Al-Aqsa University "

Presented by the researcher

Mohammed Hussein Abdullah Abu – Oudah

In Partial Fulfillment Of The Requirements Of A Master Degree In Curricula & methodology In Physical Education

Under Supervision Of

Dr.

Rashid Mohammed Abu – Swaween
Assistant In Curricula & methodology
In The Faculty of Education In
Al-Azhar University

Dr.

Zeyad Soliman Mekdad
Assistant In methodology of Physical
Education & Head of Physical
Education Department In
Al-Aqsa Univers

2009 A.D – 1430 H