

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء
المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية

إعداد

مصعب احمد تركمان

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. بدر دويكات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2020

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء
المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية

إعداد

مصعب أحمد تركمان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2020/7/16م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

..... / مشرفاً ورئيساً - أ. د. عماد عبد الحق

..... / مشرفاً ثانياً - د. بدر دويكات

..... / ممتحناً خارجياً - د. سبأ جرار

..... / ممتحناً داخلياً - أ. د. عبد الناصر قدومي

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم (قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون) صدق الله العظيم.
الهي لا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا يطيب الليل إلا بحمدك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك..
الله عز وجل.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة، إلى نور العالمين ونبي الرحمة...
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى الذي يخفق به قلبي، وتتبض به روحي، إلى أنفاسي التي أحيا بها....
وطني الحبيب.

إلى سندي وقوتي وساعدي إلى من أثار فؤادي حبا وحنانا وسار الدرب معي...
والدي الحبيب.

إلى ملاكي في الحياة ونعيمي وجنتي، إلى معنى الحنان والحب والتفاني والبسمة وسر الوجود..
أمي الحبيبة.

إلى من سعوا في حياتهم لأنعم بالراحة والهناء الذين يعتبر وجودهم جنة، إلى من دفعني في طريق
العلم والنجاح وأرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر... أخوتي.

إلى من شكل أجمل الذكريات والأيام، إلى من سرنا معهم نحو طريق الحياة والنجاح يدا
بيد...أصدقائي.

كما وأهدي جهدي لأساتذتي الكريمين أ. د. عماد عبد الحق، د. بدر رفعت وباقي أساتذتي
الرائعين، إلى من أثار الدرب أمامي وزرع في أنفسنا الأمل ونورنا بالعلم والمعرفة... أساتذة كلية
التربية الرياضية.

إلى كل من يؤمن بنفسه ويؤمن بأن بذور النجاح في أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله وحببيه معلم البشرية سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

انطلاقاً من العرفان بالجميل، فإنه ليشرفني ويسرني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى أساتذتي والمشرفين على خطواتي أ.د. عماد عبد الحق، د. بدر رفعت الذين لم يبخلوا علينا بالعلم وزرع الأمل والصبر والنجاح في دروبنا.

كما وأتقدم بالامتنان والشكر إلى مثلي الأعلى وصديق دربي وسندي... أبي، وإلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها نور دربي.... أمي، وإلى من ساروا درب الحياة نحو النجاح الذين تعجز الكلمات عن وصفهم و وصف وجودهم..... أخوتي.

وأتقدم بجزيل الشكر إلى كل من جامعتي الحبيبة جامعة النجاح الوطنية وكلية التربية الرياضية بأساتذتها الأفاضل، كما وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة الموقرين على كل ما قدموه لي من مساندة ومساعدة ونور لدربي ومسيرتي التعليمية.

وأخيراً وليس آخراً أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مد لي يد العون وسانديني في مسيرتي التعليمية وأخص بالذكر جامعتي السابقة الجامعة العربية الأمريكية وكلية التربية الرياضية ممثلة بعميدتها مثلي الأعلى د. سبأ جرار التي لم تبخل علينا يوماً بعطائها المديد للعلم والإنسانية والحب وإلى جميع أعضاء الهيئة التدريسية الأفاضل.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري على بساط
الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية.

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي
أو بحثي لدى أي مؤسسة أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise refined, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Students Name:

أسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	حدود الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
26	ثانياً: الدراسات السابقة
31	التعليق على الدراسات السابقة
33	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
34	منهج الدراسة
34	مجتمع الدراسة
34	عينة الدراسة
36	أدوات الدراسة
37	الصدق

37	الثبات
38	متغيرات الدراسة
39	التجربة الاستطلاعية
40	المعالجات الإحصائية
41	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
42	نتائج الدراسة
42	عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول
48	عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني
55	عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث
63	الفصل الخامس: مناقشة النتائج
64	مناقشة نتائج الدراسة
64	مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول
67	مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني
68	مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث
69	الاستنتاجات
70	التوصيات
71	قائمة المراجع والمصادر
79	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
(1)	تجانس عينة الدراسة وخصائصها تبعاً إلى متغيري الوزن وطول القامة	34
(2)	التكافؤ على القياس القبلي في متغيري الوزن وطول القامة والمتغيرات البدنية والمهاري على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	35
(3)	معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد العينة الاستطلاعية	38
(4)	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية	42
(5)	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى أفراد المجموعة التجريبية	45
(6)	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة	49
(7)	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى أفراد المجموعة الضابطة	52
(8)	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في في بعض عناصر اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	56
(9)	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	59

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
43	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية	(1)
43	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.	(2)
44	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة العضلية لدى أفراد المجموعة التجريبية	(3)
44	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التوازن لدى أفراد المجموعة التجريبية	(4)
46	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة لدى أفراد المجموعة التجريبية	(5)
46	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	(6)
47	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية	(7)
47	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة لدى أفراد المجموعة التجريبية	(8)
48	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الشقلبة الجانبية(العجلة) لدى أفراد المجموعة التجريبية	(9)
50	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة الضابطة	(10)
50	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة الضابطة	(11)
51	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة العضلية لدى أفراد المجموعة الضابطة	(12)
51	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التوازن لدى أفراد المجموعة الضابطة	(13)

53	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة	(14)
53	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة	(15)
54	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس لدى أفراد المجموعة الضابطة	(16)
54	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة لدى أفراد المجموعة الضابطة	(17)
55	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الشقلبة الجانبية(العجلة) لدى أفراد المجموعة الضابطة	(18)
57	متوسط القياس البعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(19)
57	متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(20)
58	متوسط القياس البعدي لمتغير القدرة العضلية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(21)
58	متوسط القياس البعدي لمتغير التوازن لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(22)
60	متوسط القياس البعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(23)
60	متوسط القياس البعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(24)
61	متوسط القياس البعدي لمهارة الوقوف على الرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(25)
61	متوسط القياس البعدي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(26)
62	متوسط القياس البعدي لمهارة الشقلبة الجانبية(العجلة) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(27)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملاحق	الرقم
79	البرنامج التدريبي المقترح	(1)
92	وصف الاختبارات البدنية	(2)
95	وصف الاختبارات المهارية	(3)
97	أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية	(4)

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري على بساط
الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية

إعداد

مصعب احمد محمود تركمان

إشراف

أ. د. عماد صالح عبد الحق

د. بدر دويكات

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) طالبا من طلاب الصف السادس في مدرستين مختلفتين حيث تكونت المجموعة التجريبية من طلاب مدرسة الكرامة الأساسية للبنين والبالغ عددهم (10) طلاب والمجموعة الضابطة من طلاب مدرسة حطين الأساسية للبنين والبالغ عددهم (10) طلاب، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث تم استخدام اختبارات بدنية مختلفة للعناصر البدنية المعتمدة (المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية، التوازن)، واختبارات مهارية لبساط الحركات الأرضية لكل من المهارات المستخدمة (الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الأمامية الطائرة، الوقوف على الرأس، الدرجة الخلفية المكورة، الشقبة الجانبية "العجلة") خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على طلاب المجموعة التجريبية وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي على طلاب المجموعة الضابطة، وبعد الانتهاء من جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر في متغيرات الدراسة، وظهر ذلك من خلال نسبة التحسن المئوية للمتغيرات البدنية والمهارية، فعلى المستوى البدني كانت نسبة التحسن للمرونة (129.09) %، وللرشاقة (-5.34) %، وللقدرة العضلية (17.50) %، وللتوازن (37.03) %. بالإضافة إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على المستوى المهاري حيث وصلت نسبة التحسن المؤوية للدرجة الأمامية المكورة (90.26) %، والدرجة الأمامية الطائرة (120.83) %، والوقوف على الرأس (95.65) %، والدرجة الخلفية المكورة (87.5) %، والشقبة الجانبية "العجلة" (82.14) %.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن كذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة ولكن بنسب أقل من أفراد المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي في جميع عناصر اللياقة البدنية والمهارية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح.

وأوصى الباحث بضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في المدارس وفي تدريب الجيل الصغير من الطلاب.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

يشير عبد الحق وآخرون (2011) أن رياضة الجمناستك من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. فقدرة اللاعب على إستدعاء القوة العضلية لتنفيذ المهارة الحركية يلعب دوراً هاماً في تحسين مستواه المهاري، خاص عند تعليم الناشئين والمبتدئين مهارات الجمناستك، في محاولة لتسهيل وتبسيط هذه المهارات، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة. فرياضة الجمناستك ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم وأدراك الحركة بشكل سليم، لأن من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ مما يؤدي إلى تطوير مستواها.

إن علم التدريب الرياضي يعتمد على عدة طرق للتعلم والتدريب تختلف في ما بينها، ويستخدم المدرب الطريقة المناسبة تبعاً لنوع الفعالية المراد تدريبها، ويعمل المدرب على تطويرها والارتقاء بها إلى المستوى المنشود، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى اللاعبين، ويستخدم المدرب طرق التدريب المناسبة بهدف تطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعبين لتحقيق الانجازات الرياضية. (احمد، 2014).

وبما أن أداء المهارات في رياضة الجمباز يحتاج إلى توفير قدرات وإمكانات بدنية ونفسية وفسولوجية لدى اللاعب، وان مهاراتها تمتاز بصعوبة في أدائها والجمال في حركاتها، لذلك تحتاج إلى الكثير من الجهد لكي يتم تعلم وتعليم مهاراتها وكذلك التعامل مع من يمارسها، بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى التسلسل في عملية تعلم مهاراتها الأساسية. (شحاتة، 2003).

وهذا ما يؤكد الزبود (2017) أن رفع مستوى اللياقة البدنية من أهم أسباب تطور الجانب الحركي والمهاري والوصول لأعلى المستويات لذلك لا بد من التركيز على أهم العناصر البدنية التي يكتسبها لاعبي الجمباز وخصوصا على بساط الحركات الأرضية.

وبما أن عملية إتقان مهارات الجمباز تتطلب الوصول إلى مستويات عالية من عناصر اللياقة البدنية لذلك لا من بذل مجهود كبير لإعداد البرامج التي تساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية لأجهزة الجمباز المختلفة بشكل عام، وجهاز بساط الحركات الأرضية بشكل خاص، لان المهارات والحركات على بساط الحركات الأرضية في الجمباز يجب أن تكون مترابطة ومتناسقة وأن تكون انسيابية وبالتالي تتطلب أن يتميز بعناصر بدنية محددة، مثل: القوة والرشاقة والمرونة والتوازن، وهي أهم العناصر اللازمة لجهاز بساط الحركات الأرضية لان تكامل العنصر البدني مع العنصر المهاري يؤدي إلى الإتقان والوصول إلى المستويات العالية من خلال الأداء الجيد لمهارات. (إبراهيم محمد، وآخرون، 2013).

وأشار ملحم (1999) في دراسة إلى أهمية تكامل العنصر البدني مع العنصر المهاري في العملية التدريبية في رياضة الجمباز على بساط الحركات الأرضية لدى الناشئين والمبتدئين وبالتالي تمكن اللاعب من أداء حركات الجمباز بكل سهولة.

وهذا ما أشارت إليه كمال (2013) إن جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمباز إثارة ومتعة وتشويق لما تحتويه الجمل الحركية من حركات أوكريباتية يتم تنفيذها على شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق تؤدي خلال فترة زمنية محددة، وهي تتطلب لياقة بدنية عالية لبعض لعناصر مثل: القوة والرشاقة والمرونة والتوازن، وهي تساعد المدرب في الاعتماد عليها في تطوير الأداء على الأجهزة الأخرى.

ولكي يصل اللاعب إلى المستويات العالية لا بد من التركيز على المرحلة الأساسية في لعبة الجمباز، باعتبارها من أهم مراحل التعليم للناشئين، حيث يجب التركيز على تنمية وتطوير قدرات ومهارات الناشئ الحركية من خلال توجيه وتنظيم عملية التعلم للأنشطة والمهارات الأساسية بهدف تحقيق النمو المتوازن من الناحية البدنية المهارية والمعرفية والسلوكية واكتساب عادات صحية واجتماعية وخلقية سليمة. (قنديل، 2016).

إن تعلم وإتقان لاعبي الناشئين والمبتدئين في المرحلة الأساسية للجمل الإجبارية تعتبر من أهم الأساسيات في المساعدة على إتقان المهارات الأكثر صعوبة في الجمل الاختيارية، ومن أهم المهارات الأساسية لرياضة الجمباز في بساط الحركات الأرضية هي الدحرجات، والشقلبات، والوقوف على اليدين والوقوف على الرأس والمرجحات والميزان، ويجب إن تتوفر لدى المبتدئين مستوى مميز من هذه المهارات. (قنديل، 2016)

مما سبق ومن خلال عمل الباحث معلماً لإحدى مدارس محافظة جنين ومدربا لمنتخب الجمباز في المدرسة للمرحلة الأساسية وحكماً لرياضة الجمباز في المحافظة، لاحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأجهزة رياضة الجمباز بشكل عام وبساط الحركات الأرضية بشكل خاص، من هنا جاء الحاجة لأجراء دراسة بهدف تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجهاز بساط الحركات الأرضية من قوة ومرونة ورشاقة وتوازن لكي تساهم بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري للطلاب على بساط الحركات الأرضية في المدارس الأساسية.

مشكلة الدراسة

إن رياضة الجمباز بشكل عام وبساط الحركات الأرضية بشكل خاص تحظى بشعبية كبيرة لدى أفراد المجتمعات، لما لها من متعة وتشويق حين يشاهدها الجميع كباراً أم صغاراً ذكورا أم إناثاً.

وتعد رياضة الجمباز احد أهم الرياضات التي تتميز بضرورة توافر العديد من الصفات البدنية بالإضافة إلى التكامل بينها، واهم هذه الصفات القوة والمرونة والرشاقة والتوازن وغيرها من العناصر البدنية، وغالبا ما يسعى العاملون في مجال تدريب الجمباز إلى تحسين وتطوير الحالة البدنية للاعبين، عن طريق استخدام أفضل البرامج التدريبية والطرق العلمية والأساليب المختلفة لتحقيق أهدافهم التدريبية.

من خلال اطلاع الباحث على الأبحاث والدراسات للعملية التعليمية أو التدريبية والمنافسات الرياضية لرياضة الجمباز لبساط الحركات الأرضية في مدارس المرحلة الأساسية في جنين لاحظ الباحث أداء سيئا يفتقر إلى أساسيات الأداء البدني المهاري لبساط الحركات الأرضية بسبب القصور الملحوظ في عملية الإعداد البدني بشكل خاص والإعداد المهاري بشكل عام، واعتمادهم على الطريق التقليدي في عملية التدريب، بالإضافة إلى قلة اعتمادهم واتطلاعهم على البرامج التدريبية العلمية الحديثة في عملية الإعداد البدني التي تحسن وتتطور المهارات الخاصة بجهاز بساط الحركات الأرضية لناشئي المرحلة الأساسية، لذا جاءت الحاجة لدى الباحث إجراء دراسة تهدف التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية.

أهمية الدراسة

تسهم الدراسة الحالية في معرفة:

- التعرف إلى أفضل الطرق والبرامج التدريبية التي تساعد المبتدئين في رياضة الجمباز التعلم بشكل مميز.

- التعرف إلى دور العنصر البدني مع العنصر المهاري وتأثيرها المباشر في مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز وإتقان الحركات على بساط الحركات الأرضية.

- بسبب قلة الاهتمام بإجراء دراسات علمية على الصعيد المحلي برياضة الجمباز وخصوصا لدى طلبة المرحلة الأساسية، بالتالي سوف يكون لهذه الدراسة أهمية كبيرة .

- تكمن أهمية هذه الدراسة أنها سوف تتبع الأسس العلمية في التعليم والتدريب لدى الطلاب على جهاز الحركات الأرضية والابتعاد عن التعليم بالطرق التقليدية التي لا تركز على الجانب البدني في عملية التعلم في المدارس الأساسية.

- تعتبر من الدراسات القليلة التي اهتمت برياضة الجمباز وبساط الحركات الأرضية على الصعيد المحلي.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3- الفروق في القياس البعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تساؤلات الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

مصطلحات الدراسة

- **اللياقة البدنية:** " القدرة على أداء نشاط بدني بحيوية دون الشعور بالتعب، وهي كفاءة البدن في مواجهه متطلبات الحياة". (حسنين، 2004)

- **الإعداد المهاري:** "هو عملية أعداد اللاعب مها ربا من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة ،لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية". (عيد، 2012)

- **الجمباز:** " هي من أنواع الرياضة الفنية الجميلة الصعبة، والتي تتطلب من الرياضة مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من اجل ممارستها، وتطلب عنصر التوازن والقوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة بالإضافة الجرأة والشجاعة والتصميم من اجل الوصول الى مستويات متقدمة ". (برهام، 1995).

حدود الدراسة:

اشتملت الدراسة على الحدود التالية:

1- **الحد البشري:** طلاب منتخب الجميز في مدرسة الكرامة الأساسية للبنين ومدرسة حطين الأساسية للبنين في محافظة جنين.

2- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من تاريخ (2019/11/10) إلى (2020/1/10) من العام المدرسي (2020/2019).

3- **الحد المكاني:** تم تطبيق البرنامج في المرافق الرياضية التابعة لمدرسة الكرامة الأساسية للبنين للمجموعة التجريبية ومدرسة حطين الأساسية للبنين للمجموعة الضابطة في محافظة جنين.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

إن رياضة الجمباز كما أشار(عيسى 2017) هي من أنواع الرياضات الجمالية الصعبة بحيث تتطلب مهارات عالية بالإضافة للإعداد البدني والمهاري والنفسي لممارستها، كما تحتاج إلى عناصر الرشاقة والتوازن والسرعة والقوة والمرونة من الناحية البدنية والى الجرأة والشجاعة والتصميم لتحقيق مستويات عليا من الناحية النفسية للوصول لأفضل مستوى ممكن من الإتقان المهاري الذي يقع على عاتق المدربين مع الأخذ بعين الاعتبار وجود المواهب والاستعدادات اللازمة والضرورية للجمباز.

وذكر(محمد 2001) في كتابه أن أول من مارس الجمباز قبل عام (2000) للميلاد هم الصينيين حيث كانوا يمارسونها من اجل الأمور العلاجية والعسكرية، وبعد ذلك تؤكد الأدلة التاريخية والأثرية أن رياضة الجمباز مورست في مصر القديمة ما بين (2000-2100) قبل الميلاد، وتم انتقلت اللعبة إلى بلاد الإغريق ولاقت اهتماما كبيرا حيث مورست من قبل الشباب والشابات وكانت مقتصرة على الرقص والتوازن وتسلق الجبال، ثم جاء الرومان وعدلوا على اللعبة بطريقة تخدم الأغراض العسكرية، ثم جاء الألماني(يوهان باسيدو) الذي كان له دور في ازدهار لعبة الجمباز، ويعتبر (فردريك يان) المؤسس حركة الجمباز الحرة التي ارتبطت بفكرة الأعمال الوطنية وعمل بعض الأجهزة مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق، وبعد ذلك نشطت رياضة الجمباز في أوروبا بعد ثورة (1848) في ألمانيا خصوصا، ودخل الجمباز إلى روسيا سنة (1883) حيث نشأت أول منظمة سنة (1891) وبعد ذلك تأسس الاتحاد الدولي للجمباز.

ومن هنا نستنتج أن لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في تحقيق أهداف التربية الرياضية بالإضافة إلى بناء الأجسام بشكل صحي وسليم نتيجة تعدد إشكالها وتباين أجهزتها وكثرة مهاراتها.

ماهية رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من أهم الرياضات الفردية التي يشترك فيها الفرد بمفرده معتمدا على قدراته ومستواه في انجاز الواجب الحركي المطلوب على أجهزة الجمباز المختلفة حيث يتم تقويم النتائج في المنافسات طبقا للمناهج الموضوعية (أبو شمة 2014).

حيث تم إطلاق اصطلاح (الجمباز) من خلال قدماء اليونان وكان يطلق على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عار، ومن كلمة (Gymno) ومعناها (عار) اشتقوا كلمة (Gymnastic) أي الفن العاري واستعمل جوتس موتس (Mouths Guts) 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 1946م 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). (أبو عودة 2009).

إما في مصر والدول العربية فقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة نشاطا بدنيا على الأجهزة المحددة حيث يتم أداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى إعداد بدني ونفسي للفرد. (أبو شمة 2014).

ويتضح مما سبق أن رياضة (الجمباز) كانت من أقدم الرياضيات التي مورست في الألعاب الاولمبية منذ نشأتها الأولى في اليونان عام (776) قبل الميلاد وعرفت بأكثر من اسم وتكونت من العديد من التمرينات التي تعتمد على تمرينات الوثب والقفز والجري وهي فن من فنون الرياضة الحديثة أيضا.

أهمية الجمباز:

إن لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في التربية الرياضية لأنها تساعد على إشباع حاجات الأشخاص وتناسب المراحل السنوية المختلفة فهناك جمباز الألعاب لرياض الأطفال وجمباز الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية والجمباز باستخدام الأجهزة للوصول إلى مستوى عال من الانجاز، ومثلها مثل أي نشاط فردي آخر فهي تزود الفرد بالمهارات التي من الممكن ممارستها في المستقبل، حيث هنالك نظرة للمدربين باستخدام تمرينات الجمباز المختلفة في تنمية أوجه معينة ومختلفة من عناصر اللياقة البدنية والتي تتميز بالجمالية وتفضيلها عن الأنواع الأخرى من التمرينات.

فمن خلال ممارسة برنامج نشاط الجمباز يمكن تنمية:

- 1- القدرات البدنية الأساسية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، توازن، الرشاقة).
- 2- التوافق العصبي العضلي.
- 3- تحسين التوازن الثابت والحركي.
- 4- الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى.
- 5- هذا بالإضافة إلى النواحي الفكرية والتربية الشخصية. (برهم، 1995).

جهاز الحركات الأرضية:

تعد الحركات الأرضية في رياضة الجمباز الركيزة الأساسية في ممارسة وتطوير المستوى فيها، حيث يتم التركيز على تعليمها للأفراد في سن مبكر مع مراعاة المستوى التدريبي بالنسبة للمرحلة العمرية، وهذا ما اجمع عليه المهتمون برياضة الجمباز حول العالم. (الصباغ، 2001).

وأشار(حسين، 2011) أن الحركات الأرضية تعد أساساً في هذه الرياضة، حيث يتم التركيز على أن يتعلمها اللاعب في سن مبكر بالمقارنة بأجهزة الجمباز الأخرى، فهي تتطلب العديد من المهارات والقدرات اللازم تنميتها والتدريب عليها ومن أهمها(الرشاقة والمرونة والقدرة والتوازن) كما تعد عنصراً أساسياً في جمباز الأجهزة سواء للرجال أو للنساء، حيث تعتبر الحركات الأرضية كالدحرجات والدورانات مثلا هي المدخل التعليمي للجمباز الفني بما تشابه به في عدد كبير من المهارات الحركية على الأجهزة الأخرى، حيث تمتاز هذه الحركات الأرضية بالتناسق والإيقاع والانسجام من خلال مجموعة الحركات التي تضمنها الجملة الحركية التي يسود على أدائها طابع الجمالية.

ويمكننا الملاحظة انه عندما يتم تنظيم بطولات للجمباز سواء على المستوى المحلي أو الوطن أو على مستوى التربية أو الجامعات فانه يتم بالأغلب على بساط الحركات الرياضية وكأن تلك الحركات الأرضية هي الجمباز، ويرى الباحث أن هذا يرجع إلى قلة التكاليف والاهتمام وعدم توفر الكادر التدريبي القادر على تدريب مهارات الجمباز بكفاءة ودقة وانجاز عالي.

القياسات القانونية لجهاز الحركات الأرضية:

- يكون بساط اللعب على شكل مربع بأبعاد (12م×12م).
- يحيط بهذا المربع مساحة تقدر بـمتر واحد من الجهات الأربع للأمان. (قانون الجمباز الدولي 2009).

الوصف للمهارات المختارة على جهاز الحركات الأرضية:

أولاً: الوقوف على الرأس (Head stand):

الخطوات التعليمية:

- إعطاء الفرد تمرينات بدنية لتقوية عضلات الرقبة وتمرينات تساعد على فرد الجسم.
- جلوس الجثو ثم وضع الجبهة على الأرض.

- جلوس الجثو وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.

- من الوضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بإبعاد الفخذ عن الصدر.

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

- أداء المهارة متتالية بالسند وبيطئ أثناء فرد زوايا الجسم.

- أداء المهارة بشكل نهائي بدون مساعدة.

النواحي الفنية:

- اليدين باتساع الصدر

- أصابع الكفين تشريان للأمام.

- وضع الرأس على الأرض ليمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين.

- الاستناد على الرأس يكون عند نقطة التقاء الرأس بالجبهة.

- الجسم مفروود وعلى استقامة واحدة وعمودي على الأرض وتكون عضلات الجسم مشدودة أثناء الأداء.

- الكتفان أول جزء يلمس الأرض بعد الهبوط من الوقوف على الرأس. (علي 2004)

ثانياً: الدرجة الأمامية الطائرة (Font wheel roll):

الخطوات التعليمية:

- أداء وعمل عدة درجات مكورة على الأرض للأخذ بإحساس الدوران.

- نفس التمرين السابق ولكن من الجري ثم المشي والارتقاء بالقدمين معا.

- نفس التمرين السابق وتعدية الجزء العلوي فقط من الصندوق المقسم.
- أداء نفس التمرين مع التدرج في زيادة عدد أجزاء الصندوق المقسم.
- أداء نفس التمرين السابق وإزالة أجزاء الصندوق ووقوف زميلين مواجهين الذراعان أماما مفتوحة ومتشابكة والثبات في مرحلة الطيران على الأيدي المفردة أماما فتحا من الزميلين.
- نفس التمرين السابق وبعد التثبيت في مرحلة الطيران الهبوط ببطئ للارتكاز على اليدين والجسم مفرد.
- أداء نفس التمرين السابق بالسند والمساعدة.
- أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الاقتراب والجري بدون مساعدة وسند.

النواحي الفنية:

- الجري والارتقاء يكون بكلتا الرجلين لدفع الأرض للطيران لأعلى وإلى الأمام.
- مرحلة طيران الجسم وفيها يكون الجسم مفرداً تماماً وعالياً والذراعان في وضع مائل عالياً والرأس أعلى.
- أثناء الطيران في الهواء يكون الجسم مقوساً بسيطاً.
- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان من مائل عالياً إلى أماماً والكفان يتجهان إلى الأرض.
- الهبوط يكون بوضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- بعد المرور على وضع الوقوف على اليدين يثنى الرأس والركبتان على الصدر وينثني العمود الفقري لأداء الدرجة الأمامية المكورة.

- تمتد الرجلان عقب الانتهاء الدحرجة ويمد التلميذ نفسه للوصول إلى الوقوف. (الشاذلي والحرز 2000).

ثالثاً: الدحرجة الأمامية المكورة (FORWARD ROLL SQUAT):

الخطوات التعليمية:

- أداء تمارين تمهيدية تخدم وتساعد تعلم الحركة مثل (الوقوف - ثني الركبتين كاملاً).
- وقوف - ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم.
- وقوف - ثني الركبتين لوضع الكفين أمام الجسم، ثم ضع الرأس على الصدر.
- نفس التمرين السابق مع إضافة وضع الكتفين على الأرض.
- من نفس الوضع السابق مع دفع الأرض بالقدمين للجلوس إلى الجلوس الطويل.
- نفس التمرين السابق مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة للوصول إلى وضع جلوس التكور.
- أداء المهارة من الوقوف والوصول إلى الوضع النهائي.
- أداء المهارة من الطيران للأمام.

النواحي الفنية:

- اليدين باتساع الصدر وأصابع الكف تشير إلى الأمام.
- الرجلين مفردة أثناء مرحلة الطيران في الهواء وبعد الدفع (الارتقاء).
- الرأس للداخل مضمومة ومثنية على الصدر.

- دفع الأرض بالرجلين معا وفي نفس الوقت.
- ميل الصدر قليلا لإتمام ومساعدة اللاعب على إتمام الدرجة.
- الكتفان أول جزء في الجسم يلمس الأرض عند الدوران.
- الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم.
- عقب انتهاء الدوران يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز "القدمين". (علي 2004).

ثالثاً: الدرجة الخلفية المكورة (backward roll squat):

الخطوات التعليمية:

- رقود على الظهر - لمس الأرض بالقدمين خلف الرأس.
- وقوف - ثني مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الأرض دون ثني الركبتين.
- نفس التمرين مع زيادة الثني حتى تتقدم المقعدة الجسم والاستناد بالكفين على الأرض أولاً.
- جلوس طويل - الذراعان على الأرض بجانب الجسم - الوصول إلى وضع الرقود و وضع كفي اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الأرض خلف الرأس بمشطي القدمين.
- نفس التمرين السابق مع ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض باليدين للوصول إلى جلوس على أربع في وضع التكور.
- أداء المهارة مرتبطة.

النواحي الفنية:

- ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض بكفي اليدين.
- الكفان أول جزء يلمس الأرض.

- الجسم مكور ومحصور بين اليدين.
- زيادة الثمي في مفصل الورك والاستناد على الكفين لعدم ارتطام المقعدة بالأرض .
- فرد الركبتين قبل الدفع باليدين. (علي 2004).

رابعاً: الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)(Somersault hands):

الخطوات التعليمية:

- وقوف على الرأس - فتح الرجلين وضمهما.
- وقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- وقوف فتحا- الذراعان جانبا- مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانبا بالتبادل.
- وقوف فتحا- الذراعان جانبا- مرجحة الجسم جهة احد الجانبين لأخذ الاستعداد للحركة وعند الرجوع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- وقوف- طعن أماما- ذراع عاليا والأخرى أماما- وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض وعلى خط واحد مع القدمين.
- عمل مرجحة بالرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف فتحا.
- الدفع بكف اليد القريبة من قدم الارتقاء للنزول فتحا.
- أداء المهارة بشكل نهائي.
- أداء المهارة مقابل حائط والتكرار بأدائها على خط مستقيم.

النواحي الفنية:

- الجسم مفرد في جميع المراحل التي تمر بها الحركة.
- الأذرع مفردة ومشدودة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر.
- يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة.
- أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.
- الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أي على خط مستقيم.
- الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.
- مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة. (الشاذلي والحرز 2000).

المتغيرات البدنية:

إن النجاح والتفوق في رياضة الجمباز يعتمد على الوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية وال نفسية، وفيما يخص الجانب البدني يجب أن يتوفر عن اللاعب العديد من العناصر المهمة للأداء وأهمها القدرة العضلية والرشاقة والتوازن والمرونة والسرعة والتوافق العصبي العضلي وسرعة رد الفعل، حيث سوف يتناول الباحث في هذه الدراسة العناصر الآتية:

المرونة:

عرف الهزاع (2005) المرونة على أنها "المدى الحركي حول المفصل أو مجموعة من المفاصل".

ويعرفها شحاتة (2006) بأنها "القدرة على أداء حركات من المفاصل خلال زوايا الحركة".

أنواع المرونة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت موضوع المرونة لوحظ إن هناك اختلاف في آراء المختصين والعلماء حول تقسيمهم للمرونة فمنهم من قسموها كمرونة ثابتة ومتحركة ومنهم من قسموها كإيجابية وسلبية.

فمثلاً أشار الهزاع (2005) إلى أن المرونة تقسم إلى قسمين:

1- المرونة الساكنة (Static Flexibility): وهي مقدار المدى الحركي حول المفصل أو مجموعة من المفاصل.

2- المرونة الحركية (Dynamic Flexibility): وهي مقدار سهولة الحركة حول المفصل وليس المدى الحركي بحد ذاته.

وعلى الرغم من محاولة الفصل وتقسيم المرونة إلا انه حين الحديث عن المرونة فإننا نتحدث عن المرونة الساكنة نظرا لصعوبة قياس المرونة الحركية.

في حين أشار حماد (2001) إلى أن المرونة تقسم إلى قسمين:

1- المرونة الإيجابية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

2- المرونة السلبية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن قوة خارجية.

العوامل المؤثرة في المرونة:

أشار الهزاع (2005) أن هناك العديد من العوامل المؤثرة على المرونة ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى داخلية وخارجية:

1- عوامل داخلية:

ومن أهم العوامل الداخلية المؤثرة على المرونة:

- نوع المفصل وطبيعته.
- التركيب التشريحي لعظم المفصل.
- اللفافة المحيطة بالعضلات.
- مقدار مطاطية العضلات والأربطة والجلد والشحوم المحيطة بالمفصل.
- درجة حرارة العضلات والأنسجة المحيطة بالمفصل.
- كمية الكتلة العضلية المحيطة بالمفصل.
- المحافظ المفصلية.

2- عوامل خارجية:

ومن أهم تلك العوامل الخارجية المؤثرة:

- مقدار درجة الحرارة الخارجية المحيطة بالمفصل.
- الوقت من النوم.
- الجنس والعمر.
- النمط الحياتي للفرد.
- تدريبات المرونة.

تنمية وتطوير المرونة:

عند العمل على تنمية وتطوير المرونة يجب مراعاة أن تكون ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث يتطابق مع متطلبات الحركة أو المهارة ومن المستحسن أن تكون تمارين المرونة يومي مع مراعاة الاستمرار على التمارين حتى بعد الحصول على أعلى مستويات المرونة لأنها صفة مكتسبة حيث أن الانقطاع عن التدريب عليها لفترة معينة يؤدي إلى فقدانها، حيث إننا عند التمرين على المرونة لا نغير بنية المفصل بل نحسن مدى حركة المفصل لتحسين الأداء الحركي وهذا ما أكد عليه احمد وعبد الرزاق. (2001).

حيث يمكن تطوير المرونة من خلال مبدئين مهمين:

1- خصوصية المرونة: حيث ترتبط المرونة بمدى قابلية العضلات والأنسجة الضامة حول المفصل المعين للإطالة والمد، أي أنها تختلف من مفصل لآخر حسب طبيعة تركيب المفصل والحالة التدريبية للمفصل.

2- الحمل المتزايد: وهو الزيادة في كمية العمل الحركي والانتظام فيه حيث أن قلة النشاط والحركة يؤديان إلى فقدان العضلات والأنسجة الضامة لمطاطيتها.

إن ضعف المرونة في المفصل يؤدي إلى عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي وسهولة تعرضه للإصابات بالإضافة إلى إعاقة تنمية المكونات البدنية الأخرى ويقال من الاقتصاد في الجهد المبذول وهذا ما أشار إليه (احمد وعبد الرزاق 2001).

الرشاقة:

وهي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بأقصى سرعة مع السيطرة على الجسم في نفس الوقت (Foran and Pound 2007).

وعرفها (شحاتة 2006) على أنها قدرة اللاعب المميز بالقوة وسرعة رد الفعل ومقومات الحركة الناجحة والتوافق العضلي على أداء حركات تمتاز بتغيير الاتجاه خلال الأداء على الأرض أو في الهواء بدقة وتوازن عاليين تتناسب مع متطلبات ذلك الأداء.

حيث أشار (اسماعيل 2009) إن الرشاقة تتكون من المكونات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي
- المقدرة على التوجيه الحركي
- المقدرة على الاستعداد الحركي
- المقدرة على التوازن الحركي
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي
- المقدرة على الربط الحركي
- خفة الحركة.

أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة كما أشار (عبد الهادي وعلي 2008) وهما:

- 1- الرشاقة العامة: إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة.

2- الرشاقة الخاصة: إمكانية اللاعب من أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

تنمية وتطوير الرشاقة:

هناك العديد من الطرق التي يمكن إتباعها لتنمية الرشاقة وتطويرها ومن أهم تلك الطرق كما أشار إليها كل من حمدان وسليم(2001):

1- الأداء العكسي للتمرين.

2- التغيير في توقيت وسرعة الحركات.

3- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين.

4- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية.

5- التغيير في أسلوب أداء التمرين.

6- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.

7- التغيير في وضع المقاومة لتمارين القفز و التمرينات الزوجية.

8- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق.

حيث أشار حماد (2002) بضرورة مراعاة عدة شروط عند التدريب للرشاقة ومن أهم تلك الشروط انه يجب التبكير في تطوير الرشاقة منذ الطفولة والأخذ بعين الاعتبار الراحة عند الإكثار من جرعاتها، وأوضح أن التدريب الفكري من انسب الطرق التي يمكن إتباعها لتنمية الرشاقة والتدريب عليها.

القدرة العضلية:

وتعرف القدرة كما أشار لها محمود (2006) على أنها "قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلي والسرعة".

ويعرفها حماد(2001) بأنها" المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في الحركة"

حيث أكد(حسن 2009) على أن رياضة الجمباز تتطلب من اللاعب أن يكون على درجة عالية من التنمية في القوة لكل أجزاء الجسم وبصفة خاصة للعضلات العاملة على مفصلي الفخذ وعضلات الجذع بالإضافة إلى الصدر والذراعين والكتفين، هذا لان اغلب مهارات الجمباز تتطلب قوة بسرعات حركية مختلفة ويتم التركيز على السرعات العالية بالأغلب.

تنمية القدرة العضلية:

إن تنمية القدرة العضلية تعتمد على عاملين أساسيين ومتكاملين وهما زيادة القوة العضلية والسرعة في انقباض العضلة لان القدرة خليط بين القوة والسرعة.

ويشير وادرب(Woodrop2009) إلى انه في التدريب على القدرة يجب التركيز على زيادة التكيف العصبي وليس على زيادة الكتلة العضلية بحيث أن التكرار في كل جولة تكون(1-6) تكرارات وتستغرق هذه التكرارات من(1-20) ثانية وتكون الراحة بين الجولات بين(60-600) ثانية والشدة من(75%-100%) ويكون مجموع التكرارات الكلي في التمرين من(15-50) تكرار ويفضل استخدام التمرينات المركبة التي تعمل على أكثر من مفصل.

التوازن:

يعتبر التوازن من أهم الصفات البدنية الهامة التي تعتمد عليها اغلب الأنشطة الرياضية وبالأخص رياضة الجمباز، فهي سبب في إتقان مهارات مختلفة، وتتبع أهمية التوازن كعنصر من عناصر اللياقة البدنية لاعتماده على الأجهزة العضوية والجهاز العصبي.

فقد عرف (الشاذلي، 2005) إن التوازن عبارة عن 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.

وأشار كل من (علاوي، 2001) إن التوازن عبارة عن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الأوضاع، كما في الوقوف على قدم واحدة مثلا، أو عند الحركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة.

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

الدراسات السابقة:

قام المطارنة (2020) بإجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالبا من كلية علوم الرياضة من جامعة مؤتة والمسجلين في مساق جمباز (2)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين بواقع (10) طلاب في كل مجموعة، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

قام بن شهرة (2019) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة لدى طلبة تخصص الجمباز على حركات البساط الأرضي، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي

بتصميم المجموعة الواحدة وبالتصميم القبلي والبعدي، حيث تمت الدراسة على عينة قوامها (5) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي وأن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي في تنمية القوة العضلية لدى عينة البحث.

قام محمد (2018) بإجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات باليستية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز تحت (10) سنوات، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (6) طالبات، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بالدراسة، حيث تم تطبيق البرامج لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين إسبوعياً، حيث أظهرت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية يؤثر إيجابياً على تنمية القدرة العضلية لناشئات الجمباز وكما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري.

قامت المعاينة (2018) بأجراء دراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية العلوم الرياضية في جامعة مؤتة، حيث اختارت الباحثة عينة بالطريقة العشوائية مؤلفة من (22) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث كان قوام التجريبية (12) طالبة والمجموعة الضابطة (10) طالبات، حيث أظهرت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين إسبوعياً له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز.

قام الفضالي (2017) بإجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء لجمباز الحركات الأرضية لطالبات الفرقة الأولى، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة تم توزيعهم على مجموعتين بواقع (15) طالبة للمجموعة التجريبية و(15) طالبة للمجموعة الضابطة وفي ضوء ذلك توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكرة السويسرية له اثر إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز قيد البحث.

قام حسن (2015) بأجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين على أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج على جهاز الحركات الأرضية، حيث اختار الباحث عينة عمدية مكونة من (6) طلاب لتطبيق البرنامج التدريبي عليهم، وأظهرت النتائج أن تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين تؤثر في الارتقاء في مستوى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.

قامت قطب (2015) بإجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدرّس الأمرّي والتدرّس على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (30) طالبة تم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين متساويتين ومتكافئتين، وطبق عليهم برنامج تعليمي مقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعية، وتم استخدام الأسلوب الأمرّي على المجموعة الأولى، والأسلوب التدرّس على المجموعة الثانية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في أثر استخدام الأسلوب الأمرّي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

قام القواسمة (2014) بأجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تحسين بعض مهارات الجمباز للطالبات في الجامعة الهاشمية، حيث تم اختيار عينة مكونة من (14) طالبة بواقع (7) طالبات للمجموعة التجريبية و(7) للمجموعة الضابطة، حيث أظهرت الدراسة إن استخدام تدريبات البلايومترك إلى تحسن في عملية أداء مهارة الشقلبة الأمامية ومهارة القفزة العربية في الجمباز.

دراسة مارينا وماجن (Marina and Magnum، 2012) بعنوان أداء الوثب البليوميترّي لدى لاعبي ولاعبات الجمباز من ارتفاعات مختلفة، حيث هدفت الدراسة إلى مقارنة العوامل المؤثرة في أداء القفز لمسافة الوثب العمودي لدى لاعبي ولاعبات الجمباز المدربات المدربين تدريباً جيداً حيث تمثلت العينة في (76) لاعب ولاعبة جمباز، حيث تم تدريبهم عن طريق برنامج تدريبي

مقترح للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، حيث أظهرت الدراسة تفوقا ملحوظا للمجموعة التجريبية حيث تراوحت مسافة الوثب العمودي ما بين (80-100) سم مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث كانت المسافة تتراوح فيها ما بين (40-60).

قام حسين وآخرون (2012) بإجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ عدد أفراد العينة بالبحث (10) لاعبين، واستنتج الباحثون إن مجموعة البحث تطورت في مهارة الميزان والوقوف على الرأس ومهارة الدرجة الأمامية، وإن مهارات الجمناستيك تعتبر من المهارات التي تحتاج في كل حركاتها إلى زيادة في التوازن حتى يكون الأداء فوق الأسلوب المطلوب.

قام سالم (2011) بإجراء دراسة هدفت التعرف على فاعلية تطوير تمرينات الإحماء والأعداد البدني في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز حيث تم اختيار عينة مكونة من (48) طالب تشكل نسبة (25%) من المجتمع الأصلي، حيث أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية حققت تفوقا ملحوظا على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة بعد تطبيق البرنامج المقترح وأن تنمية العناصر البدنية أساس لتحسين مستوى الأداء المهاري في الجمباز.

قام صالح ومحمد (2011) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، وقامت الباحثتان بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري والتنفسي، إضافة للاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة انه هناك أثرا ايجابيا دالا للبرنامج التدريبي على تنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري والتنفسي لعينة الدراسة، كما يوجد اثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي على المهارات المؤدى على جهاز الحركات الأرضية.

قام أبو عودة (2009) بأجراء دراسة هدفت التعرف إلى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسيين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا من طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية في جامعة الأقصى، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وقوامها (20) طالبا ومجموعة ضابطة وقوامها (20) طالبا، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك اثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي المقترح على القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة المتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة، والمرونة، والرشاقة، والتوافق، والتوازن) كما أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات المختارة على جهاز الحركات الأرضية.

دراسة روزاموند (Rosamond، 2009) حيث هدفت الدراسة إلى تصميم وبناء وتقييم برامج تدريبية للمساعدة في تحسين القوة العضلية لتعلم الشقلبة الخلفية بواسطة ديناميكية الأداء للارتقاء والدفع والذي يكون غالبا مصحوبا بالتوتر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة والتحليل الحركي، وتكونت العينة من (11) لاعب جمباز من لاعبي الجمباز، وتم تقييم التحليل الحركي للمساعدة في تحسين القوة العضلية من خلال تصوير فيديو للمهارة لتحديد الأبعاد المميزة لتلك المهارة، وأظهرت نتائج الدراسة أهمية برنامج تدريب القوة العضلية لتحسين فاعلية الدفع والارتقاء للمجموعات العضلية لدى لاعبي الجمباز.

قام جيني وآخرون (Jeni etal، 2007) بدراسة هدفت المقارنة لتحسين وتنشيط العضلات السفلية في مختلف اتجاهات حركات الجسم، وقد تم تحليل الإجراءات لدورة التقصير والمد أثناء مرحلة الارتقاء من خلال أربعة مهارات مختلفة ومقارنة النتائج عبر أنواع عضلات الارتقاء (الأمامية والخلفية والجانبية) وتكونت العينة من (13) لاعبة جمباز لأداء ثلاث تجارب مختلفة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي والتحليل الحركي من خلال برنامج تدريبي لتحسين القوة العضلية، وأظهرت النتائج نجاح البرنامج لتدريب القوة العضلية على تنشيط العضلات للارتقاء وان التدريب يجب أن يعزز بعمل دورة المد والتقصير في الجمباز والتوجه لمتطلبات محددة لكل مهارة.

- وقام جيمس وآخرون (James teal، 2006) بأجراء دراسة هدفت التعرف إلى أثر تمرينات التوازن على بعض المهارات لدى لاعبي الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (36) لاعب، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (18) لاعب، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات التوازن المقترح وباستخدام العديد من الأجهزة والأدوات، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (4) أسابيع، وقد أظهرت نتائج الدراسة إن تمارين التوازن المقترحة تؤدي إلى تحسن مستوى جميع المهارات المختارة، إضافة إلى تحسن مقاييس التحكم في وضعية الجسم.

قام ماركوس (Markus، 1997) بدراسة هدفت إلى مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة العمرية من (8-12) سنة لمعرفة أيهما له تأثير على المستوى المهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة بالطريقة العمدية وقوامها (28) لاعباً وأظهرت النتائج انه لا يوجد تأثير نتيجة لتطبيق الاختبارات البدنية العامة على المستوى المهاري ويرجع ذلك إلى أن الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن الأبحاث تمت باستخدام المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وهذا ما اتفقت معه الدراسة الحالية مع الدراسات المذكورة أعلاه، ويتضح من الدراسات السابقة إن كثير من هذه الدراسات هدفت التعرف على اثر برنامج تدريبي على بعض الخصائص المهارية وتحسين الأداء مثل دراسة محمد (2018) ودراسة المعاينة (2018) ودراسة الفضالي (2017) ودراسة حسن (2015) ودراسة القواسمة (2014) وحسين (2012) وسالم (2011) ودراسة صالح ومحمد (2011) ودراسة أبو عودة (2009)، بالإضافة للدراسات الأجنبية التي ركزت على نفس الفكرة مثل دراسة مارينا وماجن (Marina and Magnum، 2012) ودراسة روزاموند (Rosamond، 2009) ودراسة جيني وآخرون (Jeni etal، 2007) ودراسة جيمس وآخرون (James teal، 2006) بالإضافة لدراسة

ماركوس (Markus، 1997) وكانت هذه الفكرة وجه شبه آخر بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة بالإضافة لوجه شبه آخر وهو العينة المستخدمة من حيث العدد فقد تشابهت الدراسة الحالية مع كل من دراسة المعاينة (2018) والفضالي (2017) وقطب (2015) وحسين (2012) ودراسة روزاموند (Rosamond، 2009) أما بالنسبة لطريقة اختبار العينة فهناك تباين بالطرق ويرجع ذلك للهدف من كل بحث وعدد المجتمع وغيرها من الأمور، أما بالنسبة لمدة البرنامج فقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات مثل دراسة محمد (2018) ودراسة المعاينة (2018) ودراسة قطب (2015) بواقع (8) أسابيع لتطبيق البرنامج أما باقي الدراسات تتباين فيها مدة البرنامج المستخدم تبعاً للهدف المراد تحقيقه.

أما بالنسبة لأوجه الاختلاف فقد اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في نقاط عدة منها أن الدراسة الحالية اختلفت في اختيار المرحلة العمرية وباختيار البيئة المراد تطبيق البرنامج فيها ونلاحظ أن قلة من الدراسات السابقة تتناول برنامج تجريبي (بدني ومهاري) على عينة طلاب بهذا المستوى والفترة العمرية وان قليل من الدراسات التي تناولت جمباز الحركات الأرضية.

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تميزت هذه الدراسة عن كثير من الدراسات السابقة بانتقاء أكثر من قدرة بدنية في آن واحد حيث تم التركيز في هذه الدراسة على عناصر بدنية عديدة ومعرفة تأثيرها على العديد من المهارات الحركية.

- تميزت هذه الدراسة أيضاً باختيار أكثر من مهارة حركية في نفس البحث.

- تميزت هذه الدراسة أيضاً باختيار الفترة العمرية وتطبيق البرنامج التجريبي (بدني ومهاري) على هذه الفئة العمرية.

- تميزت هذه الدراسة بالتركيز على بساط الحركات الأرضية كأساس لتعلم رياضة الجمباز في حين لم يتم التركيز عليه إلا بقليل من الدراسات.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الصدق
- الثبات
- متغيرات الدراسة
- التجربة الاستطلاعية
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعات وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف السادس الأساسي في مدرستي الكرامة الأساسية للبنين، ومدرسة حطين الأساسية للبنين في محافظة جنين والبالغ عددهم (320) طالباً.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة القصدية، حيث تم اختيار (20) طالباً من طلبة الصف السادس الأساسي من مدرستي الكرامة الأساسية للبنين، ومدرسة حطين الأساسية للبنين في محافظة جنين، والجدول رقم (1) يوضح تجانس عينة الدراسة وخصائصها تبعاً لمتغيري كتلة الجسم والطول، والجدول رقم (2) يوضح التكافؤ على القياس القبلي في متغيري الوزن وطول القامة والمتغيرات البدنية والمهاري على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (1): تجانس عينة الدراسة وخصائصها تبعاً إلى متغيري الوزن وطول القامة (ن=20).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كتلة الجسم (كغم).	48.77	11.09	0.30
طول القامة (متر).	1.53	0.07	1.38

يتضح من نتائج الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيري كتلة الجسم وطول القامة كانت على التوالي (0.30، 1.38)، حيث أنها جاءت ما بين (3±)، ومما يعني ذلك أن عينة الدراسة متجانسة وتخضع للتوزيع الطبيعي المعتدل. وبالتالي تم توزيع الطلاب على مجموعتين بالتساوي، المجموعة الأولى التجريبية (ن = 10) والتي تدرت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية الضابطة (ن = 10) والتي تدرت بالأسلوب التقليدي (الاعتيادي). وللتأكد من تكافؤ المجموعتين على القياس القبلي لمتغيرات الدراسة تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول (2) تظهر ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ على القياس القبلي في متغيري كتلة الجسم وطول القامة والمتغيرات البدنية والمهاري على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 20).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 10)		التجريبية (ن = 10)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.368	0.888-	13.01	50.98	8.92	46.55	الوزن (كغم)
0.163	1.456-	0.09	1.56	0.05	1.51	طول القامة (م)
0.562	0.591	0.97	2.50	0.92	2.75	المرونة (سم)
0.083	1.838-	0.78	13.82	0.97	13.10	الرشاقة (ثانية)
0.302	1.063	4.05	35.80	3.95	37.70	القدرة العضلية (سم)
0.130	1.588-	2.31	18.40	2.58	16.66	التوازن (ثانية)
0.272	1.13	0.91	2.80	0.63	3.20	الدرجة الأمامية المكورة (درجة)
0.525	0.648	0.74	2.10	1.26	2.40	الدرجة لأمامية الطائرة (درجة)
0.801	0.256	0.92	2.20	0.82	2.30	الوقوف على الرأس (درجة)
0.295	1.080	0.74	1.90	1.26	2.40	الدرجة الخلفية المكورة (درجة)
0.196	1.342	0.52	2.40	0.79	2.80	الشفلة الجانبية العجلة (درجة)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول(2) يتبين وجود تكافؤ على القياس القبلي في متغيري الوزن وطول القامة وجميع المتغيرات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

تم تصميم برنامج تدريبي مقترح لدراسة أثر بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية، والملحق رقم واحد يوضح البرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة:

أ. الاختبارات البدنية:

1- اختبار المرونة: اختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل.

2- اختبار الرشاقة: اختبار الجري المتعرج.

3- اختبار القدرة العضلية: اختبار الوثب العمودي من الثبات.

4- اختبار التوازن: اختبار الوقوف بالقدم الطولية على العارضة.

والملحق رقم(2) يوضح وصف الاختبارات البدنية المستخدمة.

ب. الاختبارات المهارية:

- 1- اختبار الدرجة الأمامية المكورة.
- 2- اختبار الدرجة الأمامية الطائرة.
- 3- اختبار الوقوف على الرأس.
- 4- اختبار الدرجة الخلفية المكورة .
- 5- اختبار الشقبة الجانبية(العجلة).

والملاحق رقم(3) يوضح وصف الاختبارات المهارية.

الصدق:

قام الباحث بعرض الاختبارات البدنية والمهارية على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات الفلسطينية في مجال التدريب الرياضي والجمباز وتم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على المحكمين من أجل أبداء رأيهم، وبعد إعادة البرنامج من قبل اللجنة قام الباحث بجميع التعديلات والمقترحات المشار إليها من قبل المحكمين الأفاضل، وتوصل الباحث إلى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح وللاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة، والملاحق رقم(4) يوضح أسمائهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

الثبات:

وللتأكد من معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، قام الباحث بتطبيق الاختبارات وإعادتها على عينة استطلاعية تكونت من(10) طلاب من نفس المرحلة التعليمية ومن خارج عينة الدراسة. وكانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات أسبوعا. وللوصول إلى قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient)، كما هو مبين في الجدول التالي رقم(3).

الجدول رقم(3): معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 10).

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات البدنية والمهارية
0.90	**0.81	المرونة(سم)
0.921	**0.85	الرشاقة(ثانية)
0.953	**0.91	القدرة العضلية(سم)
0.948	**0.90	التوازن(ثانية)
0.938	**0.88	الدحرجة الأمامية المكورة(درجة)
0.90	**0.81	الدحرجة الأمامية الطائرة(درجة)
0.943	**0.89	الوقوف على الرأس(درجة)
0.905	**0.82	الدحرجة الخلفية المكورة(درجة)
0.959	**0.92	الشقلبة الجانبية العجلة(درجة)

** دال إحصائياً عند $(0.01 \geq \alpha)$.

تشير نتائج الجدول(3) أن قيم معامل الثبات للمتغيرات البدنية تراوحت ما بين (0.81-0.91) وجاءت قيم صدقها الذاتي ما بين(0.90-0.953)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية ما بين(0.81- 0.92) وقيم صدقها الذاتي تراوحت ما بين(0.90- 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ ، ومما يدل ذلك على صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: تتمثل في أداء أفراد عينة الدراسة في الاختبارات البدنية والمهارية قبل وبعد البرنامج التدريبي .

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب من خارج العينة ومن المجتمع نفسه حيث تم حساب الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وتم إعادة الاختبارات بعد (5) أيام، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

1- الممارسة العملية للبرنامج باستخدام الأساليب والتمرينات المقترحة.

2- التعرف إلى سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

3- معرفة كيفية توضيح الاختبارات وعرضها.

4- السيطرة قدر الإمكان على العمل وطرق التسجيل والتنظيم.

5- مراعاة الإرشادات والتعليمات المساعدة.

6- مراعاة وضوح مفردات الدرس التدريبي والألفاظ المستخدمة.

الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات:

- ميزان طبي لقياس كتلة الجسم (كغم).
- شريط لقياس طول القامة (سم).
- جهاز الحركات الأرضية.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (ث).
- صفارة.

الأدوات المساعدة في تطبيق البرنامج:

- شريط لاصق
- مقاعد سويدية
- أقماع
- كرات طبية
- صناديق للوثب
- أحبال مطاطية
- قوائم
- حواجز

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل النتائج من أجل معالجة البيانات، وتم استخدام ما يلي:

1- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).

2- اختبار (ت) للأزواج (Paired t test).

3- اختبار (ت) للأزواج (Independent t test).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول.
- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني.
- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

نتائج الدراسة:

أولاً: عرض نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t test)، ونتائج الجدولين (5،4) تظهر ذلك.

أ- المتغيرات البدنية:

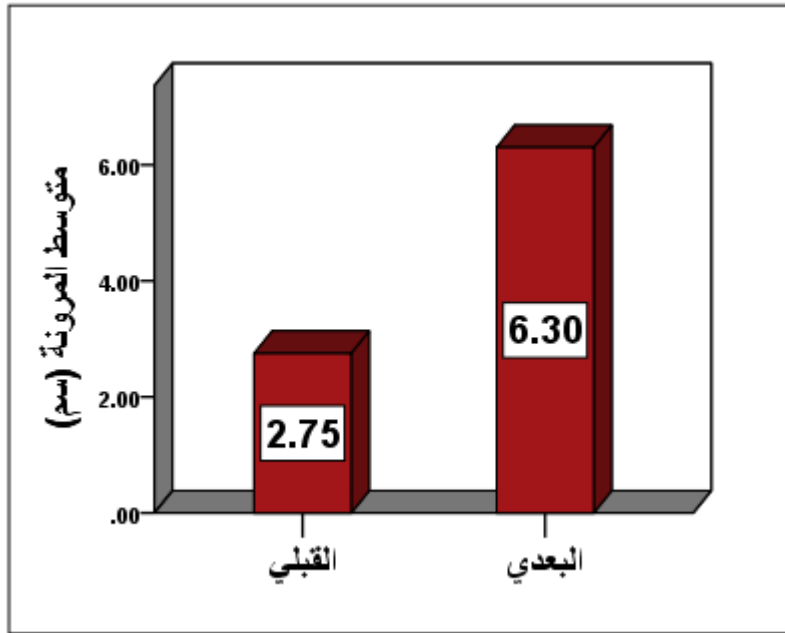
الجدول رقم(4): نتائج اختبار(ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية(ن = 10).

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
129.09	*0.000	11.08	1.25	6.30	0.92	2.75	المرونة(سم)
5.34-	*0.000	6.39	0.91	12.40	0.97	13.10	الرشاقة(ثانية)
17.50	*0.001	5.03	4.95	44.30	3.95	37.70	القدرة العضلية(سم)
37.03	*0.000	6.83	3.13	22.83	2.58	16.66	التوازن(ثانية)

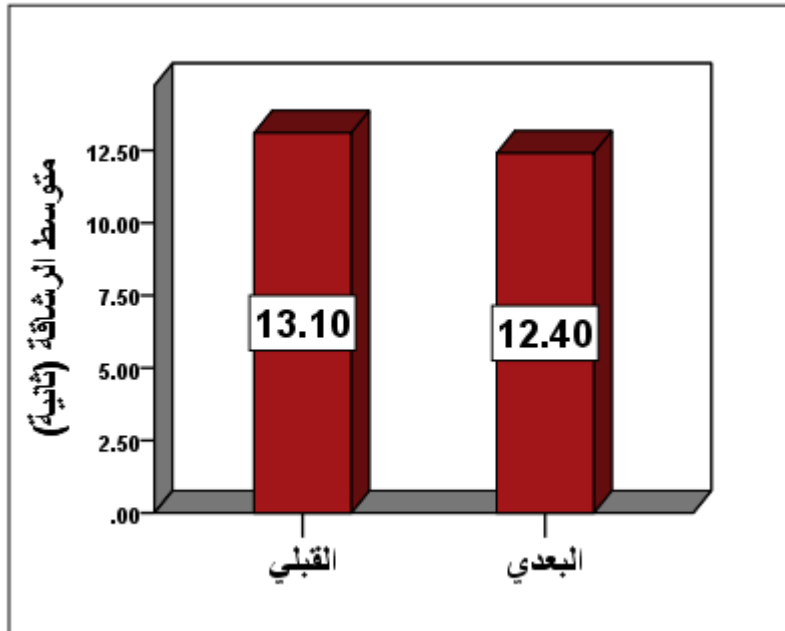
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة = ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (المرونة

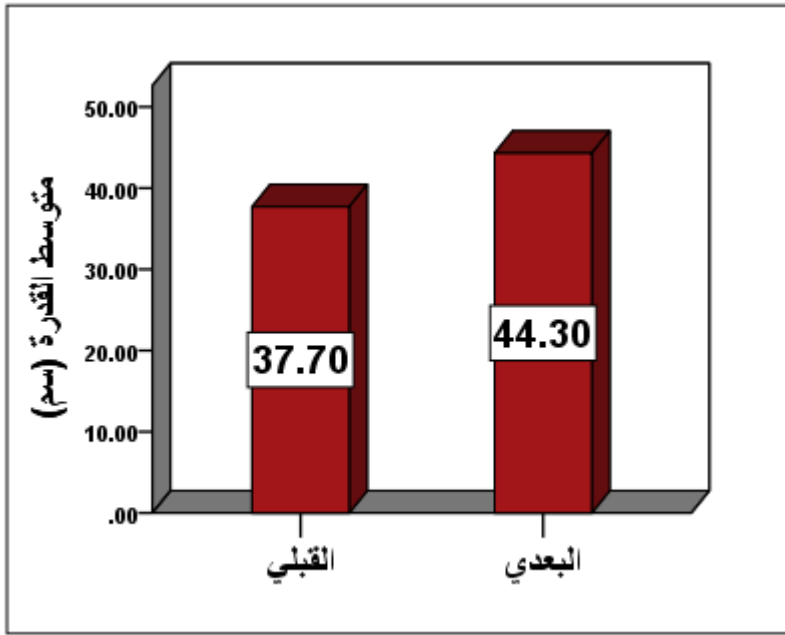
(%129.09) سم، الرشاقة (%5.34) ثانية، القدرة العضلية (%17.50) سم، التوازن (%37.03) ثانية، والأشكال البيانية (1، 2، 3، 4) تبين ذلك.



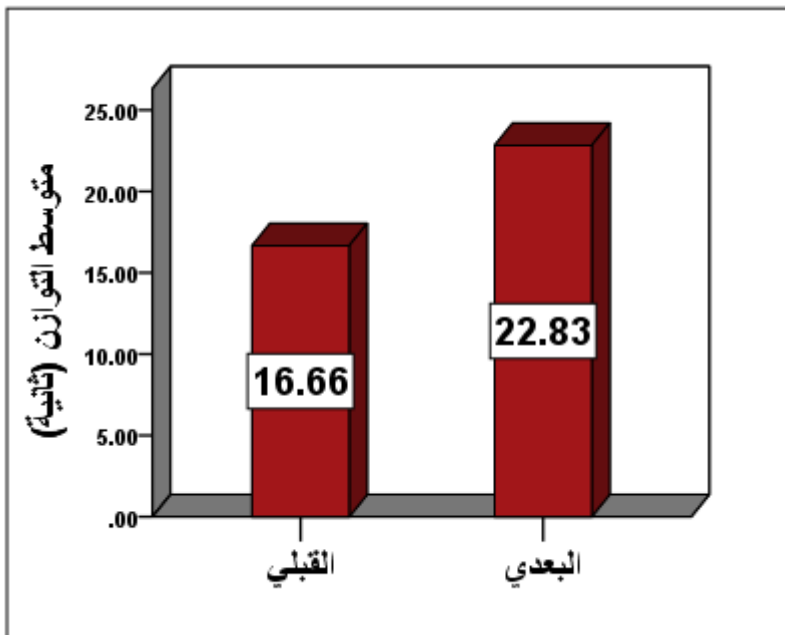
الشكل البياني رقم(1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة العضلية لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التوازن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

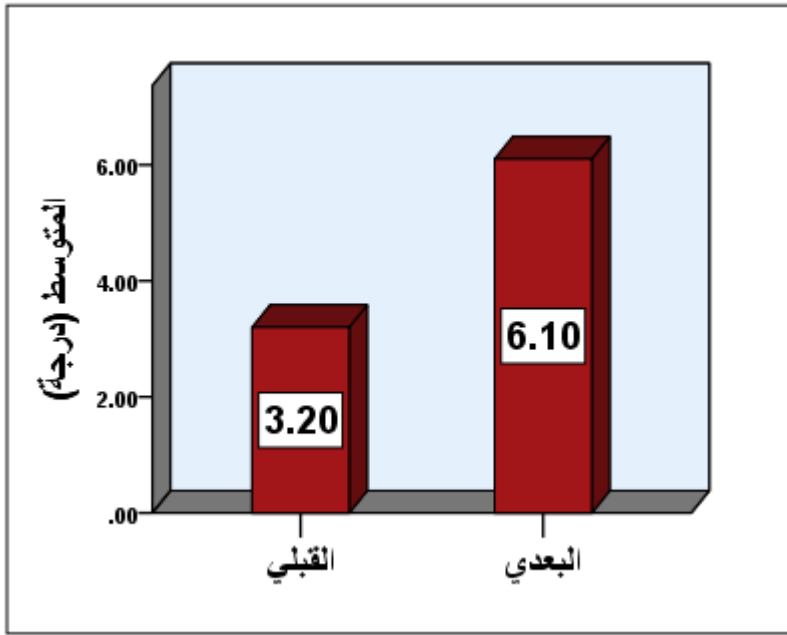
ب- المتغيرات المهارية:

الجدول رقم(5): نتائج اختبار(ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى أفراد المجموعة التجريبية(ن = 10).

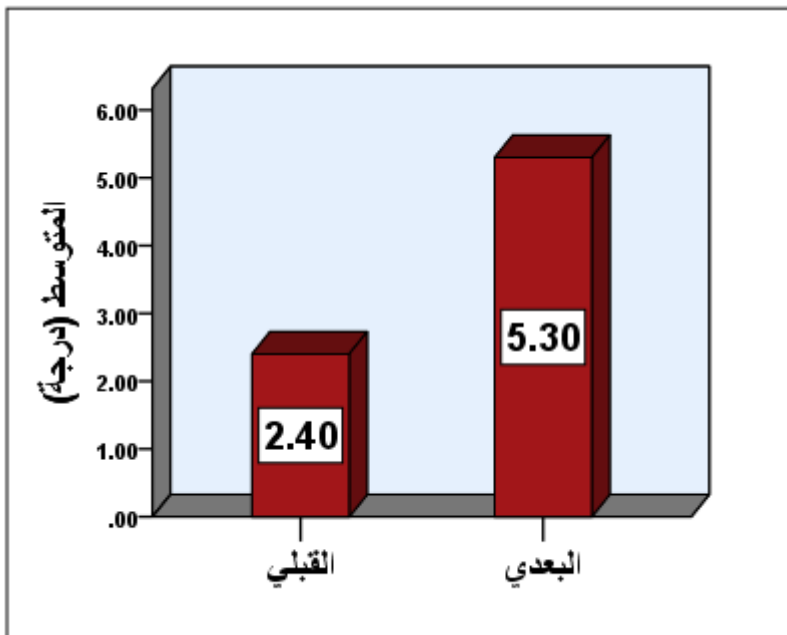
المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التحسن %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدرجة الأمامية المكورة (درجة)	3.20	0.63	6.10	0.57	10.47	*0.000	90.62
الدرجة الأمامية الطائرة (درجة)	2.40	1.26	5.30	0.95	7.66	*0.000	120.83
الوقوف على الرأس (درجة)	2.30	0.82	4.50	0.97	8.82	*0.000	95.65
الدرجة الخلفية المكورة (درجة)	2.40	1.26	4.50	0.97	6.03	*0.000	87.5
الشقلبة الجانبية العجلة (درجة)	2.80	0.79	5.10	0.88	6.27	*0.000	82.14

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

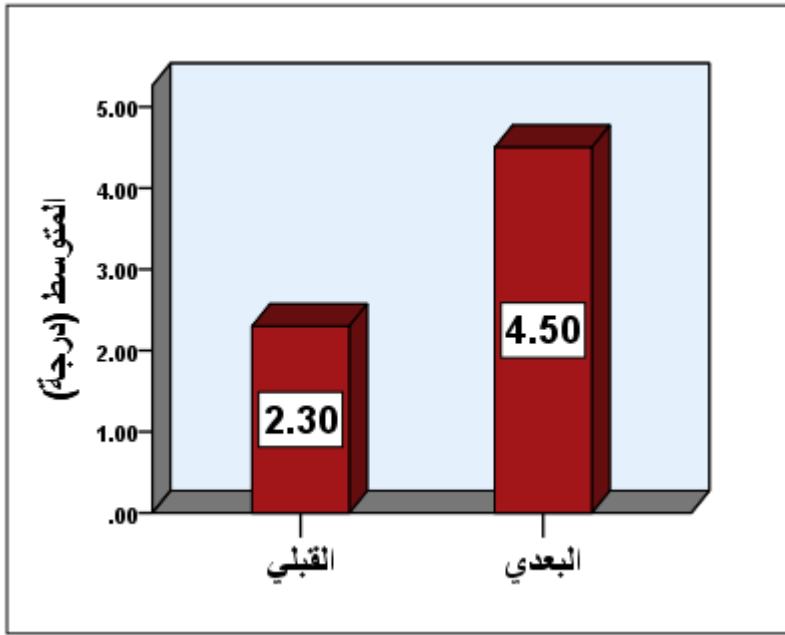
تشير نتائج الجدول(5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الدرجة الأمامية المكورة (90.62%)، الدرجة الأمامية الطائرة (120.83%)، الوقوف على الرأس (95.65%)، الدرجة الخلفية المكورة (87.5%)، الشقلبة الجانبية العجلة (82.14%))، والأشكال البيانية (5، 6، 7، 8، 9) تبين ذلك.



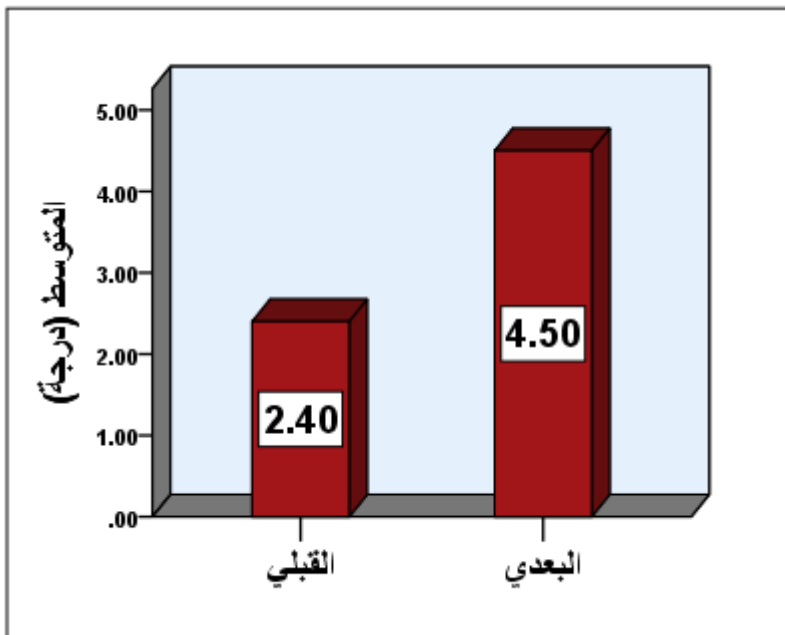
الشكل البياني رقم(5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



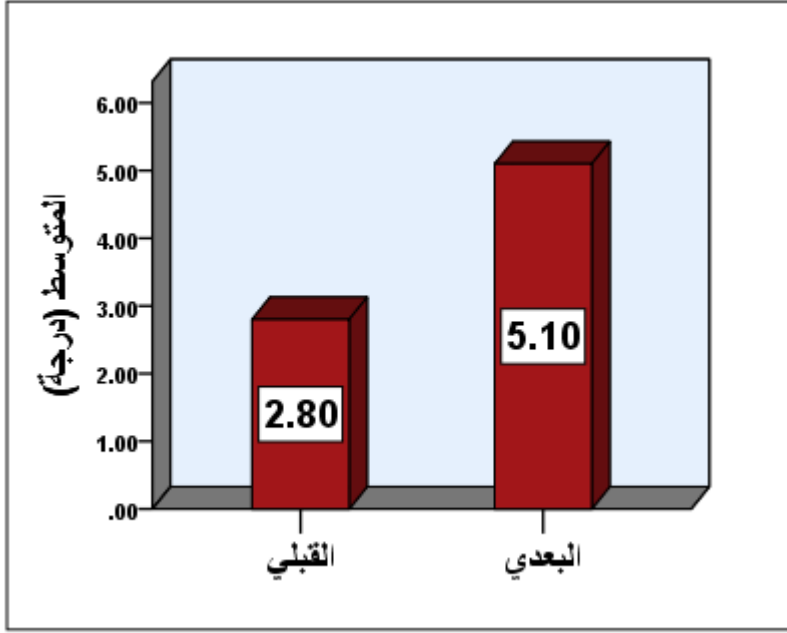
الشكل البياني رقم(6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(7): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(8): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم(9): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الشقلبة الجانبية (العجلة) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: عرض نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية لدى أفراد المجموعة الضابطة؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t test)، ونتائج الجدولين

(7،6) تظهر ذلك.

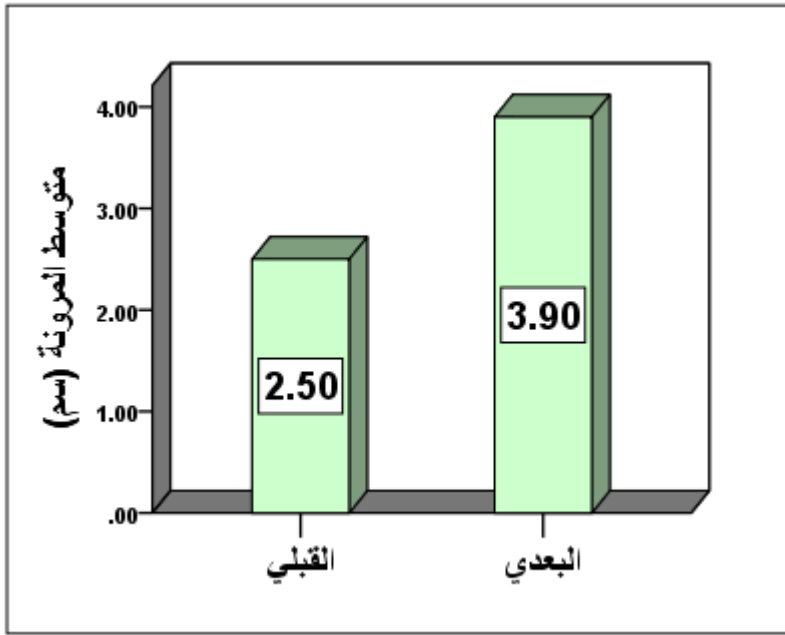
أ- المتغيرات البدنية:

الجدول رقم(6): نتائج اختبار(ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة(ن = 10).

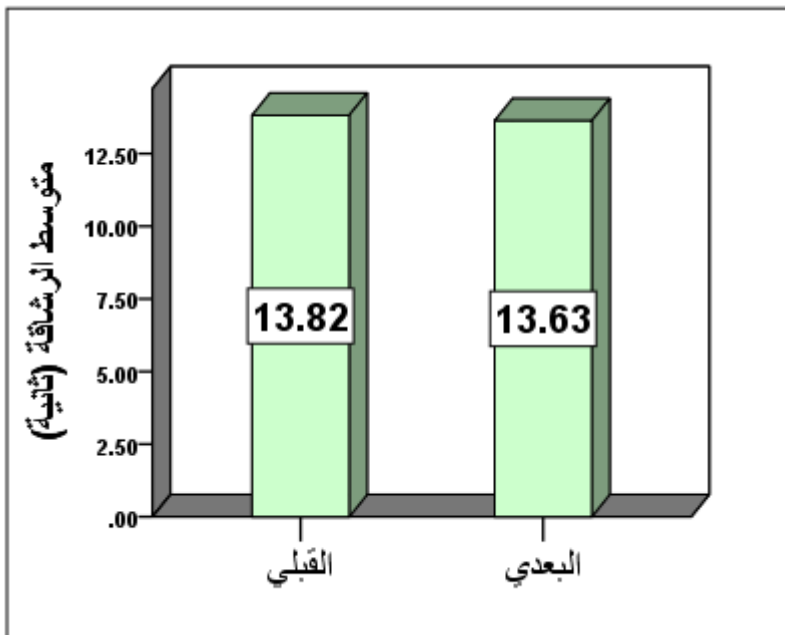
نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
56	*0.003	4.11	1.29	3.90	0.97	2.50	المرونة(سم)
1.37-	*0.000	8.14	0.79	13.63	0.78	13.82	الرشاقة(ثانية)
4.46	*0.000	7.23	4.43	37.40	4.05	35.80	القدرة العضلية(سم)
6.57	*0.005	3.69	2.41	19.61	2.31	18.40	التوازن(ثانية)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

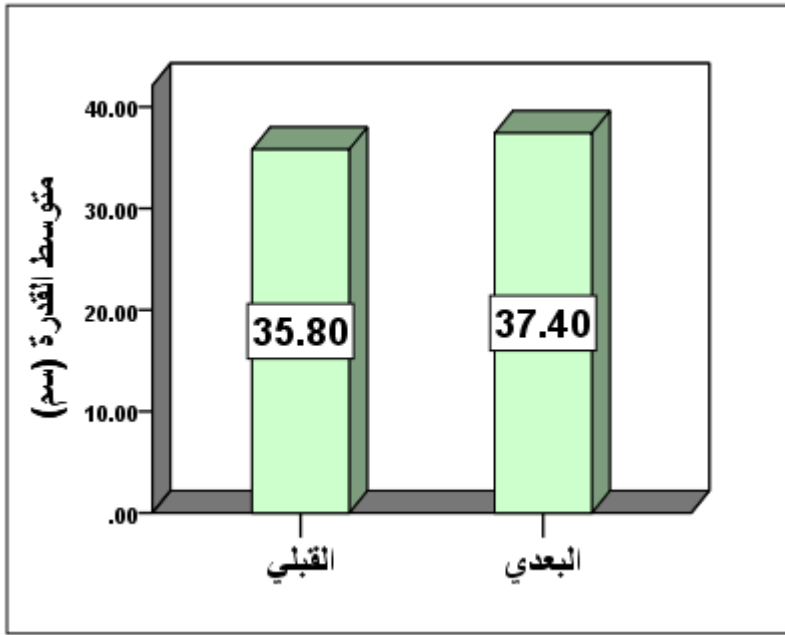
تشير نتائج الجدول(6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة. حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (المرونة 56%)، الرشاقة(1.37%)، القدرة العضلية (4.46%)، التوازن (6.57%)، والأشكال البيانية(10، 11، 12، 13) تبين ذلك.



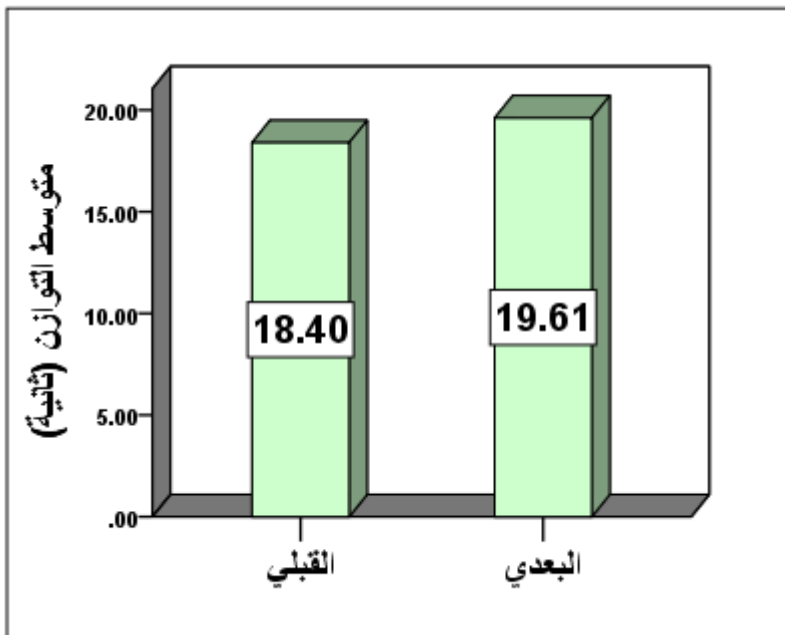
الشكل البياني رقم(10): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم(11): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم(12): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة العضلية لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (13): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التوازن لدى أفراد المجموعة الضابطة.

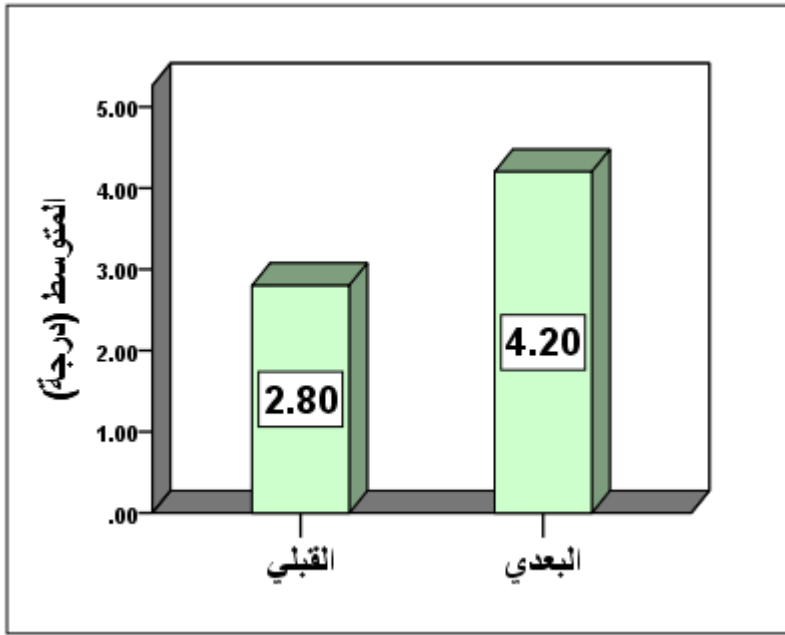
ب- المتغيرات المهارية:

الجدول رقم(7): نتائج اختبار(ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 10).

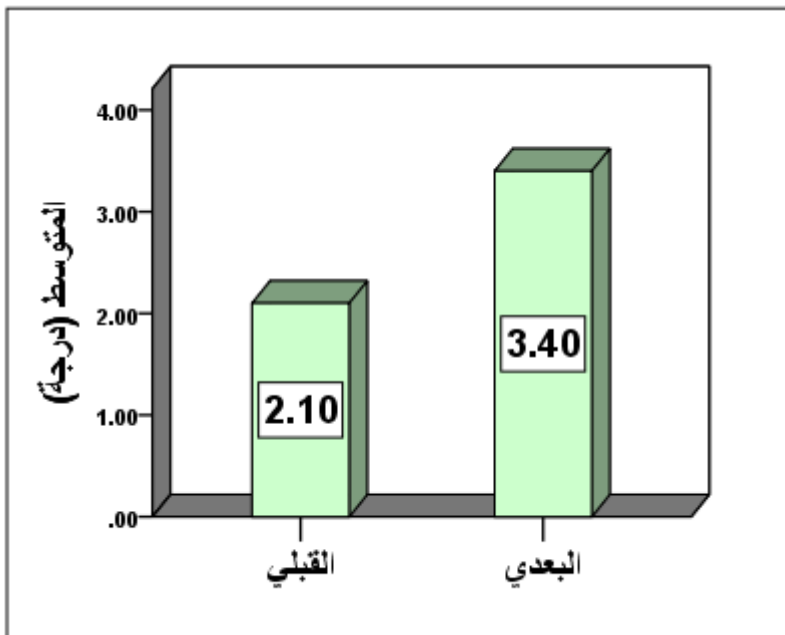
نسبة التحسن %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
50	*0.003	4.11	1.13	4.20	0.91	2.80	الدرجة الأمامية المكورة (درجة)
61.90	*0.004	3.88	1.26	3.40	0.74	2.10	الدرجة الأمامية الطائرة (درجة)
22.72	*0.015	3	0.82	2.70	0.92	2.20	الوقوف على الرأس (درجة)
47.36	*0.001	5.01	0.79	2.80	0.74	1.90	الدرجة الخلفية المكورة (درجة)
33.33	*0.000	6	0.63	3.20	0.52	2.40	الشقبة الجانبية العجلة (درجة)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

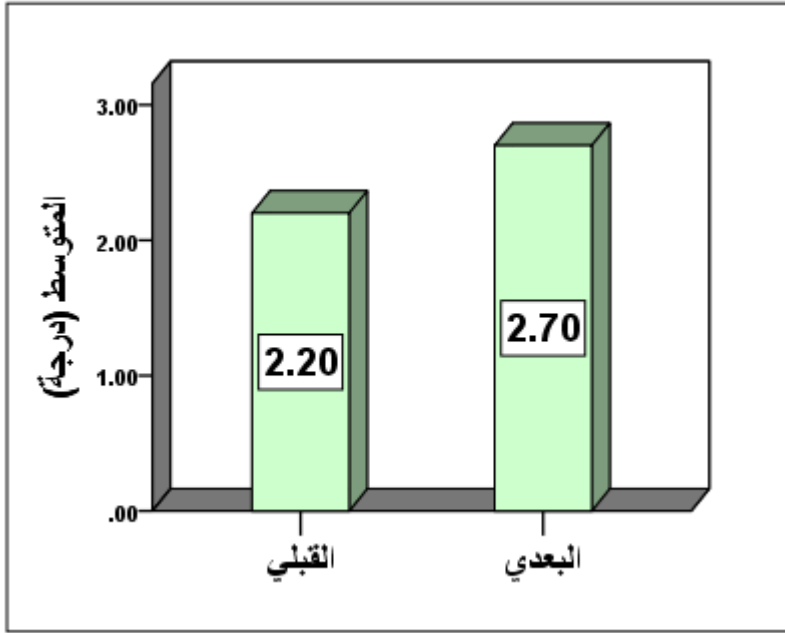
تشير نتائج الجدول(7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية لدى أفراد المجموعة الضابطة. حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الدرجة الأمامية المكورة (50%)، الدرجة الأمامية الطائرة (61.90%)، الوقوف على الرأس (22.72%)، الدرجة الخلفية المكورة (47.36%)، الشقبة الجانبية العجلة (33.33%))، والأشكال البيانية (14، 15، 16، 17، 18) تبين ذلك.



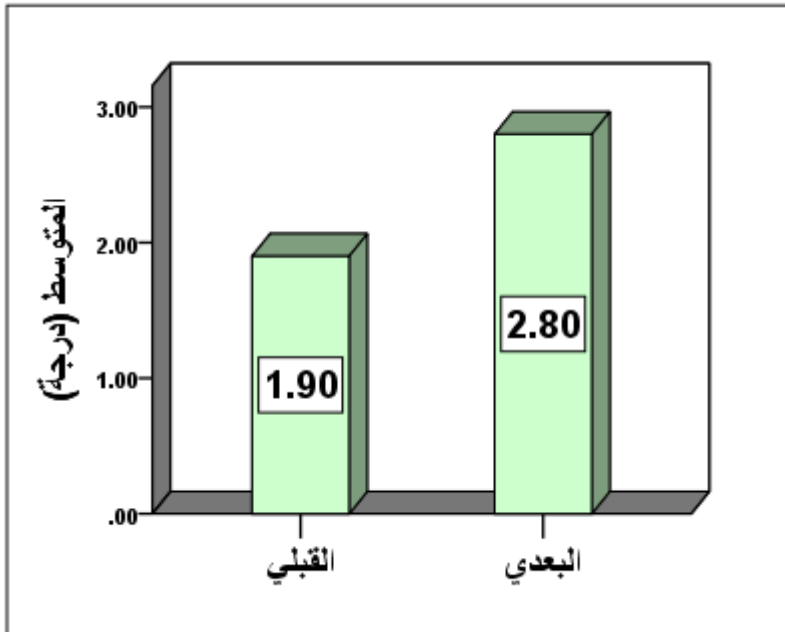
الشكل البياني رقم(14): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



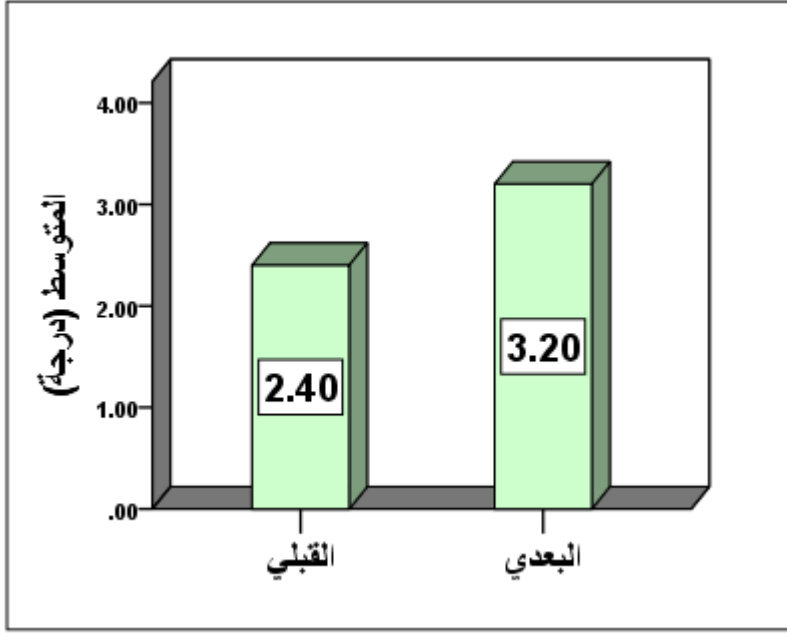
الشكل البياني رقم(15): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم(16): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم(17): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم(18): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الشقلبة الجانبية (العجلة) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثالثاً: عرض نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على باسط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

ولإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Independent t test)، ونتائج

الجدولين (9،8) تظهر ذلك.

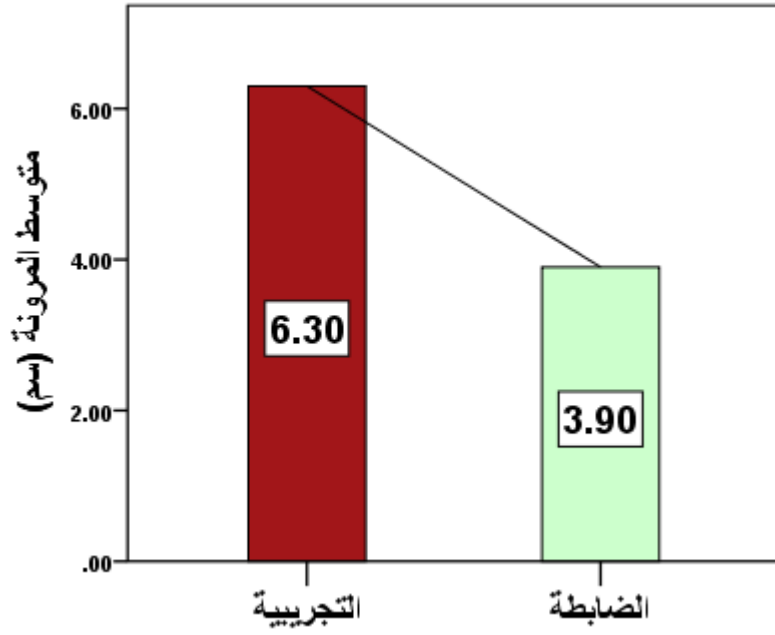
أ- المتغيرات البدنية:

الجدول رقم(8): نتائج اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في في بعض عناصر اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة(ن = 20).

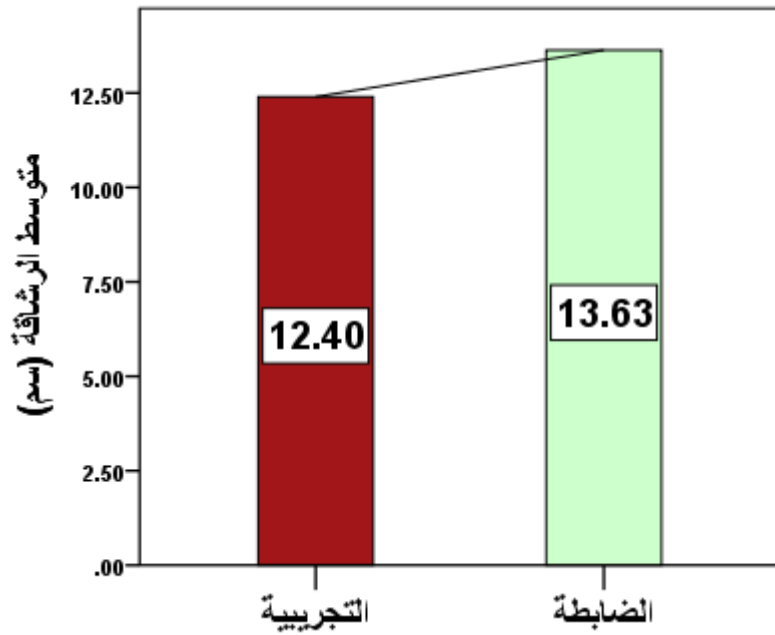
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 10)		التجريبية (ن = 10)		المجموعة المتغيرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.001	4.22	1.29	3.90	1.25	6.30	المرونة(سم)
*0.005	3.24-	0.79	13.63	0.91	12.40	الرشاقة(ثانية)
*0.004	3.29	4.43	37.40	4.95	44.30	القدرة العضلية(سم)
*0.019	2.58	2.41	19.61	3.13	22.83	التوازن(ثانية)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

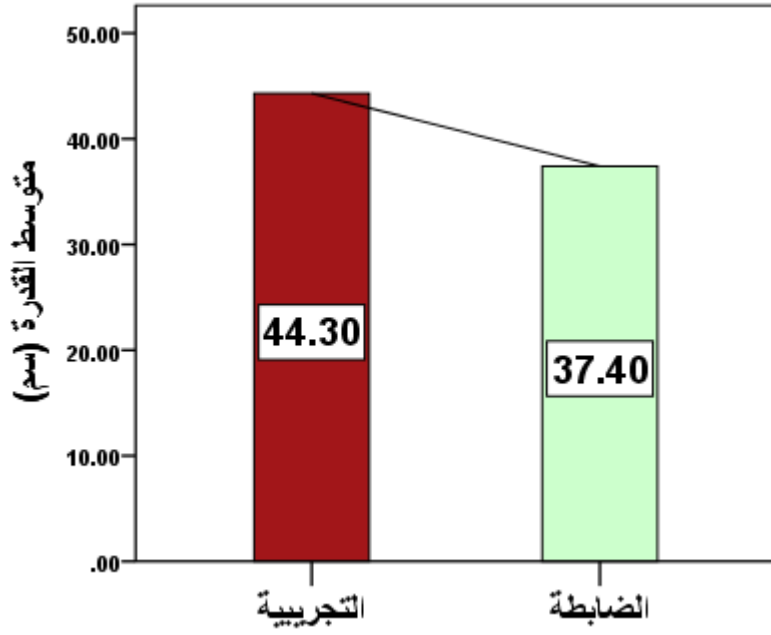
تشير نتائج الجدول رقم(8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ على القياس البعدي في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (19، 20، 21، 22) تظهر ذلك.



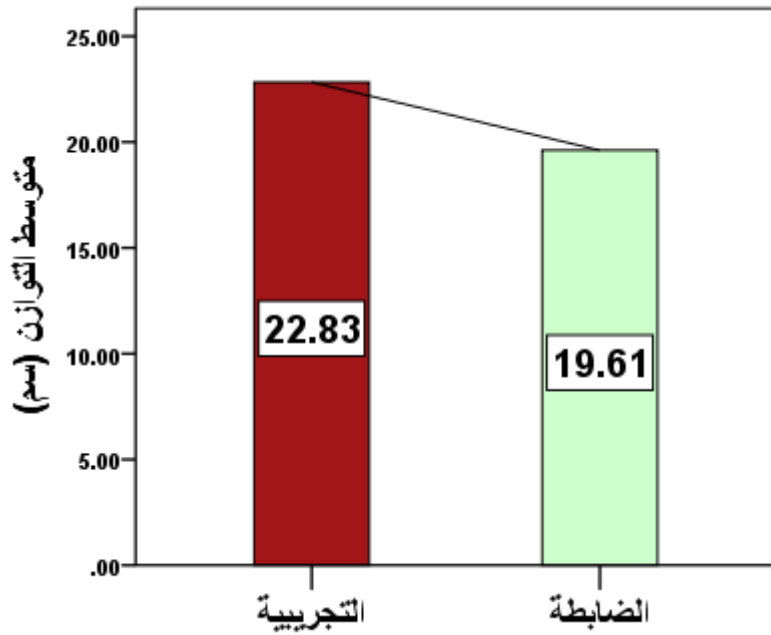
الشكل البياني رقم(19): متوسط القياس البعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم(20): متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم(21): متوسط القياس البعدي لمتغير القدرة العضلية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم(22): متوسط القياس البعدي لمتغير التوازن لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

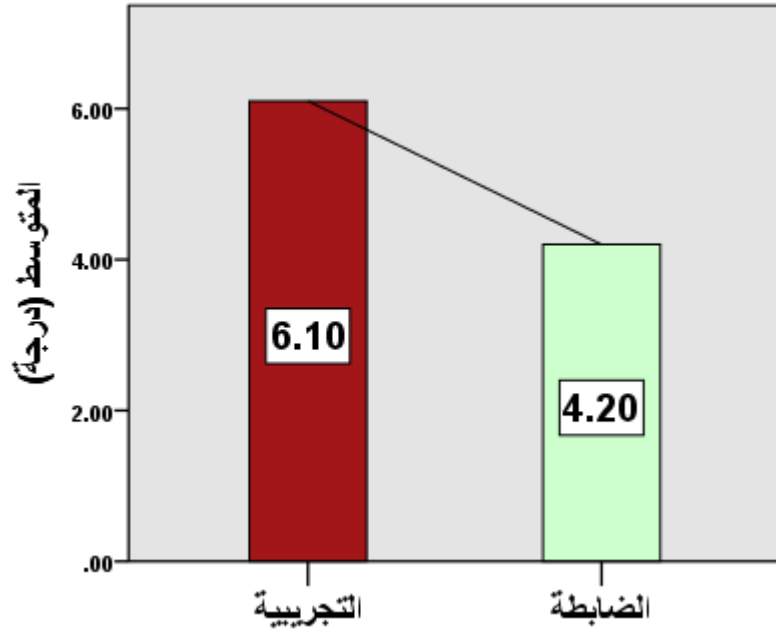
ب- المتغيرات المهارية:

الجدول رقم(9): نتائج اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة(ن= 20).

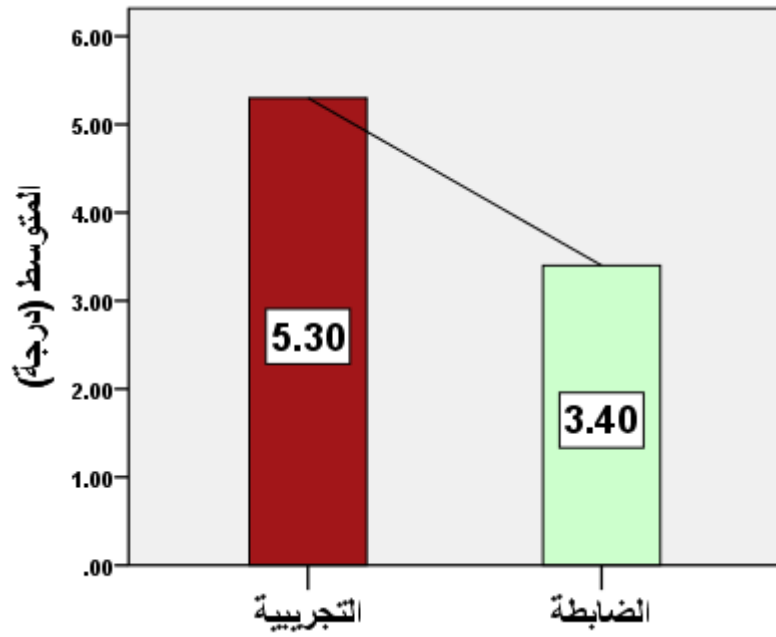
مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	الضابطة (ن= 10)		التجريبية (ن= 10)		المجموعة المتغيرات المهارية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	4.73	1.13	4.20	0.57	6.10	الدرجة الأمامية المكورة (درجة)
*0.001	3.80	1.26	3.40	0.95	5.30	الدرجة الأمامية الطائرة (درجة)
*0.000	4.46	0.82	2.70	0.97	4.50	الوقوف على الرأس (درجة)
*0.000	4.29	0.79	2.80	0.97	4.50	الدرجة الخلفية المكورة (درجة)
*0.000	5.56	0.63	3.20	0.88	5.10	الشقلبة الجانبية العجلة (درجة)

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

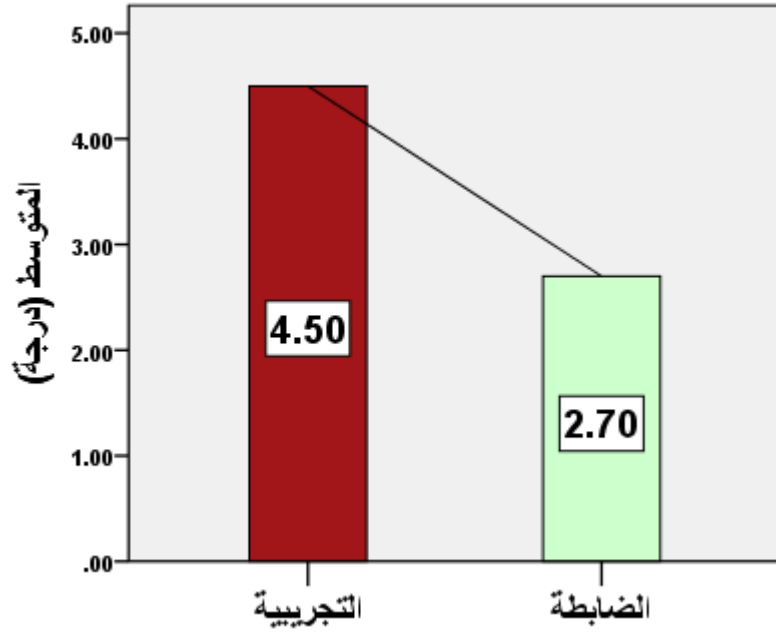
تشير نتائج الجدول رقم(9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (23، 24، 25، 26، 27) تظهر ذلك.



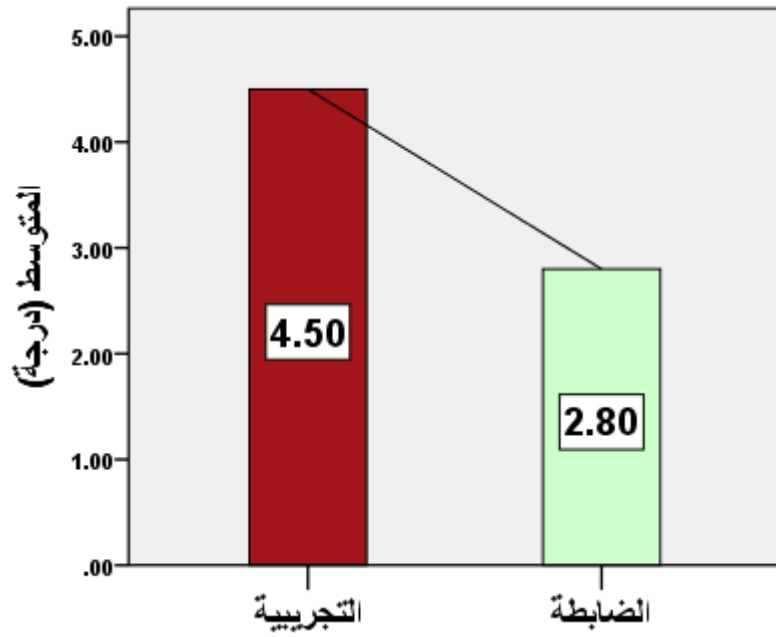
الشكل البياني رقم(23): متوسط القياس البعدي لمهارة الدرجة الأمامية المكورة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



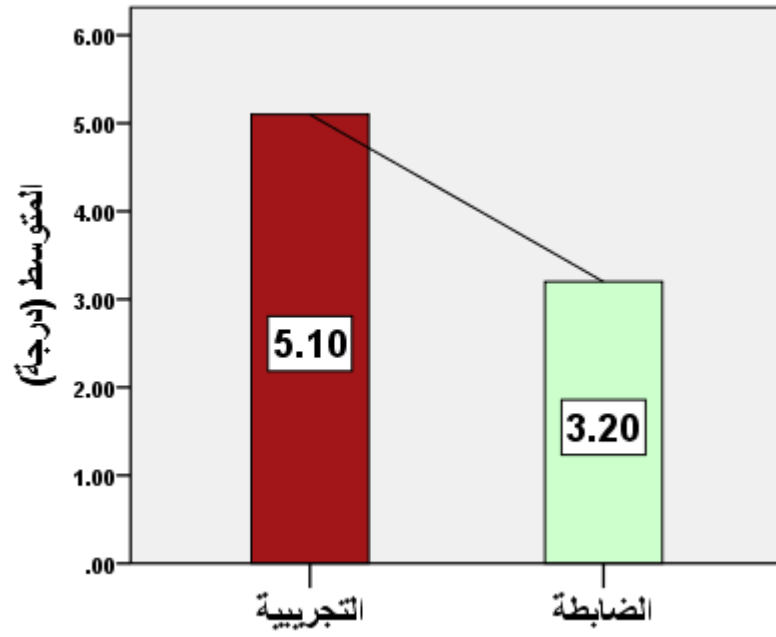
الشكل البياني رقم(24): متوسط القياس البعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم(25): متوسط القياس البعدي لمهارة الوقوف على الرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم(26): متوسط القياس البعدي لمهارة الدرجة الخلفية المكورة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم(27): متوسط القياس البعدي لمهارة الشقلبة الجانبية(العجلة) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول.
- مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني.
- مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الأول

من خلال عرض نتائج الدراسة في كل من الجدول رقم(4) لعناصر اللياقة البدنية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغيرات الدراسة البدنية والمهارية لدى طلاب مدرسة الكرامة الأساسية للبنين، وهذا يعود إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على العينة خلال(8) أسابيع.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي له أثر جيد وفعال ونتائج ايجابية، حيث لاحظ الباحث مدى التحسن والتطور في مستوى الأداء المهاري لدى الطلاب وذلك يعود للتمارين المستخدمة وطرق التدريب المدروسة والمتابعة من قبل الباحث.

ويلاحظ أن التغير في النسب المئوية لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث يرى أن المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية جاءت كما يلي:

يوضح الجدول رقم(4) إن النسبة المئوية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية كانت كالتالي:

- المرونة (129.09%) سم، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(1).
- الرشاقة (5.34%) ثانية، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(2).
- القدرة العضلية (17.50%) سم، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(3).
- التوازن (37.03%) ثانية، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(4).

ويرى الباحث أن هذا التغير والتحسين يعود إلى طبيعة البرنامج التدريبي والتمارين البدنية المستخدمة في هذا البرنامج، حيث تم استخدام تمارين (وقوف فتحا. حمل الكرة الطبية باليدين) ثني الجذع أماما وتميرير الكرة من يد لأخرى على شكل رقم(8) بين الرجلين مثلا لأول مرة للطلبة

وتكراره على أيام معينة كما يظهر بالملحق رقم(1) بالإضافة إلى عدد من التمرينات المهمة لتحسين عنصر المرونة كونها أهم العناصر البدنية المؤثرة على الأداء المهاري ويظهر نسبة التحسن كأعلى نسبة(129.09%) سم للمرونة بسبب تركيز البرنامج على المرونة ولأن المرونة صفة بدنية سريعة الاكتساب حيث أشار إلى ذلك(علاوي، 2004) مقارنة بالرشاقة مثلا التي تحتاج إلى وقت أكبر للتحسن فهي مرتبطة بعناصر أخرى مثل السرعة والتوازن وهذا ما يفسر نسبة التحسن للرشاقة(5.34%) ثانية، وللتوازن (37.03%) ثانية، مقارنة بالمرونة (129.09%) سم، حيث كانت نسبة التحسن في العناصر البدنية جيدة وهذا يرجع لطبيعة التمرينات المستخدمة وتحقيقها للغرض المطلوب بأوقاتها وتكراراتها والتزام الطلبة بها خلال الحصة التدريبية.

حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من محمد(2018)، ودراسة المعاينة (2018)، ودراسة الفضالي(2017)، ودراسة صالح ومحمد(2011)، وأبو عودة (2009) في أثر البرنامج التدريبي على تنمية العناصر البدنية المختلفة أهمها التوازن والمرونة والرشاقة والقدرة العضلية حيث هدف البرنامج التدريبي على تحسين العناصر البدنية من اجل معرفة مدى أثرها على التحسن في مستوى الأداء المهاري وهو الهدف المطلوب.

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن النسب المؤوية للتغير للمتغيرات المستخدمة كانت ايجابية وهذا ما يوضحه الجدول رقم(5) كالاتي:

- الدرجة الأمامية المكورة (90.62%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(5).
- الدرجة الأمامية الطائرة (120.83%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(6).
- الوقوف على الرأس(95.65%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(7).
- الدرجة الخلفية المكورة (87.5%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(8).
- الشقلبة الجانبية العجلة (82.14%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(9).

ويرى الباحث أن هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري يعود إلى التحسن في مستوى الأداء البدني ونوعية التدريبات المستخدمة وطبيعة البرنامج التدريبي المقترح حيث ساعد على التحسن الملحوظ في أداء المهارات المطلوبة، حيث شكلت الدرجة الأمامية الطائرة أعلى نسبة تحسن (120.83%) نظراً لعنصر التشويق بها ومرحلة الطيران ولأنها تشبه الدرجة الأمامية المكورة ولكن عنصر الطيران بها ساعد الطلاب على أدائها بالشكل المطلوب بالإضافة للتحسن الملحوظ لكل من الدرجة الأمامية المكورة (90.62%)، والوقوف على الرأس (95.65%) نتيجة نوعية تمرينات التوازن مثل (وقوف مواجه المقعد السويدي. حمل ثقل باليدين على الكتفين) الجري أماما فوق سطح المقعد السويدي، (وقوف. نصفاً. الذراعين أماما) ثني ركبة رجل الارتكاز مع المحافظة على رفع الرجل الحرة ممدودة، فطبيعة هذه التمرينات المستخدمة والالتزام بتكراراتها وأوقاتها يساعد الطلاب على تحسين عنصر التوازن المهم في أداء مهارة الوقوف على الرأس، ويرى الباحث أن السبب في تدني مستوى التحسن لكل من الشقلبة الجانبية العجلة (82.14%)، والدرجة الخلفية المكورة (87.5%)، يعود للتدني في نسب التحسن لكل من القدرة العضلية والرشاقة لأنهما عنصرين مهمين في أداء هذه المهارات، وهذا ما يفسر أهمية العناصر البدنية وأثرها الكبير على مستوى الأداء المهاري، بالإضافة إلى عنصر الخوف لدى الطلاب عند أداء هذه المهارات.

حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من جيمس وآخرون (James etal، 2006)، ودراسة ماركوس (Markus 1997)، ودراسة القواسمة (2014)، ودراسة حسين وآخرون (2012) في أثر البرنامج التدريبي والتمرينات المستخدمة للعناصر البدنية لتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات المطلوبة.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثاني

ويلاحظ أن التغيير في النسب المئوية لجميع المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة كانت اقل من المجموعة التجريبية وهذا ما يفسر فاعلية البرنامج التجريبي المقترح حيث كانت نسب التغيير للمجموعة الضابطة على مستوى الأداء البدني وهذا ما يوضحه الشكل رقم (6) كالاتي:

- المرونة (56%) سم، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(10). في حين كانت نسبة التغيير للمرونة في المجموعة التجريبية(129.09%) سم.

- الرشاقة (1.37%) ثانية، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (11). في حين كانت نسبة التغيير للرشاقة في المجموعة التجريبية (5.34%) ثانية.

- القدرة العضلية (4.46%) سم، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(12). في حين كانت نسبة التغيير للقدرة العضلية في المجموعة التجريبية(17.50%) سم.

- التوازن (6.57%) ثانية، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم(13). في حين كانت نسبة التغيير للتوازن في المجموعة التجريبية(37.03%) ثانية.

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة فيلاحظ الفرق بينها وبين نسبة التغيير في المستوى المهاري للمجموعة التجريبية وهذا ما يفسر فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم، حيث كانت النتائج موضحة بالشكل رقم(7) كالاتي:

- الدرجة الأمامية المكورة (50%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (14). في حين كانت نسبة التغيير للدرجة الأمامية المكورة في المجموعة التجريبية(90.62%).

- الدرجة الأمامية الطائرة (61.90%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (15). في حين كانت نسبة التغيير للدرجة الأمامية الطائرة في المجموعة التجريبية (120.83%).

- الوقوف على الرأس (22.72%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (16). في حين كانت نسبة التغير للوقوف على الرأس في المجموعة التجريبية (95.65%).

- الدرجة الخلفية المكورة (47.36%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (17). في حين كانت نسبة التغير للدرجة الخلفية المكورة في المجموعة التجريبية (87.5%).

- الشقبة الجانبية العجلة (33.33%)، وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (18). في حين كانت نسبة التغير للشقبة الجانبية العجلة في المجموعة التجريبية (82.14%).

ويرى الباحث في المجل أن جميع المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة كانت أقل من المجموعة التجريبية وهذا يعود للطريقة التقليدية المتبعة في البرنامج التقليدي.

ثالثاً: مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الثالث:

أظهرت نتائج الجدول رقم (8) المتغيرات والقياسات على القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مستوى المتغيرات البدنية حيث تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية من (19) حتى (22) تظهر ذلك.

ويوضح الجدول رقم (9) المتغيرات والقياسات على القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية من (23) حتى (27) تظهر ذلك.

ويرى الباحث أن المجموعة التجريبية سجلت نسب تحسن أفضل على الصعيدين البدني والمهاري مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يعود إلى البعد عن التقليدية في العملية التدريبية وطبيعة التمرينات المستخدمة بالإضافة إلى تنظيم الحصة وتوزيع الوقت بشكل يضمن فاعلية التمرينات المستخدمة والتزام الطلاب بها وبموعد الحصة وبالواجبات البيتية للطلاب.

حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من المطارنة (2020) وبين شهرة (2019) ومحمد (2018)، ودراسة المعاينة (2018)، ودراسة صالح ومحمد (2011)، في أن تكون الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة

$(0.05 \geq \alpha)$ على القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي:

- 1- إن البرنامج التدريبي المقترح ساعد على تحسين كل من المتغيرات البدنية والمهارية لدى طلاب الصف السادس في الجمناستك.
- 2- إن للبرنامج أثر ايجابي وتحسن ملحوظ في جميع الاختبارات البدنية والمهارية بين القياسات القبليّة والبعديّة وفي القياسات البعديّة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- 3- حصول المرونة على أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية وحصول الدرجة الأمامية الطائرة على أعلى نسبة تحسن للمتغير المهاري.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وأهداف الدراسة، أوصى الباحث بالآتي:

- 1- ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في المدارس وفي تدريب الجيل الصغير من الطلاب.
- 2- ضرورة التركيز على مهارة المرونة أثناء التدريب لما لها من أثر فعال في تحسين الأداء على المستوى المهاري.
- 3- ضرورة التواصل مع وزارة التربية والتعليم ومع الإتحاد الفلسطيني للجمناستك من أجل تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المهمة والفاعلة.
- 4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- المطارنة، ليث عدنان. (2020). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز. المجلة الأردنية للعلوم التربوية. الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، الأردن.

- أبو شمة، هبة سليم. (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية. مجلة النجاح للعلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين.

- القواسمة، خليل عبدالله. (2014). تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تحسين بعض مهارات الجمباز للطالبات في الجامعة الهاشمية. مجلة علوم طيبة للعلوم التربوية، كلية التربية، جامعة طيبة، المدينة المنورة، السعودية.

- المعاينة، منى نواش. (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، الأردن.

- الفضالي، منى عبد الحميد. (2017). تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء لجمباز الحركات الأرضية لطالبات الفرقة الأولى. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- أميرة إبراهيم محمد، احمد الجندي، رماح حامد. (2013). تدريبات نوعية مختارة على أساس بيوكينماتيكي لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين لناشئات الجمباز تحت سن 8 سنوات. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، مصر.

- احمد، بسطويسي. (2014). أسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفاعليات والألعاب الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث، مصر.
- أبو عودة، محمد حسين عبدالله. (2009). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- إسماعيل، ندى نبهان. (2009). دراسة عالمية لأهمية السرعة والرشاقة والمواصفات الجسمية للاعبى الريشة الطائرة للناشئين. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 22، العدد 2، بغداد، العراق.
- احمد، ساري وعبد الرزاق، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحة. عمان: دار وائل للنشر، ط1، الاردن.
- الغزاوي، مروان. (2008). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الجمناز فى الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- الصباغ، أسامة. (2001). كل شيء عن رياضة الجمناز للرجال. الرياض: مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، السعودية.
- ألبيك، علي وعباس، عماد الدين. (2003). المدرب الرياضي فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- احمد وسام، شوقي زكي، خطاب محمد، علي حسن. (2009). تأثير تدريبات بايلستية على المستوى الفني للمهارات الأساسية لجهاز التمرينات الأرضية لناشئات الجمناز. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر.
- الشاذلي، أحمد فؤاد والحرز، محمود. (2000). الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمناز. الجزء الأول، والجزء الثاني، منشورات ذات السلاسل، الكويت.

- الهزاع، هزاع بن محمد. (2005). فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعلمية للقياسات الفسيولوجية. جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع، الرياض، السعودية.
- الشاذلي، احمد فؤاد. (2005). أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي. ذات السلاسل، ط1، ص61، الكويت.
- بن شهرة، محمد ياسين. (2019). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة لدى طلبة تخصص الجباز على بساط الحركات الأرضية. المجلة العلمية والعلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة عبد الحميد بن ماديس، مستغانم، الجزائر.
- برهم، عبد المنعم سليمان. (1995). موسوعة الجباز العصرية. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، الأردن.
- حسين علي، حمزة طالب، صالح قاسم. (2012). تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد(5)، العدد(1)، مصر، القاهرة.
- حسنين، محمد. (2004). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حمدان، سري وسليم، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحية. عمان: دار وائل للنشر، الأردن.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2002). التدريب الرياضي التربوي. القاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، مصر.

- حسن، هبة عبد العظيم. (2009). تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حصان القفز لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر.

- حسين، علي عبد الحسن. (2011). تأثير استخدام جهاز الدولاب الدوار في تطوير أهم المتغيرات البيوميكانيكية والأداء الفني لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد3، العراق.

- حسن، عمر عبد المنعم. (2015). تأثير تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين على أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج على جهاز الحركات الأرضية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- حبيب، ياسين كامل ويوسف، صفوت محمد. (2003). تأثير تدريبات البليومتر ك لتنمية بعض مكونات القدرة الحركية على مستوى أداء القفزة المنحنية في الجمباز لطلاب التربية البدنية. مركز بحوث كلية التربية، عمادة البحث العلمي، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

- روند، قطب. (2015). أثر استخدام أسلوب الأمر والتدريب على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة النجاح للعلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين.

- سالم، إسلام محمود. (2011). فاعلية تطوير تمرينات الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة، مصر.

- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). أساسيات التدريب الرياضي. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

- شحاتة، محمد. (2003). تدريب الجمباز المعاصر. الإسكندرية: دار الفكر العربي، مصر.
- شهاب زهرة، رامي عبد الواحد. (2005). تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال. مجلة التربية الرياضية، المجلد (14)، العدد (2)، بغداد، العراق.
- صالح عزة، علي القاسم، لطفي محمد، نجلاء سلامة. (2011). تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة. سلسلة العلوم الإنسانية، اليرموك، الأردن.
- علي، عادل عبد النصير. (2004). الجمباز الفني بنين وبنات. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- عبد الحق، عماد صالح. (2011). أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 19، العدد1، صفحة 519-538، غزة، فلسطين.
- عبد الهادي، مهند عبد الستار وعلي، وسن حنون. (2008). تمرينات خاصة للرشاقة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، العراق.
- علاوي، محمد حسن. (2001). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2، ص307، مصر.
- علاء، كمال عيسى. (2017). تأثير استخدام المقاومات المحسوبة على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين التقنية. مجلة العلوم التربوية، المجلد44، العدد4، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين.

- عبد الرحمن، حسان. (2001). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات في الجمناستيك الإيقاعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- عيد، حسن. (2012). الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- فضل، ملحم. (1999). الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة. اريد: دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.
- قانون الجمناز الدولي. (2009). قانون التحكيم الدولي لمسابقات بطولات الجمناز للرجال في الألعاب الاولمبية وبطولات العالم والمسابقات الإقليمية والقارات والمشاركات الدولية. ترجمة صلاح عسكر، مصر.
- محمود، مسعد علي. (2006). المدخل الى اللياقة البدنية. مطبعة 6 أكتوبر، مصر.
- محمد، أميرة إبراهيم. (2018). تأثير برنامج تدريبات باليستية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئات الجمناز تحت (10) سنوات. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
- محروس، قنديل. (2016). أثر تدريبات خاصة على مستوى الأداء المهاري للطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمناز تحت 7 سنوات. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، مصر.
- محمد، كزار حيدر. (2011). موسوعة الألعاب الرياضية. عمان: دار أسامة للنشر، ط1، الأردن.

- محمود، محمود احمد الصغير. (2007). فاعلية التمرينات النوعية باستخدام معلومات التغذية الراجعة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية البدنية للبنين، قسم نظريات وتطبيقات الجمباز، مصر.

المراجع الأجنبية:

-James, yaggie A. Cambell, Brian M. (2006). **journal of strength & Conditioning Research**. 20(2):422-428.

- Foran,Bill Pound (2007).**Complete conditioning for basketball. Human Kinetics**. USA.

- Woodrup,jack. (2009). **The fundamentals of verticl jump training. Verticl Mastery**.

- Michel Marina & Monem Jemn. (2012). *Plyometric jumping performances of male and female Gymnasts from different heights*. **Journal of streghth and condiitioning research** .

- Rosamond M. R. Yeadon. (2009). **Kinetic Design Analysis Software to help assess and improve strength training backward handspring in gymnastics**. Published online: 18 July 2015.

- Jeni R. Mcneala . William A. Sandsb & Barry B. Shultz. (2015). **Muscle activation characteristics of tumbling take-offs**. Published online: 28 Aug 2015. pages 375-390.from: 2007.

- Markus, W. (1997). **Comparison of the general physical abilities and the skill level of men gymnastics for the age stage 8-12.**

ملحق رقم (1)

البرنامج التدريبي المقترح

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح للتعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طلاب المدارس الأساسية في محافظة جنين.

- التوزيع الزمني للبرنامج:

سيتم توزيع البرنامج التدريبي بواقع(3) وحدات تدريبية إسبوعياً ولفترة(8) أسابيع بواقع(24) وحدة تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة(40-45) دقيقة.

- زمن الإحماء(10) دقائق.

- زمن فترة إستعادة الشفاء(5-7) دقائق.

- زمن البرنامج التدريبي الفعلي(23-30) دقائق.

- الاختبارات المستخدمة في البرنامج:

سيتم استخدام نوعين من الاختبارات:

أولاً: الاختبارات البدنية:

أ- المرونة: (اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف، اختبار دوران الجذع على الجانبين، اختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل).

ب- الرشاقة: (اختبار بارو، الجري المكوكي، الجري المتعرج لفيلشمان).

ج- القدرة العضلية: (اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثبات المتتالية في المكان، اختبار الوثب العريض من الثبات).

د- التوازن: (اختبار الوقوف بالقدم الطولية على العارضة، اختبار الوقوف بالقدم المستعرضة على العارضة، اختبار الوقوف بالقدمين طولياً على العارضة)

ثانياً: الاختبارات المهارية:

1- الدرجة الأمامية المكورة.

2- الدرجة الأمامية الطائرة.

3- الوقوف على الرأس.

4- الدرجة الخلفية المكورة .

5- الشقلبة الجانبية (العجلة).

وسيتم وصف الاختبارات البدنية والمهارية في ملحق خاص.

- التمرينات المستخدمة في البرنامج:

سيتم استخدام دوائر تدريبية للصفات البدنية والمهارية.

أولاً: دائرة الصفات البدنية:

1- المرونة:

أ- (وقوف فتحا. حمل الكرة الطبية باليدين) ثني الجذع أماما وتمرير الكرة من يد لأخرى على

شكل رقم (8) بين الرجلين.

ب- (جلوس الحاجز) تبادل لمس مشط القدم باليد المعاكسة.

ج- (وقوف. ثبات الوسط) الطعن أماما.

د- (جلوس طويل فتحا) لف الجذع وملامسة الأرض باليدين خلف الظهر وبجانب الجسم.

هـ- (جلوس الحاجز) ثني الجذع أماما أسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الأمامية.

2- الرشاقة:

أ- (وقوف مواجه مجموعة من القوائم) الجري المتعرج بين القوائم.

ب- (وقوف الجنب مواجه للمقعد المقلوب. حمل كرة باليدين) تبادل الجري على جانبي المقعد بالوثب من فوقه.

ج- (وقوف فتحا. الظهر مواجه الحائط. خمل الكرة باليدين) ثني الجذع أماما أسفل ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها.

د- (انبطاح مائل) قذف الرجلين أماما ثم الوثب لأعلى مع مد الجسم.

هـ- (وقوف على الخط النهائي لملاعب كرة الطائرة. مواجه للملاعب) الجري مع ملامسة الخط والرجوع لملامسة الخط (جري ارتدادي).

3- القدرة العضلية:

أ- (رقود. الذراعين عاليا) رفع الجذع والرجلين معا مع خفض الذراعين أماما للوصول إلى وضع الجلوس على المقعدة. د

ب- (وقوف) الوثب عاليا مع ثني الركبتين وإبعاد القدمين لملامسة كعبي القدمين باليدين.

ج- (وقوف). الوضع أماما.مواجهه الحائط. حمل كرة طبية على إحدى الكتفين بمستوى الكتف) دفع الكرة الطبية على الحائط والتقدم خطوة ومسك الكرة باليدين.

د- (وقوف). حمل ثقل باليدين على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً ثم مدها والوثب لأعلى.

هـ- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا والوثب أماما.

4- التوازن:

أ- (نصف وقوف. مواجهه الصندوق. سند القدم على سطح الصندوق) رفع عقب رجل الارتكاز عن الأرض والضغط لأسفل على قدم السند.

ب- (وقوف مواجهه المقعد السويدي.حمل ثقل باليدين على الكتفين) الجري أماما فوق سطح المقعد السويدي.

ج- (وقوف) المشي مع رفع الرجل والتصفيق باليدين أسفلها.

د- (إقعاء) أداء الوقوف على الرأس ثم مد الذراعين للوقوف على اليدين.

هـ- (وقوف.نصفا.الذراعين أماما) ثني ركبة رجل الارتكاز مع المحافظة على رفع الرجل الحرة ممدودة.

ثانياً: دائرة الصفات المهارية:

1- الموازين:

أ- مرجحة الرجلين والارتقاء على الحائط للوقوف على الذراعين.

ب- عجلة للوقوف على اليدين .

ج- دحرجة أمامية لميزان أمامي.

د- درجة أمامية الوقوف على الرأس.

هـ- شقلبة أمامية على اليدين ميزان أمامي.

2- الدرجات:

أ- درجة أمامية ثم شقلبة أمامية على اليدين.

ب- وقوف على الرأس درجة أمامية.

ج- وقوف على اليدين درجة أمامية.

3- الشقلبات:

أ- شقلبة على الرأس للجلوس الطويل (بضم أو فتح الرجلين) .

ب- شقلبة أمامية على اليدين درجة أمامية.

ج- الشقلبة الأمامية بالارتكاز المزدوج (ذراع وذراع) هبوط فردي .

الشدة المستخدمة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للعمل	مجموع فترات الراحة	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	فترة الراحة بين التمرينات	زمن الاداء الكلي للمجموعة	زمن اداء التمرين	تكرار التمرين في المجموعة	الدوائر المستخدمة	الاحماء	اليوم	الاسبوع	الشهر
	3.5+6	360ث	=120+90 210ث	=2×60 120ث	(3) =3×120 360ث	30ث 90=3×	60ث 120=2× ث	30 ث	2	بنفي 1 (أ - ب)	10	الأحد	الأول	الأول
	3.5=9.5	6 د	3.5 د											
	3.5+13.5 المجموع=23 د	540ث 9 د	=150+120 270ث 4.5 د	=2×60 120ث	(3) =3×180 540ث	30ث 90=5×	90ث =2× 180ث	30 ث	3	مهاري 1 (أ - ب)	10			
	3.5+7=10.5	420ث 7 د	=120+90 210ث 3.5 د	=2×60 120ث	(3) =3×140 420ث	30ث×3=90ث	70ث×2=140ث	35ث	2	بنفي 2 (أ - ب)	10			
	3.5+15 المجموع=25.5	630ث 10.5 د	=120+150 270ث 4.5 د	=2×60 120ث	(3) =3×210 630ث	30×5=150 ث	105×2=210ث	35ث	3	مهاري 2 (أ - ب)	10	الثلاثاء		
	3.5+6=9.5	360ث 9.5 د	=120+90 210ث 3.5 د	=2×60 120ث	(3) =3×120 360ث	30×3=90ث	60×2=120ث	30ث	2	بنفي 3 (أ - ب)	10	الخميس		
	3.5+13.5 المجموع=23 د	540ث 9 د	=120+150 270ث 4.5 د	=2×60 120ث	(3) =3×180 540ث	30×5=150ث	90×2=180ث	30 ث	3	مهاري 3 (أ - ب)	10			

الشهر	الاسبوع	اليوم	الاحماء	الدوائر المستخدمة	تكرار التمرين في المجموعة	زمن لاء التمرين	زمن الاداء الكلي للمجموعة	فترة الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة والعمل	الشدة المستخدمة
الاول	الثاني	الأحد	10	بنني 4 (أ - ب)	2	30 ث	60 ث 2×120 ث	25 ث 3×75 ث	(3) 3×120 360 ث	110=2×55 ث	110+75 =185 ث 3 د	360 ث 6 د	3+6 =9 د	
		الاثنين	10	مهاري 1 (ج - د)	3	35 ث	105 ث 2×210 ث	25 ث 5×125 ث	(3) 3×210 630 ث	120=2×60 ث	+120 =125 245 ث 4 د	630 ث 10.5 د	14.5 د المجموع = 23.5 د	
	الثلاثاء	الاثنين	10	بنني 1 (ج - د)	2	40 ث	80 ث 2×160 ث	30 ث 3×90 ث	(3) 3×160 480 ث	120=2×60 ث	120+90 =210 ث 3.5 د	480 ث 8 د	3.5+8 =11.5 د	
		الاثنين	10	مهاري 2 (ب - ج)	3	40 ث	120 ث 2×240 ث	25 ث 5×125 ث	(3) 3×240 720 ث	110=2×55 ث	+110 =125 235 ث 4 د	720 ث 12 د	16 د المجموع = 27.5 د	
	الخميس	الاثنين	10	بنني 2 (ج - د)	2	40 ث	80 ث 2×160 ث	20 ث 3×60 ث	(3) 3×160 480 ث	100=2×50 ث	100+60 =160 ث 2.5 د	480 ث 8 د	2.5+8 =10.5 د	
		الاثنين	10	مهاري 3 (ب - ج)	3	40 ث	120 ث 2×240 ث	20 ث 5×100 ث	(3) 3×240 720 ث	100=2×50 ث	+100 =100 200 ث 3.3 د	720 ث 12 د	15.3 د المجموع = 25.8 د	

الشهر	الاسبوع	اليوم	الاحماء	الدوائر المستخدمة	تكرار التمرين في المجموعة	زمن التمرين	اداء	زمن الكلي للمجموعة	فترة الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة للعمل	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة والعمل	الشدة المستخدمة
الاول	الثالث	الأحد	10	بنفي 3 (ج - د)	3	30 ث		2×180=360 ث	30 ث	(2)	=2×60 =120 ث	=150+60 =210 ث	360 د 6	305+6 =905 د	
		الاثنين	10	مهازي 1 (ج - ا)	4	30 ث		2×240=480 ث	30 ث	(3)	=2×60 =120 ث	120+210 =330 ث	720 د 12	17.5 المجموع= 27	
	الثلاثاء	الاثنين	10	بنفي 4 (ج - د)	3	30 ث		2×180=360 ث	25×5=125 ث	(2)	=2×60 =120 ث	=125+60 =185 ث	360 د 6	9=6+3	
		الاثنين	10	مهازي 2 (ج - ا)	4	30 ث		2×240=480 ث	30×7=210 ث	(3)	=2×60 =120 ث	120+210 =330 ث	720 د 12	17.5 المجموع= 26.5	
	الخميس	الاثنين	10	بنفي 1 (ج - ا)	3	30 ث		2×90=180 ث	25×5=125 ث	(3)	=2×60 =120 ث	120+125 =245 ث	540 د 9	13=9+4	
		الاثنين	10	مهازي 3 (ج - ا)	4	30 ث		2×240=480 ث	25×7=175 ث	(3)	=2×60 =120 ث	120+175 =295 ث	720 د 12	17 المجموع= 30	

الشهر	الاسبوع	اليوم	الاحماء	الدوائر المستخدمة	تكرار التمرين في المجموعة	زمن اداء التمرين	زمن الاده الكلي للمجموعة	فترة الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة والعمل	الشدة المستخدمة	
الاول	الربيع	الأحد	10	بني 3 (أ - د)	3	25 ث	75 ث	25 ث	(3)	110=2×55 ث	=110+125 ث235 د 3.9	450 ث	7.5+3.9 د11.4		
			10	مهازي 2 (أ - ب)	4	25 ث	100 ث ×2=200	25 ث	(3)	110=2×55 ث	=110+175 ث285 د 4.7	600 ث	14.7 د المجموع = د26.1		
		الثلاثاء	10	بني 4 (أ - هـ)	4	20 ث	80 ث ×2=160	25 ث ×7=175	(3)	110=2×55 ث	=110+175 ث285 د 4.7	480 ث	8+4.7 د12.7		
			10	مهازي 3 (أ-ب)	5	20 ث	100 ث ×2=200	25 ث ×9=225	(3)	110=2×55 ث	=110+225 ث335 د 5.5	600 ث	15.5 د المجموع = د28.2		
		الخميس	10	بني 1 (أ - ب)	4	20 ث	80 ث ×2=160	25 ث ×7=175	(3)	110=2×55 ث	=110+175 ث285 د 4.7	480 ث	8+4.7 د12.7		
			10	مهازي 1 (ج - د)	5	20 ث	100 ث ×2=200	25 ث ×9=225	(3)	110=2×55 ث	=110+225 ث335 د 5.5	600 ث	15.5 د المجموع = د28.2		

الشهر	الاسبوع	اليوم	الاحماء	الدوائر المستخدمة	تكرار التمرين في المجموعة	زمن لاء التمرين	زمن الاء الكلي للمجموعة	فترة الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة والعمل	الفدة المستخدمة	
الثاني	الاول	الأحد	10	بني 2 (أ - ب)	4	20 ث	80 ث 160=2× ث	25 ث 175=7× ث	(3) =3×160 ث 480	110=2×55 ث	=110+175 ث285 د 4.7	8+4.7 د12.7=			
			10	مهاري 2 (ب - ج)	5	20 ث	100 ث =2× ث200	25 ث 225=9× ث	(3) =3×200 ث 600	110=2×55 ث	=110+225 ث335 د5.5	د15.5 المجموع=28.2			
		الثلاثاء	10	بني 3 (ج - د)	4	20 ث	80 ث =2× ث160	25 ث 175 ث	(3) =3×160 ث 480	110=2×55 ث	=110+175 ث285 د 4.7	8+4.7 د12.7=			
			10	مهاري 3 (ب - ج)	5	20 ث	100 ث =2× ث200	25 ث 225=9× ث	(3) =3×200 ث 600	110=2×55 ث	=110+225 ث335 د5.5	د15.5 المجموع=28.2			
			الخميس	10	بني 4 (د - هـ)	4	20 ث	80 ث =2× ث160	25 ث 175 ث	(3) =3×160 ث 480	110=2×55 ث	=110+175 ث285 د 4.7	8+4.7 د12.7=		
				10	مهاري 1 (د - هـ)	5	20 ث	100 ث =2× ث200	25 ث 225 ث	(3) =3×200 ث 600	110=2×55 ث	=110+225 ث335 د5.5	د15.5 المجموع=28.2		

الشهر	الاسبوع	اليوم	الاحماء	الدوائر المستخدمة	تكرار التمرين في المجموعة	زمن لاداء التمرين	زمن الالاء الكلي للمجموعة	فترة الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة والعمل	الشدة المستخدمة		
الثاني	الثاني	الأحد	10	بنفي 1 (ج - د)	4	20 ث	80 ث = 2 × 160 ث	20 ث = 7 × 140 ث	(3)	= 2 × 50 ث = 100 ث	+140 ث = 100 ث = 240 ث = 4	480 ث = 8 د	8 + 4 = 12 د			
			10	مهاري 2 (ا - ب)	5	20 ث	100 ث = 2 × 200 ث	20 ث = 9 × 180 ث	(3)	= 2 × 50 ث = 100 ث	+180 ث = 100 ث = 280 ث = 4.6	600 ث = 10 د	14.6 د = المجموع = 26.6 د			
		الثلاثاء	10	بنفي 2 (ج - د)	4	20 ث	80 ث = 2 × 160 ث	20 ث = 7 × 140 ث	(3)	= 2 × 50 ث = 100 ث	+140 ث = 100 ث = 240 ث = 4	480 ث = 8 د	8 + 4 = 12 د			
			10	مهاري 3 (ا - ب)	5	20 ث	100 ث = 2 × 200 ث	20 ث = 9 × 180 ث	(3)	= 2 × 50 ث = 100 ث	+180 ث = 100 ث = 280 ث = 4.6	600 ث = 10 د	14.6 د = المجموع = 26.6 د			
			الخميس	10	بنفي 3 (د - هـ)	4	20 ث	80 ث = 2 × 160 ث	20 ث = 7 × 140 ث	(3)	= 2 × 50 ث = 100 ث	+140 ث = 100 ث = 240 ث = 4	480 ث = 8 د	8 + 4 = 12 د		
				10	مهاري 1 (ا - ب)	5	20 ث	100 ث = 2 × 200 ث	20 ث = 9 × 180 ث	(3)	= 2 × 50 ث = 100 ث	+180 ث = 100 ث = 280 ث = 4.6	600 ث = 10 د	14.6 د = المجموع = 26.6 د		

الشهر	الاسبوع	اليوم	الاحماء	الدوائر المستخدمة	تكرار التمرين في المجموعة	زمن اداء التمرين	زمن الاداء الكلي للمجموعة	فترة الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة والعمل	الشدّة المستخدمة
الثاني	الثالث	الاثنين	10	بنفي 4 (أ-ب)	3	20 ث	$2 \times 120 = 240$ ث	$5 \times 125 = 625$ ث	(4) $4 \times 120 = 480$	$3 \times 55 = 165$ ث 165 ث	+125 =165 290 ث 4.8	480 ث د 8	$8 + 4.8 = 12.8$ د	
			10	مهازي 2 (ب - ج)	4	20 ث	$2 \times 80 = 160$ ث	$7 \times 175 = 1225$ ث	(4) $3 \times 160 = 480$	$3 \times 55 = 165$ ث 165 ث	+175 =165 340 ث 5.6	640 ث د 10.6	المجموع = 29	
		الثلاثاء	10	بنفي 1 (ج - د)	3	20 ث	$2 \times 120 = 240$ ث	$5 \times 125 = 625$ ث	(4) $4 \times 120 = 480$	$3 \times 55 = 165$ ث 165 ث	+125 =165 290 ث 4.8	480 ث د 8	$8 + 4.8 = 12.8$ د	
			10	مهازي 3 (ج - د)	4	20 ث	$2 \times 80 = 160$ ث	$7 \times 175 = 1225$ ث	(4) $3 \times 160 = 480$	$3 \times 55 = 165$ ث 165 ث	+175 =165 340 ث 5.6	640 ث د 10.6	المجموع = 29	
		الخميس	10	بنفي 2 (د - هـ)	3	20 ث	$2 \times 120 = 240$ ث	$5 \times 125 = 625$ ث	(4) $4 \times 120 = 480$	$3 \times 55 = 165$ ث 165 ث	+125 =165 290 ث 4.8	480 ث د 8	$8 + 4.8 = 12.8$ د	
			10	مهازي 1 (ج - د)	4	20 ث	$2 \times 80 = 160$ ث	$7 \times 175 = 1225$ ث	(4) $3 \times 160 = 480$	$3 \times 55 = 165$ ث 165 ث	+175 =165 340 ث 5.6	640 ث د 10.6	المجموع = 29	

الشدة المستخدمة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للعمل	مجموع فترات الراحة	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	فترة الراحة بين التمرينات	زمن الاداء الكلي للمجموعة	زمن لاداء التمرين	تكرار التمرين في المجموعة	الدوائر المستخدمة	الاحماء	اليوم	الاسبوع	الشهر
	8+4.1 د 12.1=	480ث د 8	+100 =150 250ث 4.1د	150=3×50 ث	(4) =4×120 480ث	20ث 100=5×	60ث 120=2×	20ث	3	بندي 3 (ا-ب)	10	الأحد	الربيع	الثاني
	15.4د المجموع= 27.5د	640ث 10.6د	+140 =150 290ث 4.8د	150=3×50 ث	(4) =3×160 640ث	20ث 140=7×	80 ث 2× 160ث	20ث	4	مهاري 2 (د-هـ)	10			
	8+4.1 د 12.1=	480ث د 8	+100 =150 250ث 4.1د	150=3×50 ث	(4) =4×120 480ث	20ث 100=5×	60ث 120=2×	20ث	3	بندي 4 (ج-د)	10	الثلاثاء		
	15.4د المجموع= 27.5د	640ث 10.6د	+140 =150 290ث 4.8د	150=3×50 ث	(4) =3×160 640ث	20ث 140=7×	80 ث 2× 160ث	20ث	4	مهاري 2 (د-هـ)	10			
	=8+3.9 د 11.9	480ث د 8	+100 =135 235ث 3.9د	135=3×45 ث	(4) =4×120 480ث	20ث 100=5×	60ث 120=2×	20ث	3	بندي 1 (ا-ب)	10	الخميس		
	15.1د المجموع=27 د	640ث 10.6د	+145 =135 275ث 4.5د	135=3×45 ث	(4) =3×160 640ث	20ث 140=7×	80 ث 2× 160ث	20ث	4	مهاري 3 (ا-ب)	10			

الملحق (2)

وصف الاختبارات البدنية

1. اختبار المرونة: اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل (WELLS and DILLON Sit and Reach test):

الهدف من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

الأدوات اللازمة: شريط قياس أو مسطرة مدرجة.

وصف الأداء: يقوم المختبر بالجلوس الطويل مع استقامة الظهر واليدين على الجانب وملامستين الأرض، يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول الى أبعد مدى ممكن.

تقييم الاختبار: يعطي المختبر ثلاثة محاولات، وتحسب مسافة أفضل محاولة من بداية العقبين حتى المدى الذي يستطيع أن يصل إليه بأطراف الأصابع. عن (برهم 1995).

2. اختبار الرشاقة: الجري المكوكي (30) م (Shuttle run test):

الهدف من الاختبار: سرعة تغيير الاتجاه

الأدوات المستخدمة: ساحة ملعب، أقماع، ساعة إيقاف.

الإجراءات: يرسم خط بالأقماع بحيث يبعد كل القمع عن الآخر (2) متر لمسافة (30) متر.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ الجري بأقصى سرعة بين الأقماع حتى خط النهاية، ويعطي المختبر محاولتين ويحسب زمن أفضل محاولة.

تقييم الاختبار: تحسب الفترة الزمنية لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى اجتياز خط النهاية. عن (برهم 1995).

3. اختبار القدرة العضلية: الوثب العمودي من الثبات (Jump test):

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر مواجهة الحائط بالجانب ويمد الذراع المفضلة عاليا لأقصى مدى ممكن ووضع علامة عند الإصبع الأوسط ووضع الذراع الأخرى خلف الظهر، ويقوم المختبر بثني الركبتين ثم الوثب لأعلى للوصول لأعلى نقطة ممكنة.

تقييم الاختبار: ويعطي المختبر محاولتين وتسجل أفضل محاولة وذلك بحساب الفرق بين العلامتين. عن (برهم 1995).

4. اختبار الوقوف بالقدم الطولية على العارضة (Stork Stand):

الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

وصف الأداء: يقف اللاعب فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن يضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة والأخرى على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب يرفع الرجل المستند بها على الأرض بحيث يصبح مرتكزاً على القدم التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن.

التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة رفع القدم الحرة عن الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم. عن (برهم 1995).

ملحق رقم (3)

وصف للاختبارات المهارية

1. اختبار الدرجة الأمامية المكورة:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية المكورة.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين.

تقييم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. عن (علي 2004).

2. اختبار الدرجة الأمامية الطائرة:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج امام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين .

تقييم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. عن (الشاذلي والحرز 2000).

3. اختبار الوقوف على الرأس:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الوقوف على الرأس.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين .

تقييم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. عن (علي 2004).

4. اختبار الدرجة الخلفية المكورة:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الدرجة الخلفية المكورة.

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين .

تقيم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. عن (علي 2004)

5. اختبار الشقلبة الجانبية (العجلة):

الهدف من الاختبار: قياس درجة الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية (العجلة).

طريقة الأداء: أداء المهارة بالشكل المطلوب كما تم عملها بالنموذج أمام المختبر.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين.

تقيم الاختبار: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل. عن (الشاذلي والحرز 2000).

ملحق رقم (4)

أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. عبد الناصر القدومي	أستاذ	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
2	د. بشار صالح	أستاذ مساعد	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
3	د. قيس نعيرات	أستاذ مساعد	إصابات رياضية	جامعة النجاح الوطنية
4	د. راغدة مفلح	أستاذ مساعد	أساليب تدريس تربية رياضية	جامعة النجاح الوطنية
5	د. مرسل أبو مرسل	أستاذ مساعد	جمباز	جامعة النجاح الوطنية
6	د. بهجت أبو طامع	أستاذ	تعلم حركي	جامعة فلسطين التقنية خضوري
7	د. ثاب شتيوي	أستاذ مشارك	العاب قوى	جامعة فلسطين التقنية خضوري
8	د. علاء عيسى	أستاذ مشارك	الجمباز	جامعة فلسطين التقنية خضوري
9	د. مهى جراد	أستاذ مساعد	جمباز وإيقاع حركي	جامعة فلسطين التقنية خضوري
10	د. سبأ جرار	أستاذ مساعد	جمباز وإيقاع حركي	الجامعة العربية الأمريكية

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of a Proposed Training Program for some
Fitness Elements on the Level of Skill Performance of
Gymnastic Ground Movements among Basic School
Students in Jenin Governorate**

By

Mosab Ahmad Mahmoud Turkman

Supervisor

Prof. Imad Abdel Haq

Co Supervisor

Dr. Bader Dwaikat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master, of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestine.**

2020

**The Effect of a Proposed Training Program for some Fitness Elements
on the Level of Skill Performance of Gymnastic Ground Movements
among Basic School Students in Jenin Governorate**

By

Mosab Ahmad Mahmoud Turkman

Supervised

Prof. Imad Abdel Haq

Co Supervisor

Dr. Bader Dwaikat

Abstract

The purpose of this study was to indentify the effect of a proposed training program for some fitness elements on the level of skill performance of gymnastic ground movements among basic school students in Jenin governorate. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample consisting of (20) students in the basic 6th grade from two different schools. The sample was divided equally into two groups, the first group is experimental (n= 10) which was subjected to the proposed training program, and the second group is control (n= 10) which was subjected to the traditional training program. The researcher used the experimental approach in its design pre and post tests for its compatibility to the study targets. The proposed training program has been implemented for (8) weeks with (3) training units per week. Physical and skill variables were measured before and after the implementation of training programs. The physical variables included (flexibility, Agility, muscular power and balance). Whereas the gymnastic ground skills were (forward roll, dive roll, headstand, backward roll and cartwheel). Statistical analyses were performed using SPSS program.

The results of the study revealed that there were significant effect of the proposed training program on all physical and skill variables in the experimental group. The percentages of change for the physical variables of (flexibility, Agility, muscular power and balance) were (129.09%, 5.34%, 17.50% and 37.03 %) respectively. Concerning the gymnastic skill variables of (forward roll, dive roll, headstand, backward roll and cartwheel), the percentages of change were (90.26%, 120.83%, 95.65%, 87.50% and 82.14%) respectively. Also, the results showed that there were significant effect of the traditional training program on all physical and skill variables in the control group, but the percentages of change were less than these of the experimental group. Finally, there were statistically significant differences on the post tests for all physical and skill variables between experimental and control groups for the experimental group. It means that the proposed training program had remarkably an effective impact on the enhancement of all studied variables in comparison with the traditional training program.

Based on the study findings the researcher recommends the adoption of the proposed training program in the preliminary schools for training the students.

