

# الفصل الأول

## التعريف بالدراسة

- أولا : مقدمة الدراسة
- ثانيا : مشكلة الدراسة
- ثالثا : فروض الدراسة
- رابعا : أهداف الدراسة
- خامسا : أهمية الدراسة
- سادسا : حدود الدراسة
- سابعا : مصطلحات الدراسة
- ثامنا : خطوات إجراء الدراسة



## الفصل الأول التعريف بالدراسة

### أولاً: مقدمة الدراسة :-

تُعدُّ الرياضة هي ركيزة أساسية تعتمد عليها المؤسسة أو الدولة لتحقيق النجاح والتقدم في المجتمعات المختلفة، ومن هنا برزت أهمية التربية الرياضية والرياضة بشكل عام، لما لها من الأثر الكبير في تقدم أفراد المجتمع بندياً وصحياً، وكذلك تقدم الدولة ثقافياً ورياضياً ومادياً، وهذا يمكن تحقيقه للدولة عن طريق استضافة الدورات الرياضية العالمية في الدولة، والألعاب الاولمبية الأخيرة ليست عنا ببعيد حيث استضافت الصين دورة الألعاب الاولمبية التاسعة والعشرين في بكين عام 2008، وقد عملت الدولة على تجهيز ملاعبها ورياضييها للمشاركة في هذا التجمع الرياضي العظيم من جميع أنحاء العالم للمشاركة في جميع الألعاب الرياضية ومن أبرزها الألعاب الجماعية والألعاب الفردية والتي تتضمن لعبة (الجمباز) وغيرها من الألعاب الأخرى المختلفة، ومن هنا برزت أهمية الرياضة والتربية الرياضية حيث تعتبر النواة الأولى للتقدم الرياضي لدى الطالب في المدرسة والجامعة و النادي. وإن للتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة دوراً كبيراً في تدعيم النظام التعليمي بحيث تعمل على تحقيق النمو المتكامل والشامل من جميع جوانب الشخصية؛ لذلك فإن المناهج التربوية وبرامجها المختلفة تعد عاملاً من أقوى العوامل التي تساعد على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم كما أن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في

حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماماً جيداً في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية ( محمد ، 2001 : 19).

ولم تعد التربية الرياضية مجرد تدريب بدني، أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات، أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عدداً من المرات، أو بغرض التقوية العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم، ويتميز أيضاً باستخدامه لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً، وهي التربية عن طريق الممارسة، ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل " التمرينات واللعب والترويح والسباقات الرياضية .. الخ " ولكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تغير من أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم " التربية الرياضية "، لذلك يعتبر المدرس والمدرّب ومختص التربية البدنية والرياضية ناقلاً للتراث الثقافي ( الخولي ، 2001 : 29 ). ويتضح مما سبق أن للتربية الرياضية دوراً هاماً في حياة الفرد والمجتمع لما لها من أهمية بالغة في نمو الفرد بشكل كامل من جميع النواحي، كذلك تعمل على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم، فهي ليست مجرد حركات عشوائية وإنما هي تربية كاملة عن طريق الممارسة ونشاط وسيلته الأولى حركة الجسم .

وبناءً على ذلك كان للياقة البدنية دورها الأساسي في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف هذا الدور من رياضة لأخرى (لياقة خاصة). وتشبه اللياقة البدنية بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً فإن البيت كله معرض للانهار، من هنا نجد أن اللياقة العامة هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني (الرملي، وآخرون، 1991 : 53).

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

واللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات أهمية بالغة، ومهمة في إعداد الفرد وتطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط على مستوى فني وعالي، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد وجميع القوى الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح إلى أفضل النتائج، لذا يجب الاهتمام بالعمل على تحسين مستوى اللياقة وعناصرها المختلفة (أبو جعب ، 2001 : 27).

إضافة لما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وهي ذات أهمية بالغة لأنها تكون بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، لكي يتم

أداء جميع الأنشطة بشكل سليم وبكل قوة يجب الاهتمام بتمية مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة .

وهذا ما أشار إليه (علاوي ، 1994 : 44) حين قال إن اللياقة البدنية والإعداد العام يعملان على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ، إضافة إلى ذلك فقد أكد العديد من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية أمثال " ماتيفيف " (Matveev ,1996 : 19) ، و" بلاتونوف " (Platonov , 1994 : 22) ، و" شيفرد " (Shephard , 1999 : 149) ، و" فوكس وإيتال " (Fox & Etal , 1989 : 73) بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية.

ومفهوم اللياقة البدنية يعني " مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ " ، أما بالنسبة للشخص الرياضي فهي " تنمية الصفات البدنية الضرورية لديه وتحديدًا في اللعبة التخصصية " (عبد الحق ، 2005 : 229).

ومما سبق يتضح أن اللياقة البدنية تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح والوصول إلى أعلى المستويات ، حيث يبنى عليها إعداد اللاعبين مهارياً وخططياً ونفسياً ، وبناءً على ذلك اهتمت العديد من الدراسات مثل دراسة حسن السعود (2003) ، وفايز أبو عريضة وآخرون (2004) ، ووليد رحاحله (2004) ، وعماد عبد الحق (2005) ، وجونس وكارتر (Jones and Carter " (2000) بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى عناصر اللياقة البدنية ، والتي أظهرت نتائجها بوجود تأثير

إيجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية عند مختلف الأفراد والألعاب المختلفة.

ويجب ملاحظة أن لياقة الشخص تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني، وأن لكل فرد مقدراً معيناً من اللياقة والقدرات البدنية يختلف عن الآخرين، فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتمشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والأفراد، وعند زيادة حجم اللياقة عند الأفراد نحتاج إلى تخطيط مسبق لهذا القدر من اللياقة (عبد الحميد، وحسانين، 1997 : 26).

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

يعتبر التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات. وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمن، وفكري، 2004 : 31).

لذلك اهتمت جميع دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة الأعمار والنواحي وفي جميع الألعاب الرياضية والتي منها رياضة الجمباز (الجمناستك)، حيث يجب أن يتم

تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنوية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة تدريب جميع المستويات من الطلبة والرياضيين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية على أسس علمية مدروسة لتطوير القدرات البدنية والارتقاء بمستوى أداء اللاعبين (البياتي ، ويوسف ، 2004 : 259).

وتعتبر رياضة (الجمناستك) هي إحدى الأنشطة الرياضية الفردية التي يقوم بها الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي على أجهزة (الجمناستك) الست ( العقلة والمتوازيين والحلق وحصان القفز وحصان الحلق وبساط الحركات الأرضية )، وكذلك لها أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنوية مثل (جمباز) الألعاب لرياض الأطفال، و(جمباز) الموانع لجميع الأعمار، وتزود أنشطة (الجمباز) الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل لتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية ( شحاتة ، 2003 : 12 ).

وحول أهمية عناصر اللياقة البدنية والقوة العضلية لرياضة (الجمناستك) فقد أثبتت البحوث والدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى نمو اللياقة البدنية أو بعض عناصرها لدى لاعبي (الجمناستك) ، وان تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية يكون غرضها إتقان الحركات المدرجة في البرنامج، بحيث تكون عملية

التتمية متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات (عبد المحسن ، وعبد ، 2006 : 112).

ويرى الباحث أن هناك العديد من الدراسات والبحوث التي أكدت وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية للاعب الجمباز ومستوى نمو لياقته وبعض قدراته البدنية دراسة كل من لمياء الديوان (1992)، ودراسة ياسر عاشور (1999)، ودراسة حيدر إسماعيل (2005)، ودراسة ماركوس ويلينريتر Markus Wellenreuter (1997).

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

كذلك تعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة (الجمباز)، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة (الجمباز)، فهي التمهيد والإعداد للفرد للعب على الأجهزة، وهذا ما أيده وأجمع عليه المهتمون برياضة الجمباز في جميع أنحاء العالم، ومن ناحية أخرى نجد أن طبيعة العمل والأداء الحركي على الأجهزة هي نفس طبيعة الأداء على الأرض، ومن هنا كانت أهمية الحركات الأرضية في أنها تخدم الأداء على اختلاف الأجهزة (برهم ، 1995 : 45).

ونظراً لأهمية اللياقة البدنية للفرد وللمتخصصين في مجال التربية الرياضية ومنهم طلاب كليات التربية الرياضية، فإنه يجب أن

يكون الطالب لديه قدر كبير من اللياقة البدنية عند دخول هذه التخصصات، لان اللياقة البدنية تعتبر هي الأساس في إتقان جميع الألعاب الرياضية، وخاصة الألعاب الصعبة كالعبة الجمباز التي تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، لذلك من الضروري الاهتمام بتطوير القدرات البدنية للطلبة الممارسين والدارسين للرياضة لرفع وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بلعبة (الجمباز).

وإن طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى يواجهون قصوراً في لياقتهم البدنية ولهذا يجب الاهتمام بمستوى اللياقة لديهم لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الصعبة كالجمباز، وذلك لأن رياضة الجمباز تحتاج مهاراتها لقدرات بدنية عالية لكي يتم إتقانها .

### **ثانياً: مشكلة الدراسة :-**

من خلال عمل الباحث كمدرس في مجال التدريب وتدريب التربية الرياضية واللياقة البدنية لاحظ أنه بسبب الأوضاع السياسية والاقتصادية التي يواجهها المعلمون والطلاب أن هناك قصوراً وعدم اهتمام من معظم معلمي التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة وبالذات في المرحلة الثانوية التي تؤسس لمرحلة الدراسة الجامعية؛ مما انعكس سلباً على درس التربية الرياضية ومكانته ضمن البرنامج الدراسي حيث أصبح في كثير من الأحيان ينظر إليه على أنه نشاط ثانوي يمكن الاستفادة من وقته في خدمة بعض الدروس للمقررات الدراسية الأخرى ، مما أدى إلى تدني مستوى اللياقة البدنية ومستوى

الأداء المهاري للطلاب، بحيث لا تصل لياقتهم للحد المطلوب لكي يتم أداء الحركات والمهارات المطلوبة من الطالب على أكمل وجه في معظم الألعاب، ومن ضمنها لعبة (الجمباز)، التي تحتاج عند تعلمها في السنة الأولى إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، ونظراً لأهمية السنة الأولى لطلاب التربية الرياضية فإن مسابقاتها العملية تعتبر الأساس التي تُبنى عليها الثلاث سنوات التالية، ومن حيث المطروح حسب الخطة الدراسية لطلبة المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة يلاحظ أن كماً عملياً كبيراً في جميع الفروع تشكل جرعة كبيرة من النشاط الغرض منها تطوير مستوى اللياقة، والمفترض أن يتمتع بها الطلاب، ومن هنا نرى أنه تظهر كثير من المشكلات تتمثل في تدني مستوى اللياقة والكفاءة البدنية، مما يوجد الكثير من الإشكاليات عند التطبيق لمحتوى المقررات حسب البرنامج وفق المسابقات المطروحة، وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة والتي تمثلت في السؤال الرئيس الآتي :-

❖ ما البرنامج التدريبي المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في مقرر الجمباز لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة ؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق عدة تساؤلات فرعية تسعى

الدراسة الحالية للإجابة عنها تساؤلات الدراسة هي:-

1- ما القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد

الدراسة) التي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة

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

3- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء البدني الخاص ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

4- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

### **ثالثا: فروض الدراسة :-**

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

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

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

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

**رابعاً: أهداف الدراسة :-**

**تهدف الدراسة إلى الكشف عن الآتي :-**

1- تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى بغزة .

2- بناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة.

3- التعرف على تأثير وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية .

4- تحسين ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية .

**خامسا: أهمية الدراسة :-**

**تكمن أهمية الدراسة فيما يلي :**

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

**سادسا: حدود الدراسة :-**

**1- الحد الأكاديمي (البشرى) :**

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

**2- الحد الموضوعي :**

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

### 3. الحد المكاني :

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

### 4. الحد الزمني :

تم تطبيق الدراسة الحالية يوم السبت 25 / 10 / 2008م وانتهى يوم 17 / 12 / 2008م في العام ( 2008 - 2009م ) .

### سابعاً: مصطلحات الدراسة :-

#### البرنامج التدريبي :

يعرف بأنه هو " أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " (البيك ، وعباس ، 2003 : 102).

#### الإعداد البدني :

هو " كل الإجراءات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً (مختار ، 1988 : 67).

كما أنه هو " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي " (حماد ، 1998 : 103).

#### القدرات البدنية العامة:

هي تعبير عن الخصائص الوظيفية الحيوية والتي تتقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة الكافية السليمة للجسم التي تستخدم عند أداء

الحركات المهارية كجزء من حركته المخزونة (حسين ، 1998 :571).

### الإعداد البدني الخاص :

هو رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة (حماد ، 1998 : 103).

### ثامنا: خطوات إجراء الدراسة :-

للإجابة عن تساؤلات الدراسة وتأكيد فروضها اتبع الباحث الخطوات التالية في تنفيذ دراسته :

1- تم مسح ومراجعة بعض الدراسات والبحوث التربوية والرياضية العربية والأجنبية ذات العلاقة في مجال برامج التدريب المقترحة في مادة الجمباز بشكل خاص والتربية الرياضية بشكل عام .

2- تم تحديد بعض عناصر القدرات البدنية الخاصة التي يراد تحسينها والتي تخدم إتقان الحركات الأرضية من خلال الأدب التربوي المستثمر، ثم من خلال الاستبيان الخاص بذلك.

3- عرض وتطبيق وحدة تدريبية على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة وذلك للتعرف على المعوقات والمشكلات التي تواجه الباحث في بحثه ، والوقت اللازم لكل اختبار، وإمكانيات اللاعبين المهارية والبدنية والتأكد من ثبات الاختبارات.

4- تطبيق استبانة قبلية لمهارات الحركات الأرضية الخاصة بالدراسة للعيينة التجريبية والضابطة لمعرفة الخبرة لديهم في تلك المهارات قبل دخول الجامعة .

5- إعداد البرنامج المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بالجمباز لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى ويتضمن البرنامج تمارين رياضية خاصة بالقدرات البدنية الخاصة (وتقاس كل حسب أسلوب التدريس المناسب لكل تمرين ولكل قدرة من القدرات البدنية المختارة في البرنامج).

6- تحكيم البرنامج من خلال عرضة على متخصصين في التربية الرياضية ومتخصصين بالمناهج التربوية في وزارة التربية والتعليم العالي.

7- تطبيق اختبار قبلي لمجموعتي الدراسة ( عينة الدراسة ) التجريبية والضابطة على القدرات البدنية وعلى الأداء المهاري الخاصة بالحركات الأرضية على طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى .

8- تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ( عينة الدراسة ) لتحسين القدرات البدنية الخاصة لبعض الحركات الأرضية على الطلاب بحيث يتوافق زمن تطبيق البرنامج مع المحاضرات العملية لمواد (لياقة بدنية "1" وتمارين "1" وجمباز "1" وسباحة "1" والعباب قوى "1") بحيث يتم عدم اشتراك طلاب العينة التجريبية بأي برنامج بدني تدريبي.

9- يشترك مدرس مساق (جمباز 1) في تدريب العينة التجريبية على مهارات الحركات الأرضية الخاصة بالدراسة وباستثناء العينة التجريبية من الإعداد البدني التقليدي .

- 10- تطبيق اختبار بدني ومهاري بعدي لعينة الدراسة ( الضابطة ،  
التجريبية ) بعد إنهاء تطبيق وتدريس البرنامج الخاص بتحسين القدرات  
البدنية الخاصة لبعض الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية  
والرياضية بجامعة الأقصى .
- 11- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة .
- 12 - عرض النتائج وتفسيرها وتقديم التوصيات والمقترحات.