

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

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

عرض تفصيلي للدراسات العربية والأجنبية السابقة

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة فبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تهتم بموضوع الدراسة، توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تنتمي للدراسة، وهي خاصة بدراسات تناولت القدرات البدنية بشكل عام، ودراسات تناولت القدرات البدنية الخاصة برياضة (الجمباز) على وجه الخصوص، حيث تم عرضها وترتيبها من القديم إلى الحديث، وتنوعت هذه الدراسات ما بين الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتسهيلاً للقارئ والباحث في مجال مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية تم عرض الدراسات السابقة في جدول خاص بها صمم من جانب الباحث وذلك اختصاراً للوقت والجهد عند الاطلاع عليها من جانب الباحثين الآخرين المتخصصين في هذا المجال، حيث وضعت جميع الدراسات المرتبطة بالدراسة في جدول يعرض فيه الدراسة بشكل مختصر في عدة بنود معينة حيث بدأ الباحث بعرض (اسم الباحث، ونوع الدراسة وتاريخها، وعنوان الدراسة، والهدف من الدراسة، وإجراءات الدراسة، وأهم النتائج التي توصلت لها الدراسة) وجدول رقم (1) يوضح تلك الدراسات.

إضافة إلى ذلك تم عرض الدراسات بطريقة موسعة حسب الترتيب سابق الذكر وعمد الباحث إلى التعليق على الدراسات من حيث طبيعة العنوان ومناسبته لموضوع الدراسة، وكذلك الأهداف التي هدفت لها هذه الدراسات، والمنهج المتبع فيها، وحجم العينات التي تم اختيارها

فيها، وطبيعة اختيارها، ومدة البرنامج، ثم تعرّضَ لأهم النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة، ومن ثم عمد الباحث إلى تعريف القارئ إلى أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وهذا ما ميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة الأخرى.

الدراسات العربية والأجنبية:

الدراسات المرتبطة بالقدرات البدنية والقدرات الخاصة برياضة الجمباز.

1- دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (1975) بعنوان " أثر تدريبات المرونة على مستوى الأداء للاعبين الجمباز تحت (12) سنة " هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية عنصر المرونة لدى الناشئين في رياضة الجمباز باعتباره أحد المقومات البدنية الأساسية وعلاقة هذا العنصر بالأداء، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة قوامها (48) لاعباً بالطريقة العشوائية من بين اللاعبين الناشئين في رياضة الجمباز، واستغرق البرنامج التدريبي مدة (12) أسبوعاً بواقع (36) وحدة تدريبية، وبعد تطبيق البرنامج ظهرت النتائج التالية :

- ارتفاع مستوى المرونة نتيجة للتدريبات المركزة على المفاصل المعينة .
- أدى ارتفاع المرونة إلى ارتفاع مستوى الأداء للاعبين عينة البحث .

وجاءت التوصيات بضرورة الاهتمام بالمرونة للاعبين الجمباز وخاصة الناشئين .

2- دراسة فاتن عبد الحميد عفيفي (1981) بعنوان " اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء في الجمباز من (12- 14) سنة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة، ومستوى الأداء على أجهزة الجمباز ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وشملت العينة على (20) لاعبة مقسمة إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، واعتمدت الباحثة في تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة على ما ذكره العالم الروسي " أوكران " وقد حدد أهم عناصر اللياقة البدنية في التالي (السرعة - المرونة - القوة - التحمل العضلي - القدرة - التحمل الدوري التنفسي)، وتم وضع البرنامج التدريبي لمدة (12) أسبوعاً بواقع (36) وحدة تدريبية باستخدام طريقة التدريب الفتري، وتم قياس الأداء المهاري بواسطة لجنة تحكيم معتمدة، وبعد انتهاء البرنامج توصلت الباحثة لأهم النتائج التالية :

- وجود علاقة إيجابية بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء الحركي في جميع الأجهزة، ومع كل جهاز على حده .

3- دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (1983) بعنوان " وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين واللاعبات الجمباز تحت 10 سنوات بمحافظة الإسكندرية " وهدفت الدراسة لبناء مقياس معياري في تقييم اللاعبين واللاعبات الناشئين تحت 10 سنوات، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث

عشوائياً بمجموعة قوامها (30) لاعباً، وأخرى (20) لاعبة تحت 10 سنوات ممن اشتركوا في بطولة الجمهورية والمنطقة، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة عن النتائج التالية ومن أهمها :

وضع مستويات معيارية للاختبارات المختارة للاعبين ولاعبات الجمباز لسن من 9- 10 سنوات كدليل للقائمين على رياضة الجمباز .

4- دراسة بومجارترو و وود (1984) Baumgartner & Wood
بعنوان " تنمية التحمل العضلي للحزام الكتفي عند الأطفال المبتدئين " وتمثل هدف الدراسة في تعرف تأثير تنمية التحمل العضلي للحزام الكتفي عند الأطفال المبتدئين على مستوى القوة العضلية ومعدلات نموها، ولتحقيق ذلك قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة من الذكور والإناث في المرحلة الابتدائية من الصف الثالث وحتى الصف السادس، واستغرق البرنامج (12) أسبوعاً بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً مستخدماً برنامجاً تدريبي بالأنثقال، وبعد تطبيق البرنامج كان من بين نتائج الدراسة :

- زيادة دالة إحصائياً في القوة العضلية عند الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ .
- عدم حدوث إصابات خلال تطبيق البرنامج التدريبي .
- معدلات نمو القوة العضلية لعضلات الرجلين (48%) وعضلات الصدر (32%) .

وتوصي الدراسة بضرورة استعمال التمرينات الخاصة التي تعمل على تنمية القوة العضلية عند الأطفال والتحمل العضلي في منطقة الحزام الكتفي لأهمية العضلات العاملة عليه لدى الأطفال المبتدئين.

5- دراسة نبيلة صبحي، وآخرون (1985) بعنوان " أثر استخدام الأدوات المساعدة لرفع مستوى الأداء المهاري للدرجة الأمامية الطائفة على جهاز الأرضي " بهدف التعرف إلى أثر تنمية الارتقاء والتحكم في ثني وفرد الجسم، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (6) لاعبين من الناشئين تحت (10) سنوات، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي أسيوط الرياضي، وكان من بين نتائج الدراسة :

- وجود تباين بين لاعبي العينة في إجمالي حجم التدريب المطلوب لتعليم المهارة .

- كما أفادت بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين زمن أداء المهارة بعد تعليمها لأفراد العينة وأقرانهم ممن سبق لهم تعلمها بطريقة أخرى .

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

6- دراسة عبد الحميد غريب شرف (1988) بعنوان " تأثير الأجهزة المساعدة في تحسين أداء بعض المهارات الحركية لرياضة الجمباز " تهدف الدراسة إلى تعرف أثر استخدام الأجهزة المساعدة في تعلم بعض

مهارات جهاز حصان الحلق وجهاز الحلق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة تتكون من (20) لاعباً من الناشئين تحت (12) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية مجموعة ضابطة قوامها (10) لاعبين ومجموعة تجريبية (10) لاعبين وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي القاهرة، واستخدم الباحث اختبارات الجانب البدني - استمارة المحكمين - جهاز حلق - جهاز حصان حلق - جهاز لونجا حلق - جهاز عش غراب - مراتب - مقاعد سويدية كأدوات للبحث، ومن أهم نتائج الدراسة :

- ارتفاع مستوى أداء المجموعة التجريبية والتي استخدمت الأجهزة المساعدة لكل من حصان الحلق والحلق في الأداء على المجموعة الضابطة التي لم تستخدم الأجهزة .

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

7- دراسة لمياء حسن الديوان (1992) بعنوان : " علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز " هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز للأعمار من (8 - 9) سنوات بنين، وتكون مجتمع الدراسة من اللاعبين المشاركين في بطولة القطر للأعمار دون (10) سنوات والمقامة في محافظة البصرة للفترة من 20 -

1992/4/25 . واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد اختارت الباحثة عيّنة عمدية بلغت (30) لاعباً ناشئاً من مجتمع البحث الأصلي البالغ (40) لاعباً، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي: ميزان- شريط قياس- صندوق صغير- ساعة إيقاف- كرة سلة- مصطبة- سلالم، واستخدمت الباحثة أيضاً اختبار (هارو) للياقة البدنية والذي يتكون من أربعة اختبارات هي: (اختبار الجري على شكل رقم 8 - اختبار الجلوس من الرقود - اختبار الوثب على جانبي المقعد - واختبار الدفع بالذراعين). وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وارتباط بيرسون كوسائل إحصائية. وخلصت الدراسة إلى:

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

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

8- دراسة فاجين باوم، وآخرون .al. Fagien baum et (1993)
 بعنوان " تأثير برنامج لتدريب القوة العضلية مرتين في الأسبوع على الأطفال " وهدفت الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج لتدريب القوة العضلية على الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، وتمَّ اختيار العينة من الذكور والإناث أعمارهم (11) سنة، استغرق البرنامج (8) أسابيع بواقع (2) وحدتين

تدريبتين في الأسبوع مستخدماً التدريب بالأثقال، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي أسفرت الدراسة عن نتائج أهمها :

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

9- دراسة هشام صبحي محمد (1993) بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حسان الحلق " هدفت الدراسة إلى تعرف استخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية بالإضافة إلى تحسين مستوى أداء مهارة التلوحة الدائرية على جهاز حسان الحلق، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة من اللاعبين الناشئين تحت (12) سنة بمحافظة الإسكندرية وكان عددها (16) لاعباً تم اختيارها بالطريقة العمدية والتابعين للاتحاد المصري للجيمباز، وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة مكونة من (8) لاعبين، تكون البرنامج التدريبي المقترح من (12) أسبوعاً بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، وتم اختيار طريقة التدريب الفترتي لما تتميز به من التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة مع مراعاة الشدة المتوسطة للحمل، وكان من أهم النتائج :

- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأجهزة المساعدة اثر ايجابياً على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التلوحة الدائرية نتيجة

لاعتماد أسلوب التدريب والتمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركي وبنفس توقيت الأداء وعلى الأجهزة المشابهة للجهاز الأصلي .

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

10- دراسة طلحة حسام الدين وآخرون (1993) بعنوان " برمجة التدريب لبعض المهارات الأساسية في جمباز الناشئين " هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير استخدام مجموعة مختارة من التمرينات النوعية على تحسين مستوى التحصيل الحركي في (الجمباز)، وتكونت عينة الدراسة من طلبة المدارس الابتدائي وكان قوام العينة (180) طالباً، قسمت إلى مجموعتين مجموعة تجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، ومجموعة ضابطة وقد خضعت للبرنامج المطبق لهذه المرحلة السنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، وخلص الباحثون إلى النتائج التالية :

- أسفرت هذه الدراسة على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وذلك نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح القائم على التمرينات النوعية . أدى استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء إلى تأثير مباشر على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز.

11- دراسة ماركوس ويليرنيزر Markus Wellenreuter (1997) بعنوان " مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة السنية من 8- 12 سنة " وهدفت الدراسة إلى

مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة السنوية من 8 - 12 سنة لمعرفة أيهما له تأثير على المستوى المهاري، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها (28) لاعباً، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة على نتائج أهمها :

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

12- دراسة أشرف عبد المنعم أحمد (1997) بعنوان " تأثير برنامج جمباز الموانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج جمباز موانع مقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية وتعرف تأثيره على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة قيد البحث، ومقارنة نتائج البرنامج المقترح بالبرامج التقليدية في مستوى القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لهذه الدراسة، وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة، واشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا للعام الدراسي 1996، 1997 م، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ قوامها (40) تلميذاً بالطريقة العشوائية من الصفين الخامس والسادس، وتم وضع

البرنامج التدريبي لمدة (12) أسبوعاً بواقع (36) وحدة تدريبية ، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة عن أهم النتائج هي :

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

13- دراسة أميرة عبد الواحد منير (1998) بعنوان " الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمباز الإيقاعي " تهدف الدراسة إلى تعرف أهمية صفتي الرشاقة والتوازن في تعليم المهارات الحركية في الجمناستك الإيقاعي بوصفهما من الصفات المهمة والفعالة التي تضمن التقدم الدائم والمستمر لهذا النشاط الرياضي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وقامت الباحثة بوصف عينة البحث المتكونة من (60) تلميذة في المرحلة الدراسية الابتدائية بمدرسة المباهج - ببغداد، واستخدمت أكثر الأدوات فائدة للتوصل إلى الحقائق والمعلومات ومنها الدراسة في المصادر العربية والأجنبية والتجربة الاستطلاعية والاختبارات وأجهزة قياس صفتي الرشاقة والتوازن والملاحظة والتجربة والفلم بواسطة الشريط المغناطيسي (الفيديو) واللجنة التحكيمية والمعالجات الإحصائية " معامل الارتباط لبيرسون " وتوصلت الدراسة للنتائج التالية :

- أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط عالية بين الأداء الحركي واختبار الرشاقة لدى المرحلة العمرية (12) سنة بينما كانت هناك علاقة ارتباط ضعيفة لدى المرحلة العمرية (7) سنوات وانعدامها لدى المرحلة العمرية (9) سنوات.

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

- وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط جيدة بين اختبار الرشاقة واختبار التوازن لدى المرحلتين العمرية (7,12) سنة وانعدامها في المرحلة العمرية (9) سنوات.

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

14- دراسة ياسر السيد محمد عاشور (1999) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز " هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وشملت العينة (16) لاعباً من لاعبي الجمباز بنادي التوفيقية الرياضي تراوحت أعمارهم من (10 - 12) سنة، واستخدم الباحث بعض التدريبات (البليومترية) للقدرة العضلية للذراعين، وتوصل الباحث لعدد من النتائج أهمها :

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

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

15- دراسة إيمان حسن (2001) بعنوان : " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي " تهدف الدراسة لإعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير مكوني القوة والمرونة للاعبات الجمناستك الإيقاعي للناشئات ومعرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبات الجمناستك الإيقاعي (الناشئات) من المركز التدريبي في مدرسة الحريري (الابتدائية) ببغداد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على (10) من اللاعبات الناشئات في الجمباز الإيقاعي، وقد تمَّ أخذ مجتمع الأصل بأكمله حيث تم اختبار العينة كمجموعة واحدة ثم تمَّ تقسيمه لمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية (5) لاعبات لكل مجموعة، تمَّ إعداد منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة للمجموعة التجريبية، وقد اختبرت عينة البحث بخمسة اختبارات بدنية وخمسة اختبارات مهارية، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات والمقاييس والمصادر والمراجع وأجهزة إيقاعية كأدوات للدراسة، واستنتجت الباحثة من خلال أهداف البحث وفروضه والبرنامج المقترح ما يأتي :-

- اثر المنهج التدريبي المقترح معنوياً في تطوير مكوني القوة والمرونة وباحتمال خطأ (0.05) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة اختبار (القوة والمرونة) .

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

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

16- دراسة على عبد المحسن حسين (2002) بعنوان " أثر بعض التمرينات التعليمية في تحسين أهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية " هدفت الدراسة للتعرف إلى تشخيص أهم المتغيرات (البايوكينماتيكية) المؤثرة في تعليم قفزة اليدين الأمامية، و وضع تمرينات تعليمية مقترحة لضبط أهم المتغيرات (البايوكينماتيكية) لقفزة اليدين الأمامية، استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، اختار الباحث مجموعتين من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل مكونة من (20) طالباً، وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، حيث تم تصوير أدائهم باستخدام آلة تصوير فيديو إذ تم تشخيص أهم الأخطاء التي يكون بسببها إخفاق في ضبط متغيرات (بايوكينماتيكية) وقد تم إعداد تمرينات تعليمية مقترحة من شأنها ضبط هذه المتغيرات وتوجيهها الاتجاه الصحيح، استثمر الباحث (30) دقيقة من الوحدة التعليمية المثبتة في مناهج طلبة المرحلة الثالثة وعلى مدى (8) أسابيع، حيث تم

تعليمهم المهارة باستخدام تمارينات مبنية على أسس (بايوكينماتيكية) فيما تركت المجموعة الضابطة على منهجها المعتمد، وبعد معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات أهمها:

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

البايوكينماتيكية :

هو علم يتفرع من علم الحركة (البايوميكانيك) ويعني دراسة الحركة تحت شروط تشريحية، وهو علم ذات علاقة بميدان الطب والهندسة، ويتفرع منه (الديناميك) الذي ينقسم إلى (الكينماتيكية) والذي يهتم بوصف الحركة من حيث مسارها الهندسي (المكاني والزمني) دون التدخل بالقوة المسببة للحركة والفرع الآخر هو (الكينماتيكية) ويهتم بدراسة القوى المسببة للحركة

المصدر: <http://www.hussein-mardan.com/r08.htm>

(الصميدعي ، 1987 : 190).

17- دراسة حيدر غازي إسماعيل (2005) بعنوان " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية " هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين، والتعرف إلى الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للملاءمة لطبيعة البحث، وتكونت العينة من لاعبي محافظة نينوى لفئة الناشئين بالجمناستك (9- 12) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً قسموا بالطريقة العشوائية لمجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (6) لاعبين، ثمّ معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت)، وتضمن التصميم التجريبي تنفيذ المجموعة التجريبية برنامجاً خاصاً يختلف عن المجموعة الضابطة التي تنفذ البرنامج التقليدي اليومي، واستنتج الباحث عدة نتائج أظهرتها الدراسة وهي :

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية "للذراعين والرجلين"، والقوة المميزة بالسرعة "للذراعين والرجلين والبطن"، والمرونة للعمود الفقري، والتوازن المتحرك، والتوافق، والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.

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

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

18- دراسة عماد صالح عبد الحق (2005) بعنوان : " دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين لتطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بالضفة " هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب قسمي التربية البدنية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، والمقارنة بين تأثير البرامج المختلفة بين القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في الجامعتين، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بحيث تكونت من (20) طالباً من جامعة النجاح الوطنية و(20) طالباً من كلية فلسطين التقنية، ممن تم قبولهم في القسمين وتم اختبارهم بامتحان القدرات في كل قسم وكان ترتيبهم أول (20) طالباً في كل قسم، استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، خضع أفراد العينة لعدد من الوحدات التدريبية لمدة

(16) أسبوعاً بواقع (3) وحدات أسبوعية ، ثم خضعت لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وبعد جمع النتائج تم معالجتها إحصائياً بواسطة نظام (spss) استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار " ت " بين القياسين القبلي والبعدي لكلا الجامعتين ، وظهرت النتائج التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي للبرامج التدريبية المستخدمة في كلا القسمين .
- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية .

19- دراسة هدى إبراهيم رزوقي، وسوزان سليم داود (2005) بعنوان " تأثير منهج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية " هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير منهج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (6- 7) سنوات، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، تكونت عينة البحث من تلميذات الأول الابتدائي في مدرسة الصباح في بغداد بعمر (6- 7) سنوات وبصورة عمدية والبالغ عددهن (52) تلميذة وقسموا بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (26) تلميذة ، تم إجراء التجانس بين متغيرات الطول والوزن والعمر بين

المجموعات إضافة إلى القدرات الحركية المبحوثة باستخدام معامل الالتواء، استمر العمل بالبرنامج التعليمي لمدة (10) أسابيع، ثمَّ استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق الوسط الحسابي ومعامل الارتباط لبيرسون والوسيط واختبار " T " للعينات المتناظرة وغير المتناظرة والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات البعدية توصل الباحثان إلى أهم النتائج وهي :

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

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

20- دراسة خالد إبراهيم أحمد (2005) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على مهارة التلويح الدائري لناشئ الجمباز تحت 8 سنوات على جهاز عش الغراب " هدفت الدراسة للتعرف إلى تأثير البرنامج على بعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التلويح الدائرية للناشئين تحت (8) سنوات ومستوى تقدمها على جهاز عش الغراب، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تمَّ اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث تكونت العينة من (10) ناشئين يمثلون نادي البرجاية وماقوسة بمنطقة المنيا للجمباز، كانت المدة الزمنية للبرنامج (12) أسبوعا بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعية،

ومن أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - نسبة التغيير - اختبار مان . ويتني - اختبار ولكسون) ، وبعد التحليل لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للبرنامج توصل الباحث للنتائج التالية :

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

21- دراسة بدر رفعت سلمان ووليد عبد الفتاح خنفر (2006) بعنوان :
" أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية " هدفت الدراسة إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية ، وتكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الأولى والمسجلين لمساق الإعداد البدني للفصل الأول من العام 2005 / 2006 ، بلغ حجم العينة (34) طالباً ، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (17) طالباً لكل مجموعة تم توزيعها عشوائياً ، قام طلاب المجموعة التجريبية بالتدريب ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع بواقع (3) ساعات في الأسبوع ، بينما قام أفراد المجموعة

الضابطة بالتدريب على مفردات مساق الإعداد البدني العملي الاعتباري الذي يدرسه الطالب بقسم التربية الرياضية في السنة الأولى ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة ، استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) وباستخدام اختبار "ت" للأزواج واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون لتحديد الثبات . وظهرت النتائج التالية :

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

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

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

22- دراسة علي عبد المحسن ، وهيثم عبد (2006) بعنوان : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي " وهدفت الدراسة إلى تعرف تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته

لطبيعة مشكلة الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي فريق الاتحاد المركزي الجمناستك في مدينة النجف للأعمار (10 - 11) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، وتم اختيار اللاعبين بالطريقة العشوائية وقسموا إلى مجموعتين (4) لاعبين ضابطة و(4) لاعبين تجريبية، واستخدم الباحث كل من الاختبارات والمقاييس والمصادر العلمية وميزان طبي وجهاز متوازي (قانوني وتعليمي)، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية مثل اختبار T-Test لعينة واحدة ولعينتين متناظرتين، واستنتج الباحث النتائج التالية:

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

التعليق على الدراسات السابقة :

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

أولاً : الأهداف :

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى تعرف أثر القدرات البدنية على أداء مهارات الحركات الأرضية وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية والجمباز عامة ومن القدرات مثل قدرة المرونة والرشاقة والتوازن والقوة العضلية ، كدراسة أحمد عبد الهادي البدوي (1975)، ودراسة أميرة عبد الواحد منير (1998)، ودراسة ياسر السيد عاشور (1999)، ودراسة إيمان حسن (2001)، ومنها ما هدفت للتعرف إلى أهمية تأثير القدرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية على أداء حركات الجمباز الأرضية وغيرها مثل دراسة فاتن عبد الحميد عفيفي (1981)، ودراسة أحمد عبد الهادي البدوي (1983)، ودراسة طلحة حسام الدين (1993)، ودراسة لمياء حسن الديوان (1992)، ودراسة أشرف عبد المنعم أحمد (1997م)، ودراسة حيدر غازي إسماعيل (2005)، ودراسة هدى رزوقي وسوزان داوود (2005)، ودراسة ماركوس ويلير نيزر Markus Wellenreuter (1997) ومنها ما هدفت إلى تعرف تأثير التمرينات والأدوات والأجهزة المساعدة على تنمية مهارات جمباز الأجهزة والحركات الأرضية ومنها دراسة نبيلة صبحي وآخرون (1985)، ودراسة عبد الحميد غريب شرف (1988)، ودراسة على عبد المحسن

وهيثم عبد (2006)، ودراسة هشام صبحي محمد (1993)، ودراسة خالد إبراهيم أحمد (2005)، ودراسة علي عبد المحسن حسين (2002)، ومن الدراسات ما هدفت لتعرف أثر البرامج التدريبية على تحسن مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالصحة وبشكل عام ومنها دراسة عماد صالح عبد الحق (2005)، ودراسة بدر سلمان ووليد خنفر Baumgartner & wood (2006)، ودراسة بومجارتترو وود (2006)، ودراسة فاجين باوم وآخرون Fagien baum et .al. (1984)، ودراسة فاجين باوم وآخرون (1993).

ثانيا: المنهج :

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف تعرف أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة بمهارات الجمباز وبالحرركات الأرضية باستثناء دراسة لمياء حسن الديوان (1992) وقد استخدمت فيها المنهج الوصفي المسحي وبهدف التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز .

ثالثا: العينة :

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل بحث ، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينات فتتراوح بين (6) لاعبين في دراسة نبيلة صبحي وآخرون (1985)، و(10) لاعبين ناشئين في دراسة خالد إبراهيم أحمد (2005)، و(10) لاعبات في دراسة إيمان حسن

(2001)، و(16) لاعباً في دراسة هشام صبحي محمد (1993)، و(180) طالباً في دراسة حسام الدين طلحة و(20) طالباً في دراسة على عبد المحسن حسين (2002)، و(28) لاعباً في دراسة ماركوس ويلير نيزر (1997)، و(30) لاعباً في دراسة لمياء حسن الديوان (1992)، و(52) تلميذه في دراسة هدى رزوقي وسوزان داوود (2005)، وهذه الدراسات اختيرت فيها العينة بالطريقة العمدية واختلفت هذه العينات في نوعياتها وأعمارها وفتاتها فمنها الطلاب ومنها الناشئون ومنها اللاعبون أما الدراسات الأخرى فتتراوح عدد أفراد عينتها ما بين (8) لاعبين في دراسة على عبد المحسن وهيثم عبد (2006)، و(12) لاعباً في دراسة حيدر غازي إسماعيل (2005)، و(16) طالباً في دراسة ياسر السيد عاشور (1999)، و(20) طالباً في دراسة فاتن عبد الحميد عفيفي (1981)، ودراسة عبد الحميد غريب شرف (1988)، و(20) و(30) طالباً في دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (1983)، ودراسة أشرف عبد المنعم أحمد (1997)، و(34) طالباً في دراسة بدر سلمان ووليد خنفر (2006)، و(48) طالباً في دراسة أحمد عبد الهادي يوسف ، وجميع هذه الدراسات تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وهي مختلفة بعدد أفراد عيناتها وأنواعهم سواء لاعبين أو طلاب أو لاعبين .

رابعاً: مدة البرنامج :

اتفقت جميع الدراسات السابقة تقريباً على أن مدة البرنامج في هذه الدراسات كانت لمدة (12) أسبوعاً باستثناء دراسة على عبد المحسن حسين (2002)، ودراسة فاجين باوم وآخرون Fagien baum

al. et (1993م) فكان مدة البرنامج التدريبي يتكون من (8)

أسابيع، ودراسة عماد صالح عبد الحق (2005) فكان مدة البرنامج (16) أسبوعاً .

خامساً : النتائج :

خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت أغلبها على أهمية التأثير الايجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية في الجمباز وكذلك باقي أجهزة الجمباز الأخرى وأكدت الدراسات أن القدرات البدنية الخاصة كالمرونة، والرشاقة، والتوازن، والقوة، والقدرة العضلية لها دور كبير في تحسين الأداء المهاري للحركات مثل دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (1975)، و دراسة [أميرة عبد الواحد منير](#) (1998)، و دراسة ياسر السيد محمد عاشور (1999)، و دراسة إيمان حسن (2001)، كما أثبتت نتائج الدراسات السابقة نجاح وفاعلية البرامج التدريبية المقترحة في تحسين جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز مثل دراسة كل من فاتن عبد الحميد عفيفي (1981)، و دراسة أحمد عبد الهادي يوسف (1983)، و دراسة لمياء حسن الديوان (1992)، و دراسة أشرف عبد المنعم أحمد (1997)، و دراسة طلحة حسام الدين (1993)، ودراسة على عبد المحسن حسين (2002)، و دراسة حيدر غازي إسماعيل (2005)، و دراسة هدى إبراهيم رزوقي وسوزان سليم داود (2005)، و دراسة " ماركوس ويلير نيزر Markus Wellenreuter " (1997)، ودراسة " فاجين باوم وآخرون al. Fagien baum et " (1993)،

كما أثبتت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً لتعليم وإتقان مهارات جمباز الأجهزة والحركات الأرضية باستخدام وسائل وأجهزة وأدوات مختلفة واعتماد أسلوب التدريب على تمارينات تعمل في نفس المسار الحركي، مثل دراسة كل من نبيلة صبحي وآخرون (1985)، ودراسة عبد الحميد غريب شرف (1988)، ودراسة علي عبد المحسن وهيثم عبد (2006)، ودراسة هشام صبحي حسن محمد (1993)، ودراسة خالد إبراهيم أحمد (2005)، كما أن هناك دراسات أثبتت أهمية تحسين القدرات البدنية عند طلبة قسم التربية الرياضية وكان لها دور كبير في تنمية القدرات البدنية العامة والمرتبطة بالصحة ومنها دراسة كل من عماد صالح عبد الحق (2005)، وبدر رفعت سلمان ووليد عبد الفتاح خنفر (2006)، دراسة "بومجارترو وود Baumgartner & Wood (1984) .

أولاً : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي
- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث .
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي .
- أمكن التوصل إلى أهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي .
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للدرجات الخام لعينة البحث .

- اختيار الأدوات والاختبارات والتمرينات الخاصة للبحث .
- اختيار عينة البحث .
- لاحظ الباحث أن الأبحاث ركزت على تحسين الأداء المهاري وأغفلت تنمية القدرات البدنية الخاصة ببعض المسابقات التي يدرسها الطالب في المستوى الأول .
- الاسترشاد بنتائج هذا البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة .

ثانيا : أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي ما يلي:

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

ثالثا : أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار المنهج .

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

رابعا : ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

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