

## الفصل الخامس

### عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- أولا : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول
- ثانيا : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني
- ثالثا : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث
- رابعا : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الرابع
- خامسا : توصيات الدراسة
- سادسا : مقترحات الدراسة

obeikandi.com

## عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

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

التالي :

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

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:-

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 القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

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

حيث أن التجربة الأساسية طبقت على عينة عشوائية منتظمة متجانسة باختيار شعبتين بطريقة عشوائية من طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، وقُسمت الشعبتان إلى مجموعتين متكافئتين ( تجريبية \_ ضابطة )، وبعد تطبيق القياسات القبليّة (بدنية ومهارية) للمجموعة الضابطة والتجريبية، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج خاص يتأسس على استخدام تمارين بدنية خاصة لتحسين القدرات البدنية قيد الدراسة والخاصة بالحركات الأرضية، وأيضاً تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة، أما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع في التدريس بالجامعة لهذا المستوى من الطلبة، وعلى مدى الفترة التي أجريت فيها التجربة ( 8 أسابيع )، وتم قياس الأداء البدني والأداء المهاري قبل بداية التجربة، وكان القياس بهدف الوقوف على درجة تكافؤ المجموعتين في القياسات السابقة الذكر، وفي نهاية التجربة

وكان القياس بهدف الوقوف على تأثير البرنامجين التدريبيين المطبقين على الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة والتجريبية.

ولسهولة عرض النتائج رأى الباحث أن تتم كما يلي :-

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

- عرض نتائج المجموعة (التجريبية) للأداء المهاري قبل وبعد البرنامج.

وتمت الاستعانة بوسائل العرض الإحصائية الآتية :

- جدول النتائج.
- الأعمدة والأشكال البيانية.

### أولاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول :

ينص السؤال الفرعي الأول من أسئلة الدراسة على :

ما القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة)

التي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟

للإجابة على السؤال تبين للباحث من خلال تحليل النتائج التي

حصل عليها من خلال عرض قبلي لاستمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (ملحق

رقم 5) على مجموعة من المحكمين الدوليين والمحليين (ملحق رقم 4)

وضحت أن هناك مجموعة من القدرات البدنية تم تحديدها من جانب

المحكّمين وهي مرتبطة بالحركات الأرضية المختارة قيد الدراسة والتي ينبغي تحسينها لدى عينة الدراسة، حيث انحصرت نسبة استجابات المحكّمين ما بين (49%) كأصغر درجة، و(94%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (85%) لقبول القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة وهي النسبة التي اعتمدها الباحث (جودة، 2003 : 47)، و(محمود، 2008 : 56) في دراساتهم، وتم اختيار خمس قدرات بعد التحليل والتي حصلت على أعلى نسبة من مجموع القدرات المعينة ضمن استمارة استطلاع رأي المحكّمين والقدرات البدنية المختارة هي قدرة الرشاقة حيث حصلت على نسبة (94%)، وقدرتا التوازن والمرونة اللتان حصلتا على نسبة (89%)، وقدرة التوافق التي حصلت على نسبة (88%)، وأخيراً قدرة القوة المميزة بالسرعة والتي حصلت على نسبة (86%)، وهذا يدل على أن هذه القدرات هي أكثر القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى وجدول رقم (2) يوضح ذلك، وقد تمّ الاستعانة بعدد من الاختبارات البدنية الخاصة بتقييم وقياس مستوى الطلاب في كل قدرة بدنية على حدة للقدرات (قيد الدراسة)، وتمّ عرض الاختبارات على مجموعة من المحكّمين لتحديد المناسب منها لتلك القدرات حيث تم اختيار (5) اختبارات بدنية لتقييم الأداء البدني وجدول رقم (4) وملحق رقم (6) يوضحان ذلك .

## ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني :

ينص السؤال الفرعي الثاني على :

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

للإجابة على السؤال قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يتكون من مجموعة من التمرينات البدنية التي تخدم القدرات البدنية المختارة والتي يمكن عن طريقها تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) وملحق رقم (10) للتمرينات البدنية المختارة يوضح ذلك.

كما وضع الباحث في فصل الإجراءات (الفصل الثالث) نموذجاً لوحدة تدريبية (جدول رقم 14) من البرنامج التدريبي الذي صممه الباحث (ملحق رقم 1) وعرضه موضحاً فيه الأهداف والمحتوى وطريقة التدريب حيث استخدم الباحث طرق التدريب الفتري المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري التي تناسب المرحلة السنية المختارة ، ومن خلال عرض البرنامج وما يحتويه من تمرينات بدنية خاصة تخدم الدراسة استخدم الباحث التمرينات بأنواعها المختلفة كالتمرينات الحرة والتمرينات باستخدام الزميل والأجهزة والأدوات الصغيرة.

كما أن الباحث من خلال تحليل النتائج التي حصل عليها من خلال عرض استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات

والاختبارات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (ملحق رقم 6)،  
وجداول رقم (3) اختار عدداً من الاختبارات البدنية التي تتعلق بالقدرات  
المختارة لاستخدامها للقياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة وللتحقق من  
النتائج وتحسين القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد العينة جدول  
رقم (3)، و(4) يوضحان ذلك.

### ثالثاً : مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث :

ينص السؤال الفرعي الثالث على ما يلي :-

ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات البدنية الخاصة  
ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ؟  
وللإجابة على هذا السؤال تم التحقق من صحة فروض الدراسة المنسوبة  
لهذا التساؤل الخاص بالأداء البدني وهي :

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.

## تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

ينص الفرض الأول على ما يلي:-

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

- وللإجابة عن السؤال الفرعي الثالث تم التحقق من صحة الفرض الأول حيث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين " T. test Paired sample " والجدول (15) يوضح ذلك.

### الجدول رقم (15)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس ( القبلي

والبعدى ) للمجموعة

( التجريبية ) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد

الدراسة ( ن = 20 )

القدرات البدنية	وحدة القياس	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	(متر)	قبلي	2.056	0.221	0.247	% 12.0	3.768	0.001	دالة عند 0.01
		بعدى	2.303	0.224					
التوافق الحركي	(ثانية)	قبلي	3.703	0.548	0.764	% 20.6	3.845	0.001	دالة عند 0.01
		بعدى	2.939	0.840					

## تابع جدول (15)

الرشاقة المرنة	(ثانية)	قبلي	7.615	0.53	1.64	%	8.715	0.00	دالة عند
		بعدي	5.973	0.99	2	21.6	0	0.01	
المرونة (سم)	(ثانية)	قبلي	10.40	4.07	8.25	%	14.51	0.00	دالة عند
		بعدي	18.65	4.12	79.3	6	0	0.01	
التوازن الثابت	(ثانية)	قبلي	70.05	2.56	17.6	%	32.30	0.00	دالة عند
		بعدي	87.65	4.00	25.1	4	0	0.01	

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05)

$$2.09 = (\alpha \leq)$$

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.01)

$$2.86 = (\leq)$$

تفسير نتائج الفرض الأول والتأكد من تحقيقه :

يتضح من الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (6) والأشكال الأخرى والخاصة بدلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس ( القبلي والبعدي ) للمجموعة ( التجريبية ) للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في القوة المميزة للسرعة، والتوافق الحركي، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.768) كأصغر قيمة، (32.304) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.09). وهذا يدل على وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات البدنية المطبقة بين المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي وبنسب تحسن تراوحت بين ( 12.0% - 79.3% ).

فعلى سبيل المثال يوضح شكل (6/أ) متوسط القوة المميزة بالسرعة في اختبار الوثب العريض من الثبات، حيث كان قبل التجربة (2.056) متراً، زادت بعد التجربة إلى (2.303) متراً وبفارق (0.247) متراً وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 ( ت = 3.768 ) وبنسبة تحسن وصلت إلى (12.0%).

ويوضح شكل (6/ب) متوسط التوافق الحركي في اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة، حيث كان قبل التجربة (3.703) ثانية قلت بعدها ( أي تحسنت ) إلى (2.939) ثانية بفارق (0.764) ثانية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 ( ت = 3.845 ) وبنسبة تحسن وصلت إلى (20.6%).

كما أن شكل (6/ج) يوضح متوسط الرشاقة في اختبار الجري الزجج بين الحواجز، حيث كان قبل التجربة (7.615) ثانية قلت بعدها ( أي تحسنت ) إلى (5.973) ثانية بفارق (1.642) ثانية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 ( ت = 8.715 ) وبنسبة تحسن وصلت إلى (21.6%).

وكان متوسط المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً قبل التجربة (10.400) سم، زادت بعد التجربة إلى (18.650) سم

بفارق (8.25) سم، وهذا الفارق دال عند مستوى 0.01 (ت = 14.516  
) وبنسبة تحسن وصلت إلى (79.3%) وشكل (6/د) يوضح ذلك.  
وكان متوسط التوازن الثابت للوقوف على عارضة بالقدم طولية  
قبل التجربة (70.050) ثانية زادت بعد التجربة إلى (87.650) ثانية  
بفارق (17.6) ثانية، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت =  
32.304) وبنسبة تحسن وصلت إلى (25.1%) وهذا ما يوضحه  
شكل (6/هـ).

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

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

وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة **علي عبد المحسن**  
**وهيثم عبد (2006)** على أن البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح  
لتنمية القوة العضلية قد حقق أغراضه وأهدافه التي وضع من أجلها، وأن

البرنامج المقترح اختصر العملية التعليمية، وساعد في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك ساعد في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري، وأكدوا على ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية ( الرشاقة - القدرة - المرونة - القوة ) لما لها من أهمية قصوى في الأداء ( عبد المحسن ، وعبد ، 2006 : 114 )

وفي هذا الصدد يؤكد على البيك وعماد الدين عباس (2003)

أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً نفسياً، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول لأعلى المستويات ( البيك ، وعباس ، 2003 : 86 ).

وهذا ما يؤكده محمد صبحي حسانين نقلاً عن " بورمان "

( Bormann ) 1972 و"أوكران" ( Ukran ) 1967 إلى ضرورة تنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية التعليم انطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كلٍّ من الأداء الفني لتمارين الجمباز والصفات والقدرات البدنية الخاصة ( حسانين ، 1993 : 13 ).

كما وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من

أشرف عبد المنعم أحمد (1997) حيث أثبتت وجود علاقة إيجابية بين تطبيق البرنامج المقترح وبين تحسن مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة، ودراسة أميرة عبد الواحد منير (1988) حيث 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، وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنمية صفتي الرشاقة والتوازن لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.

كما أن الشكل البياني (6/أ)، (6/د) لعنصري القوة المميزة بالسرعة والمرونة تتفق مع دراسة إيمان عبد حسن (2001) حيث أكدت أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إحصائياً في تطوير مكوني القوة والمرونة وباحتمال خطأ (0.05) بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية اختبار (القوة والمرونة)، كذلك ساهم المنهج التدريبي المقترح ايجابياً في تطوير مهارات الجمناستك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية،

كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة نبيلة صبحي وآخرون 1985م لعدم وجود فروق في نتائجها بين المجموعتين في أداء المهارات الحركية في الاختبارات البعدية بعكس نتائج هذه الدراسة

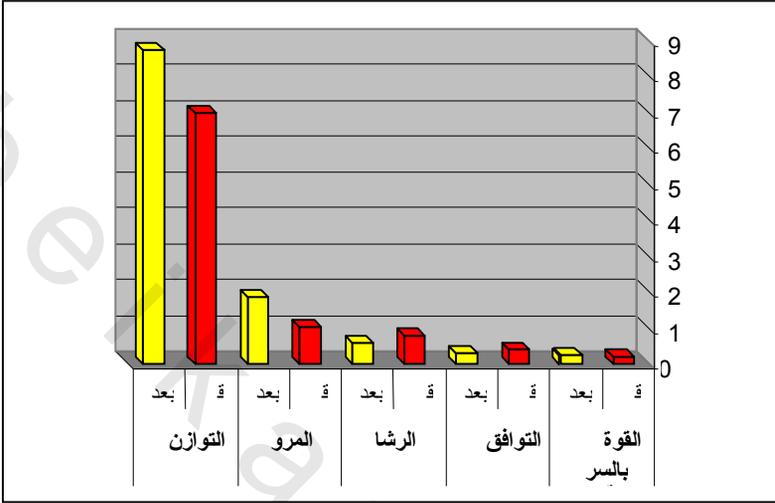
ويذكر هشام صبحي محمد أن الصفات والقدرات البدنية المرتبطة برياضة الجمباز هي " المرونة - القوة - التوازن - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - الدقة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل " ( محمد ، 1993 : 16 ).

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

الثالث

## شكل (6)

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



يوضح شكل (6) والأشكال الأخرى المنفردة أن هناك ارتفاع في مستوى جميع القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية في الاختبار البعدي وينسب متفاوتة حيث كان أعلى نسبة تحسن لقدرة المرونة بلغت (79.3%)، وكان اقل نسبة تحسن لقدرة القوة المميزة بالسرعة بلغت (12.0%)، ويعزو الباحث ارتفاع هذه النسبة من القدرات بسبب استخدام البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تطبيقه المعتمدة على الأسلوب الفكري والتكراري للتمرينات البدنية الخاصة والبعدي عن تكرار التدريب التقليدي المتبع في الأندية والجامعات .

أشكال بيانية توضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين لكل

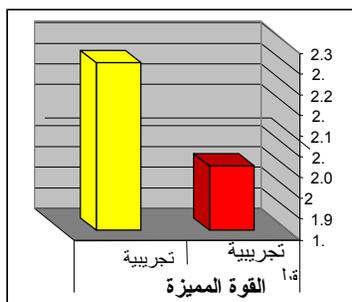
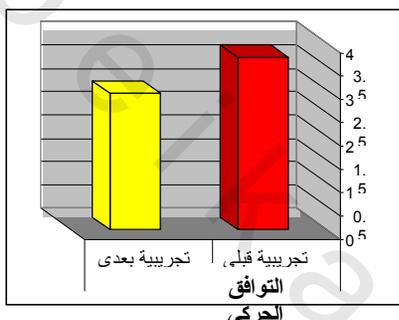
قدرة بدنية على حدة :-

الوثب العريض لأطول مسافة ( بالمتر )

القفز عبر الدوائر المرقمة بأقل زمن (ثانية)

شكل (6/ب)

شكل (6/أ)



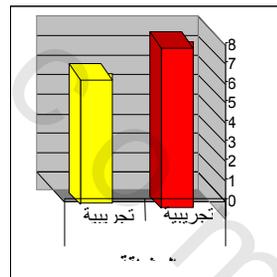
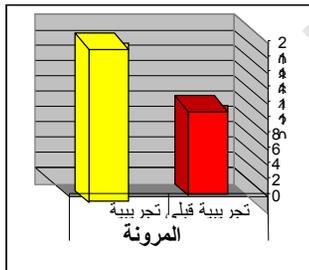
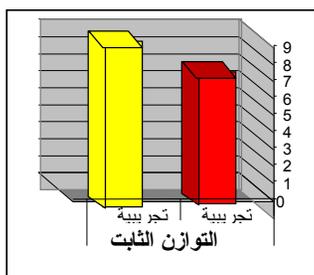
الجري الزججى بأقل زمن (ثانية) ثني الجذع أماماً من الجلوس

طولاً (سم) الوقوف بالقدم مستعرضة لأطول زمن (ثانية)

شكل (6/هـ)

شكل (6/د)

شكل (6/ج)



## تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على ما يلي:-

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

- وللإجابة عن السؤال الفرعي الثالث تم التحقق من صحة الفرض الثاني، حيث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين " T. test Paired sample "والجدول رقم (16) والرسم البياني رقم (7) يوضح ذلك.

### الجدول رقم (16)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس ( القبلي والبعدي ) للمجموعة ( الضابطة ) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة ( ن = 20 )

القدرات البدنية	وحدة القياس	مجموعه	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	(متر)	قبلي	2.054	0.290	0.05 2	% 2.5	0.67 3	0.50 9	غيردالة إحصائياً
		بعدي	2.106	0.207					
التوافق الحركي	(ثانية)	قبلي	3.543	0.384	0.04 3	% 1.2	0.40 1	0.69 3	غيردالة إحصائياً
		بعدي	3.500	0.414					
الرشاقة	(ثانية)	قبلي	7.857	0.587	1.13 7	% 14.5	6.49 7	0.00 0	دالة عند 0.01
		بعدي	6.720	0.589					
المرونة	(سم)	قبلي	11.55	5.737	2.52	%	4.11	0.00	دالة عند

0.01	1	3	21.9	5		0			
					5.625	14.07	بعدي		
						5			
دالة عند	0.00	9.49	%	4.8	3.318	69.80	قبلي	(ثانية)	التوازن
0.01	0	1	6.9			0			الثابت
					3.331	74.60	بعدي		
						0			

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة ( 0.05 )

$$2.00 = (\alpha \leq$$

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة ( 0.01 )

$$2.66 = ( \leq$$

### تفسير نتائج الفرض الثاني والتأكد من تحقيقه :

يتضح من الجدول رقم (16) السابق والرسم البياني رقم (7) والخاص بدلالة دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القلبي والبعدي) للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.113) كأصغر قيمة، (9.491) كأكبر قيمة في ثلاثة أبعاد هي: -1 الرشاقة حيث كانت (6.497)، -2 المرونة كانت (4.113)، -3 التوازن الثابت كان (9.491)، عند مستوى دلالة 0.01 (ت = 2.66)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وتحسن في الأبعاد الثلاثة المذكورة، بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، ومن الملاحظ أن نسبة التحسن في هذه القدرات الثلاثة كان ضئيلاً ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التقليدي الذي تطبقه العينة الضابطة.

بينما لم تظهر فروق وتحسن في القوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.673) كأصغر قيمة، (0.401) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = (2.09) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي، و ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة، وعدم تطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحث وعدم التركيز على القدرات الخاصة بالمهارات الأرضية، والشكل البياني رقم (7) يوضح ذلك.

فعلى سبيل المثال لقد كان متوسط قدرة الرشاقة قبل التجربة (7.857) ثانية قلت بعد التجربة (أي تحسنت) إلى (6.720) ثانية بفارق (1.137) ثانية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت) = (6.497) وبنسبة تحسن وصلت إلى (14.5%).

وكان متوسطات كل من قدرة المرونة والتوازن الثابت قبل التجربة (11.550) سم، (69.800) ثانية، زادت بعدها إلى (14.075) سم، (74.600) ثانية على التوالي بفارق (2.525) سم للمرونة، (4.8) ثانية للتوازن وهذه الفوارق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 4.113، 9.491) على التوالي وبنسب تحسن وصلت إلى (21.9%) للمرونة، (6.9%) للتوازن الثابت.

بينما لم يظهر تحسن واضح في القوة المميزة بالسرعة ، التوافق الحركي حيث كان متوسط القوة المميزة بالسرعة قبل التجربة (2.054) متراً زادت بعدها إلى (2.106) متراً بفارق (0.052) متراً، وهذا الفارق غير دال إحصائياً عند مستوى 0.05 (ت = 0.673) حيث كانت نسبة التحسن (2.5%).

وكان متوسط التوافق الحركي قبل التجربة (3.543) ثانية قلت بعدها (أي تحسنت) إلى (3.500) ثانية بفارق (0.043) ثانية، وهذا الفارق غير دال إحصائياً عند مستوى 0.05 (ت = 0.401) حيث كانت نسبة التحسن (1.2%).

وبالاطلاع على جدول (16) وشكل (7) ومما سبق يتضح أن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها أي برنامج خاص من جانب الباحث لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة وطبق عليها البرنامج التقليدي في التدريس بالجامعة، فقد حققت فروقاً دالة إحصائياً وتقدماً ملحوظاً في القياس البعدي في نسبة التحسن التي ظهرت على القدرات البدنية الثلاثة سابقة الذكر، وبنسب تحسن ضئيلة بالمقارنة بنسب التحسن التي ظهرت على نفس القدرات السابقة في القياس البعدي للتجريبية، كما وجدت فروقاً غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في بعض القياسات البدنية مثل: (القوة المميزة بالسرعة، والتوافق الحركي).

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

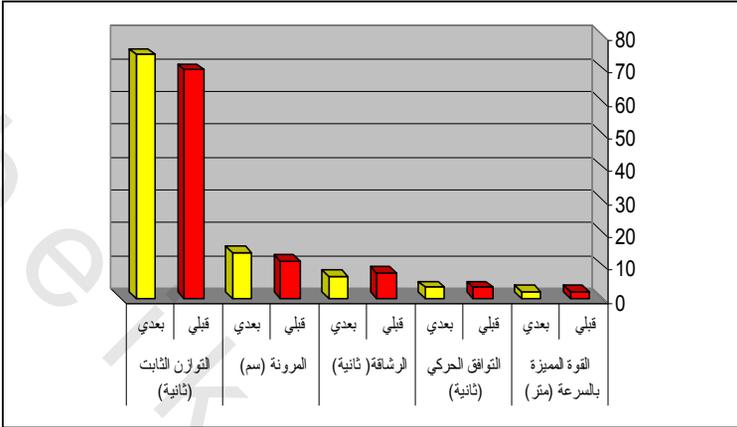
وعليه يمكن القول أن التقدم الذي حققته كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي التي خضعت له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين قبل التجربة، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها.

كما وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إيمان عبد حسن (2001) عند تحليل النتائج الخاصة بدراستها بعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة حيث أكدت النتائج على تأثير المنهج التدريبي المقترح إحصائياً في تطوير مكوني القوة والمرونة في نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية، وأثر المنهج التدريبي إحصائياً ولكن بنسب قليلة للمجموعة الضابطة قياساً بنتائج المجموعة التجريبية لمكوني القوة والمرونة.

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

## شكل رقم (7)

يوضح متوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي  
للقدرات البدنية قيد الدراسة



يتضح من شكل (7) السابق لمتوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي أن مستوى تحسن القدرات البدنية كان متدني ولم يكون على مستوى ملحوظ وهذا يدل على أن البرنامج التقليدي لا يؤثر تأثيراً كبيراً على رفع مستوى قدرات الطلاب بعكس البرنامج المقترح من قبل الباحث والمطبق على العينة التجريبية .

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

الخاصة بالمهارة، ولهذا كان مستوى المجموعة التجريبية أعلى من مستوى المجموعة الضابطة .

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على ما يلي:

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

وللإجابة على السؤال الفرعي الثالث والتحقق من صحة الفرض

الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين " T. test independent sample " والجدول رقم (17) يوضح ذلك.

### الجدول رقم (17)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( البعدي ) للمجموعة ( الضابطة والتجريبية ) للقدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد

الدراسة ( ن = 40 )

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط	مجموعه	وحدة القياس	القدرات البدنية
دالة عند 0.01	0.006	2.888	0.197	0.224	2.303	تجريبية	(متر)	القوة المميزة
				0.207	2.106	ضابطه		بالسرعة
دالة عند 0.05	0.011	2.680	0.561	0.840	2.939	تجريبية	(ثانية)	التوافق الحركي
				0.414	3.500	ضابطه		ي

الرشاقة	(ثانية)	تجريبية	5.973	0.993	0.747	2.891	0.006	دالة عند 0.01
		ضابط	6.720	0.589				
المرونة	(سم)	تجريبية	18.650	4.120	4.575	2.934	0.006	دالة عند 0.01
		ضابط	14.075	5.625				
التوازن الثابت	(ثانية)	تجريبية	87.650	4.004	13.05	11.206	0.000	دالة عند 0.01
		ضابط	74.600	3.331				

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة ( 0.05 )

$$2.02 = (\alpha \leq$$

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01 )

$$2.70 = (\leq$$

يتضح من الجدول (17) والشكل البياني رقم (9) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في القوة المميزة للسرعة، والتوافق الحركي، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.680) كأصغر قيمة، (11.206) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = (2.02)$  وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

فعلی سبیل المثال يتضح من جدول (17) انه كان متوسط القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية بعد البرنامج (2.303) متراً في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (2.106) متراً وبفارق (0.197) متر، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت المحسوبة = 2.888) .

وكان متوسط قدرة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية (2.939) ثانية في حين كانت للمجموعة الضابطة (3.500) ثانية بفارق (0.561) ثانية، حيث قلت (أي تحسنت) لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.05 (ت = 2.680) .

وكان متوسط قدرة الرشاقة للمجموعة التجريبية (5.973) ثانية في حين كانت للمجموعة الضابطة (6.720) ثانية بفارق (0.747) ثانية، حيث قلت (أي تحسنت) لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 2.891) .

وكان متوسط المرونة للمجموعة التجريبية (18.650) سم في حين كانت للمجموعة الضابطة (14.075) سم بفارق (4.575) سم، حيث زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 2.934) .

بينما كان متوسط التوازن الثابت للمجموعة التجريبية (87.650) ثانية في حين كانت للمجموعة الضابطة (74.600) ثانية بفارق (13.05) ثانية، حيث زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 11.206) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه طلحة حسام الدين وآخرون من أن التدريب باستخدام برنامج للتمرينات البدنية المشابهة للأداء يؤدي إلى تحسن مستوى الصفات البدنية، وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز ( حسام الدين ، وآخرون ، 1993 : 56 ).

هذا بالإضافة إلى ما ذكره هشام صبحي محمد على أهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني، مما يكون له الأثر على تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء ( محمد ، 1993 : 51 ).

هذا وبالإضافة إلى ما يؤكد (Sprague) أن القوى العضلية هي أحد أهم المكونات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تميمتها لديه ، وأن هناك علاقة طردية بين القوى العضلية وتطوير الأداء الفني وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية (Sprague , 1993 : 24).

ويؤكد عصام عبد الخالق أنه من الضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لانجاز الواجب الحركي المطلوب، لذا فإنه يجب أن ترتكز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة

أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمباز ( عبد الخالق ، 2003 : 92 ).

ومما سبق يتضح من جدول رقم (17) ، وشكل (9)، البياني أن كل من مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) قد حققت تقدماً يختلف باختلاف البرنامج التدريبي الذي خضعت له كل مجموعة ، ومنه يمكننا التأكيد على أن المجموعة التجريبية قد تقدمت تقدماً ملحوظاً على المجموعة الضابطة ، وذلك للاستخدام الأمثل للبرنامج المقترح الذي صممه الباحث وطبقه على طلاب المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث تقدم المجموعة التجريبية عنة في المجموعة الضابطة نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث على المجموعة التجريبية مما أدى إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التي تتدرب بالطريقة التقليدية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من أحمد عبد الهادي يوسف (1975)، وفاتن عبد الحميد عفيفي (1981) على أن التدريب على القدرات البدنية الخاصة أدى إلى ارتفاع مستوى العناصر البدنية بصورة أفضل من التدريب على العناصر البدنية العامة.

كما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة " ماركوس نيزر Markus Welleneuter" (1997) حيث كانت لا يوجد تأثير

نتيجة تطبيق الاختبارات البدنية العامة على المستوى المهاري ويرجع ذلك إلى أن الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري . ولقد قام الباحث بحساب الفروق بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية والجدول رقم (18) يوضح ذلك:

### الجدول رقم (18)

نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة (التجريبية والضابطة)

والفروق

بين أداء المجموعتين في القياس البعدي .

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

يتضح من الجدول رقم (18) السابق وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، والرسم البياني شكل ( 8 ) يوضح نسب التحسن ، وتراوحت أعلى نسبة تحسن ما بين ( 57.40 % - 7.10 %) للمرونة كأعلى نسبة والرشاقة كأدنى نسبة على التوالي.

ومن الملاحظ انه هناك فروق كبيرة في نسب التحسن في جميع القدرات البدنية للمجموعة التجريبية وباستثناء عنصر الرشاقة الذي كان نسبته أقل درجة تحسن ولكن يعتبر تقدم كبير للرشاقة لأنها تقاس بأداء الاختبار بأقل زمن بالثانية وكل ثانية يتقدم بها الطالب تعتبر انجاز كبير له.

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

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من حيدر إسماعيل ، ودراسة خالد أحمد (2005) في أن التدريب والاختبارات البعدية أدت إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعبين البدني والمهاري.

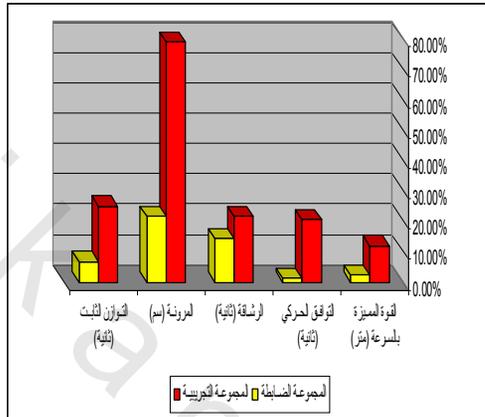
كما واختلفت نتائجها مع دراسة بدر سليمان ووليد خنفر (2006) حيث لم يظهر تحسن في الاختبار البعدي لعناصر الرشاقة والسرعة والقوة في المجموعتين ، بينما أظهرت في عنصر القوة.

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

### شكل رقم ( 8 )

يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة )

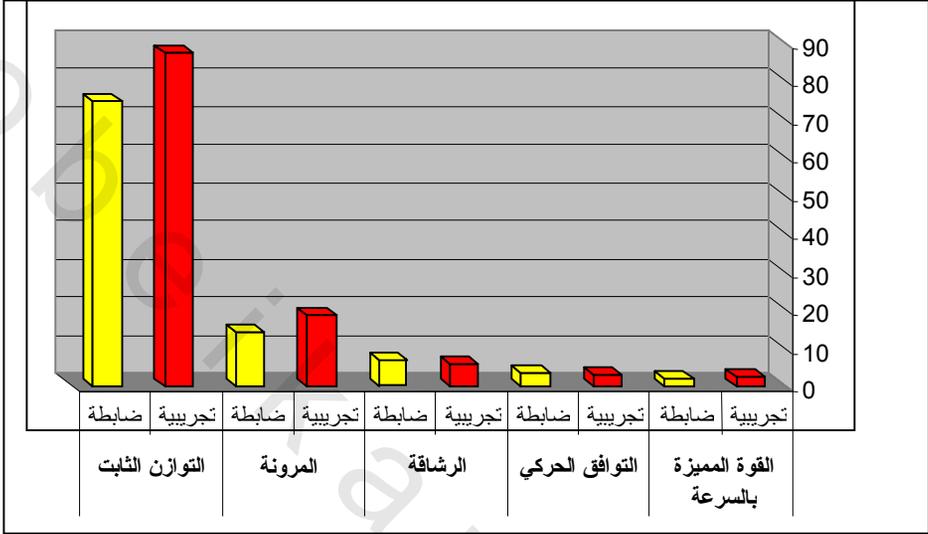
للقدرات البدنية في القياس البعدي



يتضح من الشكل (8) الذي يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) أن هناك ارتفاع واضح في نسب تحسن القدرات البدنية في القياس البعدي، حيث كانت أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية قدرة المرونة وهي (79.3%)، وأعلى نسبة تحسن للمجموعة الضابطة كانت أيضاً قدرة المرونة وبنسبة (21.9%). ويعزو الباحث ارتفاع مستوى نسبة التحسن للمجموعة التجريبية هو لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والعمل على استخدام طرق علمية دقيقة في التدريب وتحديد قدرات معينة خاصة تخدم المهارات المتعلمة.

## شكل (9)

يوضح متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي  
للقدرات البدنية

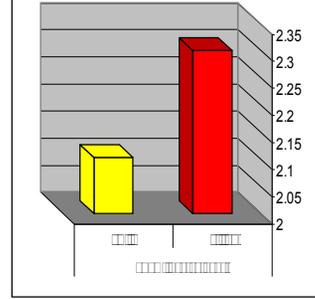
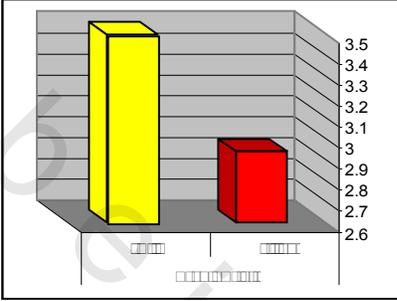


يتضح من الشكل البياني (9) الخاص بمتوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقدرات البدنية أن جميع متوسطات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية ارتفع مستوى تحسنها، ويعزو الباحث هذه الزيادة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية.

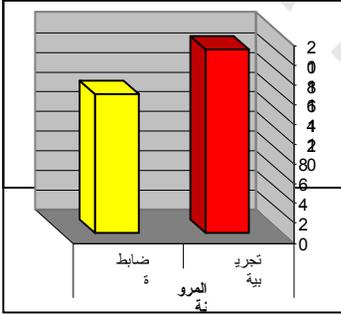
## أشكال منفردة لشكل (9)

متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي :-

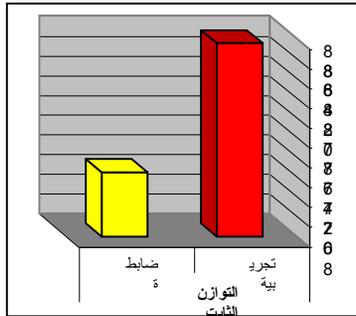
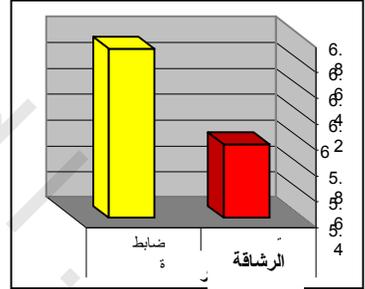
شكل (أ/9)



شكل (د/9)



شكل (ج/9)



شكل (هـ/9)

## رابعاً: مناقشة وتفسير نتائج السؤال الرابع :

وينص السؤال الفرعي الرابع على ما يلي :-

ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية ؟  
وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من صحة الفرض الرابع والخامس من فروض الدراسة المنسوبة لهذا التساؤل الخاص بالأداء المهاري وهي:-

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.

## تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على ما يلي:

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

وللإجابة عن السؤال الرابع والتحقق من صحة الفرض الرابع تم

استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين " T. test independent sample " والجدول رقم (19) يوضح ذلك.

## الجدول رقم (19)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( البعدي ) للمجموعة ( الضابطة والتجريبية ) للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة ( ن = 40 )

المهارة	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الأمامية الطائفة	تجريبية	7.500	0.513	5.000	17.795	0.000	دالة عند 0.01
	ضابطة	2.500	1.147				
الميزان الأمامي	تجريبية	8.500	0.513	3.000	13.077	0.000	دالة عند 0.01
	ضابطة	5.500	0.889				
الوقوف على الرأس	تجريبية	8.500	0.513	3.500	17.616	0.000	دالة عند 0.01
	ضابطة	5.000	0.725				
الشقبة الأمامية على اليدين	تجريبية	6.000	0.725	2.250	9.000	0.000	دالة عند 0.01
	ضابطة	3.750	0.851				

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة ( 0.05 )

$$2.02 = (\alpha \leq)$$

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة ( 0.01 )

$$2.70 = (\leq)$$

يتضح من الجدول رقم (19) والشكل البياني رقم (10)،

والخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات القياس ( البعدي ) للمجموعة (

الضابطة والتجريبية ) للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة أن

قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع المهارات

الحركية السابقة حسب الجدول، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما

بين (9.000) كأصغر قيمة، (17.795) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت)

الجدولية عند مستوى 0.05 = (2.02) وهذا يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي،  
ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي .

فعلى سبيل المثال كان متوسط الدرجة الأمامية الطائفة  
للمجموعة التجريبية بعد البرنامج (7.500) درجة في حين كان  
للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (2.500) درجة وبفارق (5.000)  
درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند  
مستوى 0.01 (ت المحسوبة = 17.795) .

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

وكان متوسط الوقوف على الرأس للتجريبية بعد البرنامج  
(8.500) درجة في حين كان للمجموعة الضابطة بعد البرنامج (5.500)  
درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق دال إحصائياً عند  
مستوى 0.01 (ت = 17.616) .

وكان متوسط الشقبة الأمامية على اليدين للتجريبية بعد  
البرنامج (6.000) درجات في حين كان للمجموعة الضابطة بعد  
البرنامج (3.750) درجة، زادت لصالح المجموعة التجريبية وهذا الفارق  
دال إحصائياً عند 0.01 (ت = 9.0)

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة لمياء حسن  
الديوان (1992)، وياسر السيد عاشور (1999) على أن التدريب

والبرنامج التدريبي عن طريق التمرينات أدى إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية، وكذلك رفع مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية المختارة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في رفع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية دون الضابطة.

وكما اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من هدى إبراهيم رزوقي وسوزان سليم داود (2005)، و خالد إبراهيم أحمد (2005) حيث توصلت النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي ايجابياً على تحسين وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية وزيادة فاعلية وتحسين الأداء المهاري للمجموعة التجريبية، ونسبة التغيير للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التغيير للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث تقدم المجموعة التجريبية عنة في المجموعة الضابطة نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات البدنية المختارة والمستخدمه لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث على المجموعة التجريبية، وذلك لان البرنامج راعى قدرات الطلاب البدنية وعمل على اختيار التمرينات المناسبة للمرحلة العمرية والظروف الخاصة بطلاب السنة الأولى الذين يحتاجون لبرنامج خاص يمكنهم من مواجه الصعوبات والقصور الذي تعرضوا له في التدريب على المهارات الحركية للجماز خلال المراحل التعليمية السابقة قبل دخول الجامعة وأدى لخفض مستواهم البدني والمهاري، وتطبيقهم للبرنامج أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة التي تتدرب

بالطريقة التقليدية ، لقد قام الباحث بحساب الفروق بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية والجدول رقم (20) يوضح ذلك:

### الجدول رقم (20)

نسبة التحسن في المتغيرات المهارية للمجموعة (التجريبية والضابطة) والفرق

بين أداء المجموعتين في القياس البعدي

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

يتضح من الجدول (20) السابق وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية ، والرسم البياني شكل ( 11 ) يوضح نسب التحسن، وتراوحت ما بين (800 % - 74.5 %).

كما يلاحظ أن أعلى نسبة تحسن كانت للمجموعة التجريبية هي لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين وبنسبة (200 %).

بينما كانت أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية هي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة وبنسبة (800 %)، ومن هنا يتضح أن هناك فروق

كبيرة في نسب التحسن في جميع المهارات الحركية للمجموعة التجريبية.

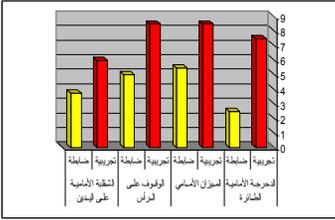
ويعزو الباحث زيادة فروق نسبة التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية؛ ذلك لان طلاب المجموعة التجريبية طبقوا البرنامج التدريبي المقترح وبشكل سليم، وكان ذا فاعلية لأنه عمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة لديهم بانتقاء التمارين المناسبة .

وقد ثبتت فاعلية البرنامج من خلال نتائج الجدول (20) السابق الذي يدل على زيادة نسبة تحسن المهارات الحركية الخاصة ببعض الحركات الأرضية برياضة (قيد الدراسة) لدى المجموعة التجريبية، وان عدم التحسن بنسب كبيرة لدى طلاب المجموعة الضابطة يرجع لتطبيق البرنامج التقليدي وعدم تطبيق برنامج تدريبي علمي منظم يعمل على مراعاة ظروف وقدرات الطلاب قبل دخول المرحلة الجامعية .

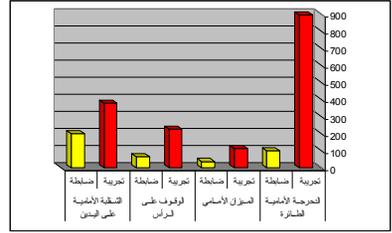
وقد ثبتت فاعلية البرنامج من خلال نتائج الجدول (20) السابق الذي يدل على زيادة نسبة تحسن المهارات الحركية الخاصة ببعض الحركات الأرضية برياضة (قيد الدراسة) لدى المجموعة التجريبية، وان عدم التحسن بنسب كبيرة لدى طلاب المجموعة الضابطة يرجع لتطبيق البرنامج التقليدي وعدم تطبيق برنامج تدريبي علمي منظم يعمل على مراعاة ظروف وقدرات الطلاب قبل دخول المرحلة الجامعية .

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

شكل رقم (11)



شكل رقم (10)

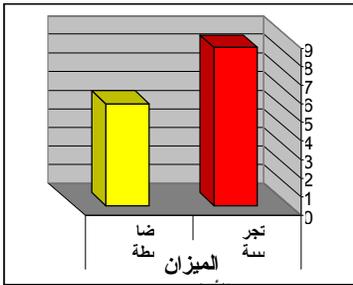


يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين ( يوضح متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية  
التجريبية والضابطة ) للأداء المهاري في القياس البعدي للأداء المهاري  
نلاحظ أن نسب تحسن المجموعة التجريبية للمهارات نلاحظ أن متوسطات تحسن المجموعة التجريبية  
من أعلى من تحسن المجموعة الضابطة في القياس أعلى متوسطات تحسن المجموعة الضابطة في  
البعدي القياس البعدي للمهارات

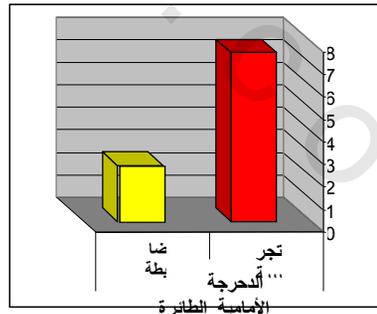
أشكال منفردة لشكل (10)

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

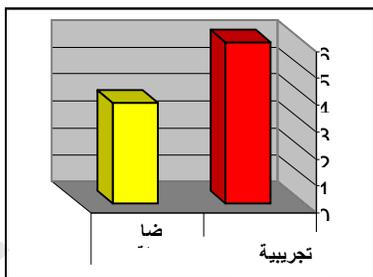
شكل (10/ب)



شكل (10/أ)

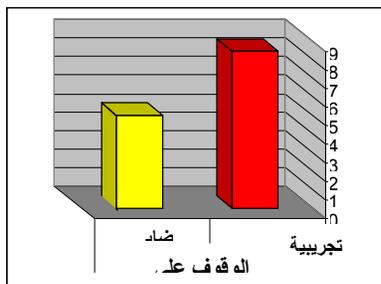


شكل (10/ج)



الشكلية الأمامية على اليمين

شكل (10/ب)



### تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الخامس :

وينص الفرض الخامس على ما يلي :

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

- وللإجابة على السؤال الرابع للتحقق من صحة هذا الفرض تم

استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين " T. test Paired sample " والجدول رقم (21) والشكل البياني رقم (12) يوضح ذلك.

## الجدول رقم (21)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدي

( للمجموعة ( التجريبية )

للأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة ( ن = 20 )

المهارة	مجموعه	المتوسط وحدة القياس بالدرجة من 10	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدحر جة الأمامية الطائر ة	قبلي	0.750	0.851	6.750	% 900	35.485	0.000	دالة عند 0.01
	بعدي	7.500	0.513					
الميزان الأمامي	قبلي	4.000	0.725	4.500	% 112.5	22.650	0.000	دالة عند 0.01
	بعدي	8.500	0.513					
الوقوف على الرأس	قبلي	2.600	0.754	5.900	% 226.9	33.481	0.000	دالة عند 0.01
	بعدي	8.500	0.513					
الشقلبة الأمامية على اليدين	قبلي	1.250	0.851	4.750	% 380	47.816	0.000	دالة عند 0.01
	بعدي	6.000	0.725					

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة ( 0.05

$$2.00 = (\alpha \leq$$

❖ قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة ( 0.01

$$2.66 = (\leq$$

تضح من الجدول رقم ( 21) والشكل البياني رقم ( 12 )

الخاص بدلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياس ( القبلي والبعدي ) للمجموعة ( التجريبية ) للأداء المهاري الخاص بالحركات الأرضية ( قيد الدراسة ) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية في جميع المهارات الحركية الخاصة بالدراسة ، حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين ( 22.650 ) كأصغر قيمة، (47.816) كأكبر قيمة بينما قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (0.01 = 2.66) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات البدنية المطبقة بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، ولقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي وينسب تحسن تراوحت بين (900 % - 112.5 %).

فعلا سبيل المثال كان متوسط مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة قبل التجربة (0.750) درجة، زادت بعد التجربة إلى (7.500) درجة وبفارق (6.750) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 35.485) وبنسبة تحسن وصلت إلى (900 %).

وكان متوسط مهارة الميزان الأمامي قبل التجربة (4.000) درجة، زادت بعد التجربة إلى (8.500) درجة وبفارق (4.500) درجة،

وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 22.650) وبنسبة تحسن وصلت إلى (112.5%).

بينما كان متوسط مهارة الوقوف على الرأس قبل التجربة (2.600) درجة، زادت بعد التجربة إلى (8.500) درجة وبفارق (5.900) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 33.481) وبنسبة تحسن وصلت إلى (226.9%).

وأخيراً كان متوسط مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين قبل التجربة (1.250) درجة، زادت بعد التجربة إلى (6.000) درجة وبفارق (4.750) درجة، وهذا الفارق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (ت = 47.816) وبنسبة تحسن وصلت إلى (380%).

يتضح مما سبق أن المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريب خاص يتأسس على استخدام التمرينات النوعية الخاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة، قد حققت تقدماً ملموساً وجوهرياً ( عند مستوى 0.01 ) في جميع المهارات الحركية المختارة قيد الدراسة.

وفي هذا المجال يؤكد محمد إبراهيم شحاتة إن الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية على أنهما جزءان لعملية واحدة ( شحاتة ، 1989 : 163 ) .

ويتفق كل من فوزي يعقوب وعادل عبد البصير أن الإعداد الفني الخاص والتمرينات النوعية التي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة للأداء المهاري هما الدعامة الأولى الرئيسية التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية لأعلى المستويات (يعقوب ، وعبد البصير ، 1985 : 37).

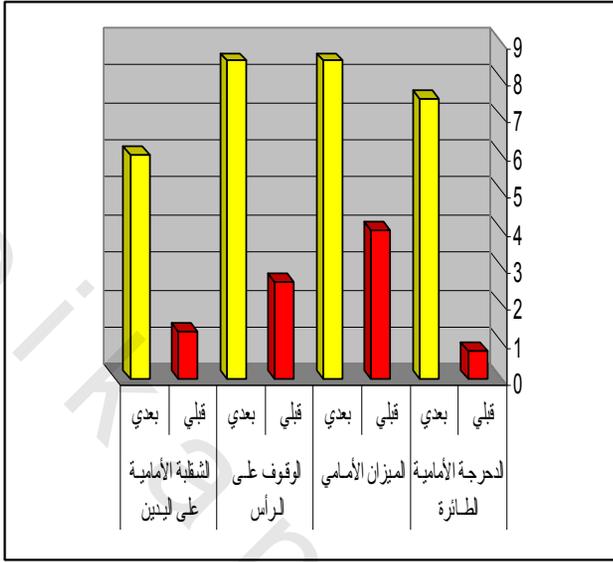
ويرجع الباحث ذلك إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية وتحقيق التقدم لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من حيدر غازي إسماعيل (2005)، وهشام صبحي محمد (1993) على أن البرنامج التدريبي اثر ايجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

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

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

## شكل (12)

يوضح متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للأداء المهاري



يتضح من الشكل السابق أن متوسطات المجموعة التجريبية للمهارات الحركية في القياس البعدي تم تحسينها بشكل كبير وزاد متوسطات تحسينها بين القياس القبلي والبعدي، ويتبين من الشكل (12) أن الطلاب قد استفادوا من البرنامج.

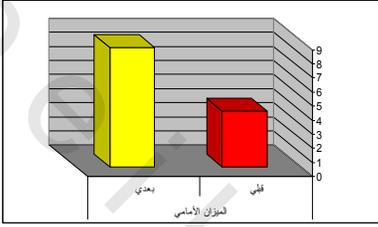
ويعزو الباحث تحسن تلك المهارات إلى طبيعة نجاح وإعداد البرنامج بحيث تم انتقاء القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية للطلاب جامعة الأقصى .

## أشكال بيانية لشكل (12)

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

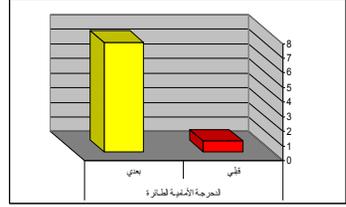
شكل (12 - ب)

الميزان الأمامي



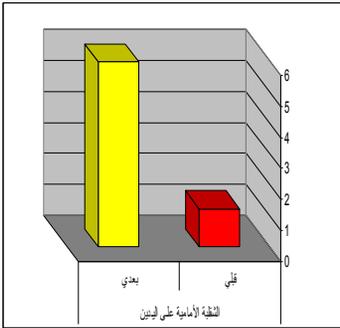
شكل (12\_ أ)

الدرجة الأمامية للطائرة



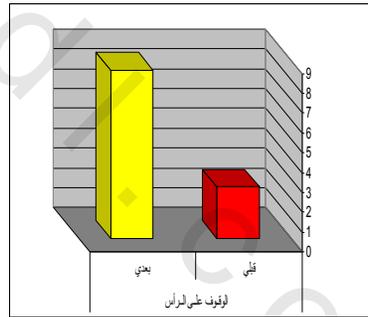
شكل (12 - د)

الشقبة الأمامية على اليدين



شكل (12 - ج)

الوقوف على الرأس



ومن أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي :-

- أمكن التوصل إلى (5) اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة .

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء البدني والأداء المهاري الخاص بقدرات ومهارات الدراسة لدى المجموعة التجريبية بنسب تحسن كبيرة ومتفاوتة .

- الطريقة التقليدية المتبعة في التدريب على المجموعة الضابطة لم تؤثر بشكل ملموس ولم تصل درجة التحسن في مستوى الأداء المهاري والبدني إلى ما وصلت لها المجموعة التجريبية حيث كانت أعلى في التجريبية .

### خامساً : توصيات الدراسة :

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

- أ - توصيات خاصة بالبرنامج التدريبي والجانب البدني :
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للمستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية .
- ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارات الجمباز بصفة عامة وبمهارات الحركات الأرضية بصفة خاصة من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة لمستوى طلاب التربية الرياضية .
- ضرورة التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل في نفس المسار الحركي والمشابهة للأداء المهاري في مراحل سنوية أخرى .
- ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة وخصوصاً قدرة المرونة والتوازن في أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمباز أثناء التدريب .

- نظراً للأهمية القصوى للمرحلة الجامعية لطلاب التربية الرياضية يوصى الباحث بالعناية التامة بتنفيذ برامج تدريبية أخرى مختلفة لتنمية القدرات البدنية الخاصة لكل نوع من أنواع الرياضات والمقررات الدراسية العملية بكلية التربية البدنية والرياضة .

- استخدام الاختبارات البدنية الخمسة التي توصل إليها الباحث في تقييم مستوى الأداء البدني للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية .

#### ب- توصيات خاصة بالأداء المهاري :

- استخدام البرنامج المقترح في التدريب على المهارات الحركية قيد الدراسة لما أثبتته من تحسين ملحوظ في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية للارتقاء بمستوى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.

- ضرورة العمل والاهتمام بالتدريب والتركيز على التمرينات التي تعمل على مد مفاصل الجسم أثناء الدورانات ولاسيما في مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة والشقبة الأمامية على اليدين وخاصة تمرينات المرونة .

- زيادة ممارسة التمرينات الخاصة بقدرة التوازن بشكل أكبر التدريب على مهارتي الوقوف على الرأس والميزان الأمامي لأنها تحتاج إلى توازن وثبات .

#### سادساً : مقترحات الدراسة :

استناداً لما توصلت إليه الدراسة يقترح الباحث الآتي :-

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

## المصادر والمراجع

### أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- 1 أحمد، سعد (1967) : التربية والتقدم، عالم الكتب، القاهرة .
- 2 أحمد، أشرف (1997) : تأثير برنامج جمباز موانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .
- 3 أمين، يوسف (1995) : برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على كفاءة بعض المتغيرات الوظيفية لناشئ الكرة الطائرة ، مجلة بحوث التربية الرياضية، الزقازيق، المجلد 18، العدد 35 - 36، إبريل.
- 4 إبراهيم، حلمي ، والسيد، ليلي (1998) : التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5 إسماعيل، حيدر (2005) : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 6 الأقرع، هشام (2002) : دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالمتفوقين في بعض مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية بجامعة الفاتح طرابلس، كلية التربية البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، طرابلس.
- 7 أبو جعب، إيمان (2001) : اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، السودان.

- 8 أبو زيد، عماد الدين (2005) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية
- 9 أبو نمرة، محمد (1995) : مدخل إلى التربية الرياضية، تعيين دراسي، بالوكالة، عمان.
- 10 \_\_\_\_\_ (1999) : الرياضة والصحة، منشورات جامعة القدس المفتوحة، ط1.
- 11 أبو عريضة، فايز ، وعبد الحق، عماد (1999) : أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب المرحلة العمرية 10 - 13 سنة ، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية ، الإسكندرية ، العدد 35.
- 12 أبو عريضة، فايز ، وآخرون (2004) : تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التحمل العام عند لاعبي القدم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (5)، العدد (4) جامعة البحرين، التقنية بفلسطين.
- 13 برهم، عبد المنعم ، وأبو نمرة، محمد (1995) : موسوعة التمرينات الرياضية، ط2 ، دار الفكر: عمان
- 14 برهم، عبد المنعم (1995) : موسوعة الجمباز العصرية ، مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان.
- 15 بسطويسي، احمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، القاهرة.

- 16 البيك، عي، وعباس، عماد الدين (2003) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية
- 17 البياتي، ماهر، ويوسف، فارس (2004) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 13، عدد 1، ص 259 - 280.
- 18 بوتشر، تشارلز (1983) : أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة
- 19 جودة، محمد (2003) : تأثير نظام للتدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد على تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليير في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، المنوفية، القاهرة
- 20 حمادة، محمد (1983) : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب للناشئين، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية.
- 21 حماد، مفتي (1998) : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22 حسنين، محمد (2001) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة
- 23 حسام الدين، طلحة، وآخرون (1993) : برمجة التدريب لبعض المهارات الأساسية في جمباز الناشئين كوسيلة تعليمية، بحث منشور، المجلد الثاني، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، المنيا.

- 24 حسام الدين، طلحة ، وآخرون (1997) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 25 حسين، قاسم (1998) "1": أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، عمان.
- 26 \_\_\_\_\_ (1998) "2": الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1 ، دار الفكر: عمان .
- 27 - ، وآخرون (2000) : فن الأداء الحركي لفعاليات " العدو - التتابع - الجري - الحواجز - الموانع " ، ط1 ، منشورات جامعة الفاتح، طرابلس.
- 28 حسين، قاسم ، وعبد المنعم، محمد (2001) : ميكانيكية الألعاب المركبة " عشاري للرجال وسباعي للنساء ، ط1 ، دار العالمية: طرابلس.
- 29 حسين، على (2002) : أثر بعض التمرينات التعليمية في تحسين أهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.
- 30 الحمامي، محمد (1976) : مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين.
- 31 الحمامي، محمد ، وآخرون (1990) : أسس بناء برامج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي
- 32 حسن، إيمان (2001) : تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية.

- 33 حنتوش، معيوف ، ومحمد، عامر (1988) : المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد .
- 34 خاطر، أحمد ، والبيك، علي (1989) : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف بمصر، الطبعة الثالثة.
- 35 خطايبية، أكرم (2005) : المناهج العامة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان.
- 36 الديوان، لمياء (1992) : علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، الأكاديمية الرياضية العراقية ، أطاريح الدكتوراه ورسائل الماجستير .
- 37 ديتريس، هارة (1990) : علم التدريب الرياضي (ترجمة عبد علي نصيف )، ط1، دار الحكمة للتوزيع والنشر: الموصل.
- 38 درويش، كمال ، وحسانين، محمد (1984) : التدريب الدائري، ط1 ، دار الفكر العربي: القاهرة
- 39 رحاحلة، وليد ، والعرجان، جعفر (2004) : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية، المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (14 - 15) سنة، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد (31) ، العدد (2) ، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 40 رزوقي، هدى ، وداود، سوزان (2005) : تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية، إنتاج علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد (1)، المجلد (4).

- 41 الرملي، عباس ، وآخرون (1991) : اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة
- 42 زهران، ليلي (1997) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي.
- 43 سالم، سهير (1992) : تطوير المرونة لبعض مفاصل الجسم وقوة العضلات العاملة عليها وعلاقتها بمستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، العدد الثالث، يوليو.
- 44 سلامة، إبراهيم (2000) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، ط1، منشأة المعارف: الإسكندرية.
- 45 سلامة، إبراهيم (1980) : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، ط1، دار المعارف: الإسكندرية.
- 46 سليمان، بدر ، ووليد، خنفر (2006) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49) ، إنتاج علمي منشور ، جامعة النجاح الوطنية
- 47 سعد، ناهد ، وفهيم، نيلي (2004) : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 48 السعود، حسن (2003) : تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد (18)، العدد (1)، مؤتة: الأردن

- 49 شحاتة، محمد (1992) : دليل الجمباز الحديث، ط2، دار المعارف، الإسكندرية
- 50 شحاتة، محمد (2003) : تدريب الجمباز المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- 51 الشاذلي، احمد (1995) : قواعد الاتزان في المجال الرياضي، دار المعارف
- 52 \_\_\_\_\_ (2007) : الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان، دار الأكاديمية للطباعة والنشر: دولة الكويت.
- 53 الصميدعي، لؤي (1987) : البايوميكانيك والرياضة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق. المصدر: <http://www.hussein-mardan.com/r08.htm>
- 54 عاشور، ياسر (1999) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 55 عبد البصير، عادل (1990) : أسس نظريات الجمباز الحديث، الفنية للطباعة والنشر
- 56 \_\_\_\_\_ (1998) : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، الجزء الأول، دار الفكر: القاهرة.
- 57 \_\_\_\_\_ (1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب والنشر: القاهرة.

58 عبد الحميد، كمال ، وحسانين ، محمد (1985) : اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية والإعداد البدني، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

59 عبد الحق، عماد (2005) : دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (6)، العدد (4)، جامعة البحرين

60 عبد الخالق، عصام (2003) : التدريب الرياضي " النظريات - تطبيقات، ط3، دار المعارف، القاهرة.

61 عبد الرحمن، نبيلة ، وفكري، سلوى (2004) : منظومة التدريب الرياضي، فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيوميكانيكية - إدارية ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة.

62 عبد الرحمن، رياض (1998) : الاتزان الحركي للحركات الانتقالية على حصان الحلق للمنتخب القومي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

63 عبد السلام، محمد (1985) : الأداء الفني والخطوات التعليمية لتمارين الحلق، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية

64 عبد الفتاح، أبو العلا (1997) : التدريب الرياضي : الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة.

65 عبد الفتاح، هناء (1990) : أثر برنامج مقترح من التمرينات الأرضية على تنمية التوازن للتلاميذ الصم بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي 9- 12 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

- 66 عبد المحسن، علي، و عبد، هيثم (2006) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، إنتاج علمي ، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، عدد3، مجلد 5، ص112 - 128.
- 67 عبد المنعم ، سوسن وآخرون (1977) : الأسس الميكانيكية والمجموعات التكتيكية للجمباز، دار المعارف ، القاهرة.
- 68 عثمان ، فريدة (1984) : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط1، دار القلم: الكويت.
- 69 عثمان، محمد (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار العلم الكويت
- 70 العفيفي، محمد (1976) في أصول التربية، الأصول الفلسفية للتربية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 71 عفيفي، فاتن (1981) : اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء في الجمباز من 12 - 14 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .
- 72 عجمي، محمد (1988) : برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة تدريب الناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- 73 علاوي، محمد ، وراتب، أسامة (1987) : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 74 علاوي، محمد (1994) : علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف: القاهرة.
- 75 علاوي، محمد ، ورضوان، محمد (2001) : اختبارات الأداء الحركي، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 76 محمد، مصطفى (2001) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط 1، الإشعاع الفنية، القاهرة.
- 77 محمد، هشام (1993) : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حصان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 78 محمود، سامي (2008) : تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحلق لناشئي الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية، القاهرة .
- 79 مختار، حنفي (1988) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط1 ، دار زهران ،
- 80 ملوخية، شكري (1987) : مدخل وتاريخ التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة
- 81 منصور، سامية (1982) : القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري على أجهزة جمباز البنات، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، الإسكندرية

- 82 منير، أميرة (1988) : الرشاقة والتوازن وعلاقتهما بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 83 موسى، عمر (1996) : التربية الرياضية وطرق التدريس، فلسطين، جامعة بيت لحم.
- 84 نصيف، عبد (1994) : تدريب المصارعة، ط1، مطبعة الموصل، الموصل.
- 85 يعقوب، فوزي، وسليمان، محمود (1995) : الجمباز التعليمي للرجال، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة
- 86 يعقوب، فوزي، وعبد البصير، عادل (1985) : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز (المتوازيين - الحلق - حسان الحلق)، ج2، دار الفكر العربي: القاهرة.
- 87 يوسف، أحمد (1975) : أثر تدريبات المرونة على مستوى الأداء للاعبين الجمباز تحت 12 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، الإسكندرية.
- 88 \_\_\_\_\_ (1983) : وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين ولاعبات الجمباز تحت 10 سنوات بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية
- 89 \_\_\_\_\_ (1997) : أساليب منهجية وتدريب الجمباز، دار المعارف، القاهرة

90 Avery D.Faigenbaum , & Wayne L. We Stcott, (2000). Strength and power for gaunt Athletes , Human Kinetics Publishing company – Minnesota.

91 Barrow , E . M , & Mc Gee , N . B. (1976). A practical approach to measurement in physical education & ed lee & febiger , Philadelphia.

Baumgartner T.A , & Wood sis, (1984). Development of 92 shoulder Girdle strength Endurance in Elementary children , The Research Quarterly.

93 Cassady , D. (1976). Hand book of Physical fitness Athletes , the Macmillan co , New York.

94 Charles Bucher, (1975). Foundations of physical Education , London , Toronto.

95 Cozens , B. (1975). An introduction to physician education , W . B , Saunders , co , Philadelphia , London

96 Cureon , M. (1985). Die lehrweise der ubungs for men , Frank. 130- Gallagher B , Brouha , M.(1971). Physical fitness , new letter service . xxv , No 6 , February.

97 Edward T.Howley , & B .Don Franks, (1997). Health Fitness instructor's Hand Book , Third Edition , human Kinetics Publisher , U.S.A .

98 Edward T . Howly, PH. D. (1997). Health fitness Instructor , D . Hand Book Human Kinetics third Edition.

99 Fagien Baum A . D . , & Others (1993) . The Effects of Twice a week strength Training Program on children , Pediatric Exercise science Journal

100 Fleishman , E , A. (1976). The structures & measurement of physical fitness , hall inc , Englewood Cliff's , N , Y.

101 Fox , E. Bowers , & R., Foss , M. (1989). The Physiological Basis of Physical education and Athletics. Iowa: Brown.

102 Gallagher B , & Brouha , M.(1971). Physical fitness , new letter service . xxv , No 6 , February.

103 Gallahue. David L. (1988). Understanding Motor development in children: New York , Toronto john willey & Sons.

104 George Meglyn, (1996). Dynamic of fitness, Fourth Edition, Brown and Bench mark Publishers , U.S.A.

105 Gordonal Underwood, (1983). Dynamic of fitness, Fourth Edition, Brown and Bench mark Publishers , U.S.A.

106 Grosser , M. (1995). Conditions training sport wissen , Bd , 40.

107 Hare , D. (1975). Training slehre , Berlin.

**108** Harrison , C , H. (1979). Application of measurement to health & Physical education , for edition , New York

109 Hettinger , T.H, (1985). Some trashes muscles training , Stuttgart.

110 Holis , F. (1976). Adapted physical education , W . B , Saunders , Co , Philadelphia , London.

111 Jone Nixon & Anne Jewett, (1981). An introduction in physical Education.

112 Jones , A.M. & Carter , H. (2000). The Effects of endurance training on Parameters of aerobic. Sport Medicine , 29 , (6) 373-389.

113 Karpovich , P , V. (1971). Physiology of muscular activity , seven edition Philadelphia , London , Toronto , W . B , Saunders , Co.

114 *Ken Sprague, (1993)*. The colds Gym Bok of The Weight Training , The PuTham Publishing Group, New York USA.

115 *Larson , A , & Yocom , N. (1971)*. Efficiency , of human movement , London , WB , Saunders Company , first edition.

116 *Lorentz , B, (1974)*. Zun sprint training der manner , Berlin

117 *Markus Wellenreuter, (1997)*. A comparison of the general physical abilities and the skill level of men gymnastics for the age stage 8-12.

118 *Mathews , K.D.(1980)*. Approach to measurement & measurement in Physical education , W , B , Saunders , second edition.

119 *Mathews , K,D, (1973)*. Approach to measurement in Physical Education , W , B , Saunders , Co , first edition.

120 *Mathews , K, D. & Fox, E.L, (1976)*. The physiological basis of physical Education & athletics , second edition , Philadelphia , London Toronto W, B.

121 *Mccloy , A , & Young , B. (1972)*. Test & measurement in health & physical education , five edition , New York.

122 *Matveev , L.B. (1996)*. Concepts of Physical education in curriculum culture : education , learning , training , 19-22.

123 *Miller , L , E , K, (1986)*. physiology of exercise , five edition Saint Louis , The C . V , Mosby Co.

124 *Platonov , V, A. A. (1994)*. book for physical education institutes physical and sport. Kiev, Physical culture Publishers.

125 *Schmolinsky, G. (1985). Leicht athletik sport , Velag , Berlin*

126 *Shepherd, Y.(1999). Relationship between perception of physical activity and health related fitness. Journal of Sport Medicine and physical Fitness, 35(3), 149-158.*

127 *Singer, (1982). The learning of motor skills , Macmillan publishing co. , In New York.*