

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

منى نواش المعايطه *

معتصم الشطناوي

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه متبعة القياس القبلي والبعدي، اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وتكونت من (22) طالبة من كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وضمت (12) طالبة، والمجموعة الضابطة (10) طالبات وتم إجراء الاختبارات القبليّة وبعدها طبق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، وبمعدل (75) دقيقة لكل وحده تدريبيه وبعدها تم إجراء الاختبارات البعديه، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج التقليدي.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز، وإلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة.

وأوصى الباحثان باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز للارتقاء بالمستوى البدني للطالبات، وأوصى الباحثان وبوضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني للطالبات.

* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ تقديم البحث: 2015/8/24 م.

تاريخ قبول البحث: 2016/10/9.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2018م.

The Impact of the Proposed Training Program on Improving Some Elements of Physical Fitness that Relate to Some Gymnastics Skills for Female Students in the Faculty of Sport Sciences at the University of Mu'tah

Muna Nawwash Al. Ma'itah

Motasm Al. Shtnawe

Abstract

This study aimed at identifying the impact of proposed training program on improving some elements of physical fitness that relate to some skills in gymnastics. The researchers used the experimental method for the two groups: The experimental and the control group, using pre and post evaluation. The study sample was chosen randomly; it consisted of 22 female students from the Faculty of Sports Science at University of Mu'tah . The students were divided into two groups: the experimental group which consisted of 12 female students, and the control group which consisted of (10) female students. First, pre testing was taken and then the training program was applied to the experimental group for a period of 8 weeks with about two units per week, with an average of (75) minutes for each training unit. After that, the post testing was applied to the experimental group, while the traditional program was applied to the control group.

After doing the necessary statistical processing, the study results suggested that the proposed training program has a positive effect on improving some elements of the physical fitness that relate to some skills in gymnastics, and that the members of the experimental group outweighed the members of the control group.

The researchers recommended using the proposed training program to improve some elements of the physical fitness that relate to some skills of gymnastics in order to improve the physical level of the female students. The researchers recommended using the standardized programs due to their impact on improving the physical fitness of the female students.

مقدمة الدراسة:

تلعب التربية الرياضية دوراً هاماً في حياة الفرد والمجتمع، لما لها من أهمية بالغة في نمو الفرد بشكل كامل في جميع النواحي، فهي ليست حركات عشوائية وإنما هي تربية كاملة عن طريق الممارسة وهي نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

هذا وقد أحدث التطور التكنولوجي الكبير الذي حصل خلال السنوات الأخيرة في العالم تغيراً على جميع مجالات الحياة، ومنها الرياضية بحيث ظهرت الأساليب العلمية الحديثة في التدريب، وذلك من خلال الاهتمام بالفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والخطبية والنفسية، مما أدى إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، بحيث لم تعد عملية التدريب عبارة عن عملية عشوائية وغير منظمة بل أصبح التخطيط السليم هو السمة البارزة في عملية التدريب، إذ اتجهت العديد من الدول المتقدمة إلى توجيه طاقاتها وإمكاناتها المادية والعلمية نحو بناء فرق قادرة على تقديم المستوى الأمثل في الأداء. (Al-Sa'ab, 2002)

فالتدريب الرياضي لأي لعبة من الألعاب ليس بالعملية السهلة لأنه يتعامل مع إنسان يتكون من الخلايا والأجهزة التي يجب أن تتكيف مع هذا التدريب، فالإعداد البدني والمهاري يمثلان العنصر الأساس الذي يتطلب العديد من المواصفات الجسمية والبدنية. (Melhem, 1999)

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، التي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، إذ تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، إذ أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. (Barham, 1995)

وهي كسائر الرياضات التي تعتمد على أسلوب التدريب الصحيح للوصول للأداء المهاري السليم إذ أن هذه الرياضة هي عبارة عن مجموعة مركبة من الحركات الصعبة، ونظراً لصعوبتها وتتنوع حركاتها يجب التركيز على القدرات البدنية الخاصة بها. (Al-Ghazzawi, 2008)

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز ...
منى نواش المعايطة، معتمد الشطناوي

وتعتمد هذه الرياضة على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع متطلبات أدائها، وقد اتفق عدد من الباحثين على أهمية توفر هذه العناصر بدرجة عالية حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات بإتقان وفاعلية أكبر وتتمثل هذه العناصر بـ: القوة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوافق، السرعة الحركية والتوازن. (Al-Rubaie, 1996)

ونظراً لأهمية اللياقة البدنية للأفراد والمختصين في التربية الرياضية ومنهم طلبة كلية علوم الرياضة، فإنه يجب أن يكون لديهم قاعدة أساسية من اللياقة البدنية عند دخول هذه التخصصات، لأن اللياقة البدنية هي الأساس في إتقان جميع الألعاب الرياضية، وخاصة لعبة الجمباز، التي تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، لذلك من الضروري الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة الدارسين والممارسين للرياضة لرفع وتطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة بهذه الرياضة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في قلة الأبحاث والدراسات التي تبحث في تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الإناث في جنوب المملكة وعلى الأخص جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة إذ سيتم تسليط الضوء على جوانب الضعف لدى طالبات كلية علوم الرياضة في الحركات الأرضية في رياضة الجمباز التي تعتمد بالأساس على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل حركة لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل جيد، علماً بأن رياضة الجمباز من المواد العملية الأساسية لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وقد تكون نقطة بداية لتحسين عناصر اللياقة البدنية لجميع المواد العملية الأخرى، وقد تعود هذه الدراسة بالفائدة للبعض من مدرسي المواد العملية المختلفة.

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثين في مجال التدريب الرياضي والتدريس لمختلف المواد العملية التي من ضمنها مادة الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، ومن خلال متابعتها الحثيثة لرياضة الجمباز، فقد لاحظ الباحثان وجود قصور في الإعداد البدني بشكل خاص والمهاري بشكل عام في هذه الرياضة، إضافة إلى ضعف في برامج الإعداد البدني الخاص بمهارات الجمباز التي تبدأ بالحركات الأرضية، إذ ينعكس ذلك على أدائهم بصورة سلبية، وترافق ذلك بعدم اهتمام الطالبات

بالجانب البدني ووعيهم في أهميتها بالنسبة للمهارات، ونظرا لأهمية اللياقة البدنية وتعدد عناصرها فقد تناول العديد من الباحثين في دراساتهم حيث ركزت على الجانب البدني والتمارين النوعية لتحسين الأداء المهاري في مختلف الرياضات ومن تلك الدراسات دراسة (Ismail, 2005) و دراسة (Al-mahsen, 2006) ودراسة (Al-Daoud, 2011) وهذا ما حدا بالباحثين إلى استخدام برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز عند أفراد المجموعة التجريبية.
2. أثر البرنامج التدريبي التقليدي عند أفراد المجموعة الضابطة.
3. معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة.

فرضيات الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها يضع الباحثان الفرضيات الآتية:

1. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز...
منى نواش المعايطه، معتمض الشطناوي

مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي: "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (Al-Baik, Abbas, 2003)

اللياقة البدنية: "القدرة على أداء نشاط بدني بحبوية دون الشعور بالتعب، وهي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة". (Hassanein, 2004)

الجباز: "تعتبر رياضة الجباز من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة". (Barham, 1995)

محددات الدراسة:

المحدد البشري: تم تطبيق هذه الدراسة على الطالبات غير المسجلات في مساق الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

المحدد الزمني: الفصل الثاني من العام الجامعي 2013/2012م خلال الفترة 2013/3/3 - 2013/4/ 23.

المحدد المكاني: صالة الجباز - كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة.

الدراسات السابقة:

أشارت العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في التدريب الرياضي والمتعلقة بعناصر اللياقة البدنية للرياضيين بشكل عام وأهميتها لدى لاعبي الجباز بشكل خاص، وقد قام الباحثان بالرجوع إلى مجموعة من الدراسات السابقة ضمن مجالات الدراسة ومنها ما يلي:

قام (Fagien Baum et Al., 1993) وهدفت الدراسة الي تعرف تأثير برنامج لتطوير القوة العضلية على الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الذكور والإناث والبالغ عددهم (16) طفل، وأظهرت النتائج أن البرنامج

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

أجرى (Markus Wellenreuter, 1997) دراسة هدفت إلى مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمبار الرجال للمرحلة العمرية من 8-12 سنة لمعرفة أيهما له تأثير على المستوى المهاري، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها (28) لاعباً، وأظهرت النتائج لا يوجد تأثير نتيجة للتطبيق الاختبارات البدنية العامة على المستوى المهاري ويرجع ذلك إلى أن الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري.

قام (Winderson, 1999) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر التدريب بالأثقال على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية وبعض المحدودات الجسمية لعينة من تلاميذ المدارس الانجليزية وتكونت عينة الدراسة من (12) طالباً، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية والإقلال من مستوى الدهون لدى التلاميذ.

قامت (Hassan, 2001) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات في الجمناستيك الإيقاعي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (10) لاعبات ناشئات في الجمبار الإيقاعي من المركز التدريبي في مدرسة الحريري (الابتدائية) ببغداد، وتم اختيار العينة كمجموعة واحدة ثم تم تقسيمها لمجموعتين ضابطة وتجريبية مكونة من (5) لاعبات لكل مجموعة، وقد تم إعداد منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة للمجموعة التجريبية، وبعد تطبيق البرنامج، أظهرت النتائج وساهم المنهج التدريبي المقترح إيجابياً في تطوير مهارات الجمناستيك الإيقاعي من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وأجرى (Ismail, 2005) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية والتعرف إلى عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة عبارة عن ناشئي الجمبار في محافظة نينوى من (9-12) سنة، والبالغ عددهم (12) لاعباً، قسموا بالطريقة العشوائية لمجموعتين متساويتن ضابطة وتجريبية كل مجموعة (6) لاعبين، وأظهرت النتائج تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث. وثبت البرنامج

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز ...
منى نواش المعاطبه، معتمد الشطناوي

التدريبي فاعلية في كل عناصر اللياقة البدنية وفي تحسين المتطلبات الخاصة بالحركات الأرضية. لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي أي فاعلية في كل عناصر اللياقة البدنية وايضا في المتطلبات الخاصة بالحركات الارضية.

أجرى (Abdulmohsen, Abd, 2006) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي فريق الاتحاد المركزي الجمناستيك في مدينة النجف للأعمار (10-11) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، وتم اختيار اللاعبين بالطريقة العشوائية وقسموا إلى مجموعتين (4) لاعبين للمجموعة الضابطة و 4 لاعبين للمجموعة التجريبية)، وظهرت النتائج تطورا للقوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

قام (Salman and Khanfar, 2006) بدراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الأولى، والبالغ عددهم (34) طالبا، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (17) طالبا لكل مجموعة تم توزيعهم عشوائيا، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة وأظهرت النتائج أن هناك تحسناً للمجموعتين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية (السرعة والرشاقة والقوة) بل هناك فرق بين المجموعتين في عنصر التحمل في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية.

قام كل من (Kalliopi & spiridon, 2007) والتي هدفت إلى التعرف على أثر تدريس الحركات الإبداعية والارتجالية على تحسين القدرة على تركيب وتكوين حركات جديدة في اللياقة البدنية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، مستخدمين القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (25) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية لسنة الأولى، إذ استخدمت المجموعة التجريبية عشرة دروس حركية في الإبداع وارتجال حركات مصاحبة للموسيقى باستخدام حل المشكلات، وذلك ضمن منهاج الرقص، أما المجموعة الضابطة فلم تتلق شيئا، وظهرت النتائج إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي وذلك من

خلال مقياس يتضمن عشرة متغيرات.

قامت (Obeidat, 2008) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى تحمل القوة ومستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز الفني للإناث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (18) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واختيار العينة بالطريقة العمدية، وتقسيمهن إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية وضمت (10) طالبات وقامت بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، ومجموعة ضابطة ضمت (8) طالبات طبقت البرنامج الاعتيادي في تدريس مساق الجمباز، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق في القياس البعدي على متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (AL-Daoud, 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (32) لاعبا من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (2010) وقسموا إلى مجموعتين (16) لاعب مجموعة ضابطة و(16) لاعباً مجموعة تجريبية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، بعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً لمتغيرات الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي:

1. تعد من الدراسات القليلة في محافظات الجنوب التي يتم فيها بناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز على حد علم الباحثين.
2. تتناول الدراسة فئة مهمة من طالبات كلية علوم الرياضة غير المسجلات في مساق الجمباز.
3. تناولت هذه الدراسة أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالحركات الارضية بالجمباز والتي تعد الركيزة الاساسية لهذه الرياضة.
4. اشتملت هذه الدراسة على مجموعة من التمرينات البدنية والنوعية لتحسين مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي تعتمد عليها بعض الحركات في رياضة الجمباز.

إجراءات الدراسة:

منهجية الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا التصميم التثائي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من الطالبات غير المسجلات في مساق الجمباز على الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2012/2013.

عينة الدراسة:

قام الباحثان باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طالبات كلية علوم الرياضة غير المسجلات في مساق الجمباز، إذ اختار الباحثان (22) طالبة، تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام المجموعة التجريبية (12) طالبة، والمجموعة الضابطة (10) طالبة، حيث أظهرت النتائج تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، والجدول (1,2) يوضح ذلك.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (المجموعة التجريبية ن=12 والمجموعة الضابطة ن=10) للوزن والطول والعمر

المتغير	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطول (سم)	ضابطة	154.8000	5.9591	-0.442	.663
	تجريبية	155.8333	5.0061		
الوزن (كغم)	ضابطة	58.1000	9.5853	1.096	.286
	تجريبية	54.5000	5.6488		
العمر (سنة)	ضابطة	19.1000	.7379	.857	.402
	تجريبية	18.8333	.7177		

يبين الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين للوزن، والطول، والعمر، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الوزن والطول والعمر عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين (المجموعة التجريبية ن=12 والمجموعة الضابطة ن=10) لعناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي

العنصر	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	ضابطة	10.9000	3.4464	.590	.562
	تجريبية	9.8333	4.7641		
القوة (عدد)	ضابطة	10.2000	3.1903	-1.847	.080
	تجريبية	12.7500	3.2509		
التوافق (عدد)	ضابطة	3.4000	1.3499	-0.500	.623
	تجريبية	3.6667	1.1547		
التوازن (زمن)	ضابطة	6.7740	3.4708	-0.199	.845
	تجريبية	7.0508	3.0650		

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

يبين الجدول (2) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس القبلي لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية ويشير الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

- البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المتعلقة ببعض المهارات في الجباز.

المتغيرات التابعة

- المتغيرات البدنية (المرونة، التوازن، التوافق، القوة).

أداة الدراسة:

قام الباحثان ببناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة ولمدة (8 أسابيع).

حيث تطرق الباحثان إلى مجموعة من الإجراءات الإدارية والتنظيمية وهي:

- أخذ موافقة من إدارة كلية علوم الرياضة بالتطبيق على عينة الدراسة.

- تجهيز الصالة من حيث الأدوات والوسائل المستخدمة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

- مراتب (فرشات جباز)، ميزان طبي (لقياس الوزن)، ساعة إيقاف (لحساب الزمن)، رستاميتير (لقياس الطول)، إقماع، صافرة، مقاعد سويدية، عقل الحائط، كرات طبية، أطواق دائرية، عصا، حبال، مسطره، شريط قياس.

أدوات جمع البيانات:

1. المراجع العلمية العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية مع المختصين في مجال الدراسة.
3. استمارات خاصة لجمع البيانات من تصميم الباحثين.
4. استمارات استطلاع آراء الخبراء في البرنامج التدريبي.
5. استمارات آراء الخبراء في الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة.
6. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لقياس عناصر اللياقة البدنية.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طالبات من غير عينة الدراسة بتاريخ 2013/2/20، وطبقت عليهم جميع الاختبارات البدنية، للتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها، والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تلافيتها عند التطبيق الفعلي، والتعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.

الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على عينة الدراسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة (2013 /2/28) في صالة الجمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المعدة لهذا الغرض وتم إجراء الاختبارات حسب التسلسل الآتي:

1. اختبار الوقوف على مشط القدم (توازن)
 2. قياس مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل (مرونة)
 3. تمرين الضغط من وضع الانبطاح (قوة عضلية)
 4. نط الحبل (توافق) الملحق (1) يبين هذه الاختبارات
- وقام الباحثان باستخدام جميع الظروف الأخرى للاختبارات من حيث المكان والطريقة والوقت حتى يتسنى توفير الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجميز...
منى نواش المعاطيه، معتصم الشطناوي

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

صدق الاختبار:

قام الباحثان بعرض اختبارات الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من الخبراء كما هو موضح في الملحق (2) بغرض التأكد من صدق الاختبارات والبرنامج وملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، وبعد أن قام الباحثان بجمع استمارات التحكيم توصلت إلى الشكل النهائي للاختبارات وبناء عليه تم اعتماد المناسب منها كما هو موضح في الملحق (1).

ثبات الاختبار:

من أجل حساب ثبات الاختبارات وذلك بهدف التأكد العلمي الإحصائي من صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة، قام الباحثان باختيار عينة عشوائية وذلك بعدد (5) طالبات من غير عينة الدراسة طبقت عليهن الاختبارات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، و ذلك بفواصل زمني قدره (3) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك كما هو موضح في الجدول (3) والذي يشير إلى معامل الارتباط سبيرمان بين التطبيق الأول والثاني ومستوى الدلالة.

جدول (3) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين

الأول والثاني لعناصر اللياقة البدنية (ن=5)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		اتجاه حركة الاتزان
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*.019	.937	4.4385	9.8000	3.1145	7.8000	المرونة (سم)
*.040	.896	1.9235	12.8000	4.3243	12.8000	القوة (عدد)
*.046	.886	1.7321	4.0000	1.3038	3.8000	التوافق (عدد)
*.008	.963	3.7301	6.0760	4.1147	5.7720	التوازن (زمن)

دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

يبين الجدول نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لعناصر اللياقة البدنية وتبين قيم معاملات الارتباط وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ مما يعني مناسبة هذا الاختبار لأغراض الدراسة.

الإطار العام للبرنامج التدريبي

صمم الباحثان برنامجا تدريبيًا مقترحًا لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز لدى طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، مراعيين الإمكانيات المتوافرة والمستويات العامة البدنية والمهارية لعينة الدراسة.

والبرنامج التدريبي كما هو معروف "مجموعة من أوجه نشاط معين ذي صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد (Al-Khalaf, 2001).

واعتمد البرنامج التدريبي على الأسس التدريبية العلمية، وعلى خبرة الباحثين الشخصية في مجال تدريس مادة الجمناز واطلاعهما على المصادر العلمية التدريبية، ومن ثم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة الجمناز كما هو موضح في الملحق رقم (3) وركز البرنامج التدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز موضوع الدراسة واعتمدت على الأسس التدريبية التالية:

- 1- الشمول: وذلك بشمول البرنامج على مجموعة من الأنشطة التي تخدم عملية التدريب البدنية والمهارية.
 - 2- التدرج: من المهارة البسيطة إلى الصعبة ومن الشدة البسيطة إلى الشدة القصوى.
 - 3- الاستمرارية: يربط المهارات السابقة باللاحقة.
 - 4- استخدام التغذية الراجعة المباشرة في تصحيح الأخطاء وتقويم الأداء.
- ويهدف البرنامج التدريبي إلى إعداد الطالبات للوصول بهن لأعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري بما تسمح به قدراتهن مع انتهاء وحدات البرنامج.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجيماز ...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

أما محتوى البرنامج التدريبي فقد احتوى على تمرينات الإحماء المختلفة والتركيز على التمرينات البدنية الخاصة بالمهارات، وقسمت الوحدة التدريبية اليومية على النحو التالي:

1. الجزء التمهيدي (10- 12) ← (10 د إحماء عام)

2. الجزء الرئيسي (45-55د).

3. الجزء الختامي (8د) ← (الهرولة / والاسترخاء/ لعبة صغيرة مع المراجعة)

بحيث يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية الكلي (75) وشمل البرنامج التدريبي على (16) وحدة تدريبية مكتملة مضاف إليها إجراءات الاختبارات القبلية والبعديّة ووزعت الوحدات التدريبية بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع أيام (الأحد، الثلاثاء)، وبذلك تكون مدة التدريب خلال البرنامج التدريبي (20) ساعة.

وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي يوم 2013/3/3 وقام الباحثان على تنفيذ البرنامج بشرح محتويات كل وحدة تدريبية للطالبات بحيث تطبق جميع محتويات كل وحدة تدريبية على المجموعة التجريبية وكما هو موضوع بالبرنامج التدريبي المرفق ممثلاً بعدد التكرارات وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنفيذه 2013/4/23.

أما برنامج المجموعة الضابطة والذي كان يعتمد على التدريبات التقليدية المعتاد عليها في التدريس، بحيث كان اهتمام الطالبات بالجوانب المهارية وإهمال الجوانب البدنية.

أما محتوى البرنامج فقد احتوى على تمرينات الإحماء وتمرينات الأداء المهاري وقسمت الوحدات التدريبية اليومية على النحو التالي:

1. الجزء التمهيدي (15) دقيقة، جري، تمرينات إطالة

2. الجزء الرئيسي (60) دقيقة.

3. الاختبارات البعدية

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية لعينة الدراسة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (24/4/2013) واتبع الباحثان الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت والطريقة والأدوات وحرصا على إيجاد ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية.

المعالجة الإحصائية اللازمة:

- 1- المتوسطات الحسابية.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار (ت).
- 4- معامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة بغرض التأكد من تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز، وسيتم عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات بالاعتماد على فروض الدراسة التالية:

عرض النتائج

الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

للتحقق من هذه الفرضية، فقد تم استخدام اختبار (ت) والجدول (4) يوضح ذلك

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز...
منى نواش المعاطيه، معتصم الشطناوي

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية (ن=12)

العنصر	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	قبلي	9.8333	4.7641	-8.158	.000
	بعدي	17.1667	3.9962		
القوة (عدد)	قبلي	12.7500	3.2509	-13.656	.000
	بعدي	19.5000	3.5291		
التوافق (عدد)	قبلي	3.6667	1.1547	-2.727	.020
	بعدي	4.5833	1.5050		
التوازن (زمن)	قبلي	7.0508	3.0650	-6.278	.000
	بعدي	13.1300	3.6537		

يبين الجدول (4) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت للمجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) في متغيرات عناصر اللياقة البدنية ويشير الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ لصالح القياس البعدي في هذه المتغيرات.

الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

وللتحقق من هذه الفرضية، فقد تم استخدام اختبار (ت) والجدول (5) يوضح ذلك

الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسيين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة (ن=10)

العنصر	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	قبلي	10.9000	3.4464	-8.510	.000
	بعدي	13.5000	4.1164		
القوة (عدد)	قبلي	10.2000	3.1903	-9.487	.000
	بعدي	14.2000	2.4855		
التوافق (عدد)	قبلي	3.4000	1.3499	-3.280	.010
	بعدي	4.1000	1.3703		
التوازن (زمن)	قبلي	6.7740	3.4708	-9.608	.000
	بعدي	9.7450	3.3209		

يبين الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة (قبلي وبعدي) في متغيرات عناصر اللياقة البدنية ويشير الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ لصالح القياس البعدي في هذه المتغيرات.

الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (6) يوضح نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي للاختبارات

وللتحقق من هذه الفرضية، فقد تم استخدام اختبار (ت) والجدول (6) يوضح ذلك.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجميز...
منى نواش المعاطه، معتصم الشطناوي

الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين (المجموعة التجريبية ن=12 والمجموعة الضابطة ن=10) لعناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي

العنصر	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	ضابطة	13.5000	4.1164	-2.114	*.047
	تجريبية	17.1667	3.9962		
القوة (عدد)	ضابطة	14.2000	2.4855	-3.989	*.001
	تجريبية	19.5000	3.5291		
التوافق (عدد)	ضابطة	4.1000	1.3703	-.781	.444
	تجريبية	4.5833	1.5050		
التوازن (زمن)	ضابطة	9.7450	3.3209	-2.254	*.036
	تجريبية	13.1300	3.6537		

يبين الجدول (6) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس البعدي لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية ويشير الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات عدا متغير التوافق.

مناقشة النتائج

بعد عرض نتائج الدراسة القبليّة والبعديّة وتحليلها احصائياً لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثان بمناقشة هذه النتائج وتفسيرها بغرض التوصل الى اهداف الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها:

الفرضية الأولى

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجميز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

أن جميع قيم (ت) المحسوبة لاختبارات اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، أي أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وللصالح القياس البعدى.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح حققت تطوراً في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز وذلك بسبب انتظام المجموعة التجريبية في التدريبات الموضوعية والتدرج في التدريب من السهل إلى الصعب واستخدام تمارين جديدة ومشوقة.

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي تؤكد جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج تدريبي عملي ومتقن لفترة زمنية معينة يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح ومن تلك الدراسات دراسة (Ismail, 2005) ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على فاعلية عناصر اللياقة البدنية وايضا في المتطلبات الخاصة بالحركات الأرضية لدى المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك إلى استخدام الاختبارات البدنية والمعرفية المتنوعة في البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة استخدمت البرنامج التقليدي.

ودراسة (Al- Daoud, 2011) والتي أكدت أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين المستوى البدني والمهاري في كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك إلى استخدام الاختبارات البدنية والاختبارات المهاريه المتنوعة والمجموعة الضابطة استخدمت البرنامج التقليدي.

الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

ويظهر الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في هذه الاختبارات للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة كافة على أداء أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدى.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز...
منى نواش المعايطة، معتصم الشطناوي

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن السبب يعود الى مدة البرنامج التقليدي والمتبع في تدريس الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (Al-Daoud, 2011)، ودراسة (Obeidat, 2008) في تطور مستوى أداء المجموعة الضابطة.

الفرضية الثالثة

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويشير الجدول (6) أن قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس البعدي لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات عدا متغير التوافق، وأن كان التحسن لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في هذا الاختبار أيضا، وبما أن التكافؤ قد حصل قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح كما يشير كل من الجدول (1) والجدول (2) والجدول (3) فإن أي تغيير حاصل على كلا المجموعتين هو نتيجة التدريب التي خضعت له كل مجموعته على حده مع ملاحظة اختلاف البرنامج وبالتالي يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للأسباب التالية:

- 1- المنهجية العلمية السليمة التي صيغت بها فقرات الوحدة التدريبية ضمن البرنامج المقترح.
- 2- اعتماد الأسلوب الصحيح في التدرج في الحمل التدريبي.
- 3- استخدام عناصر التشويق والتحدى أثناء التمرينات وأداء بعض التمرينات في أجواء مشابهة لأجواء المنافسات.

4- إعادة وتكرار التمرينات وذلك لأن التدريب المنكرر على تعليم الاختبارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم أثناء اللعب وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من الدراسات التي تم تناولها سابقا.

5- الاستمرارية المنتظمة في التدريبات خلال زمن البرنامج التدريبي المقترح.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة (Hassan, 2001)، ودراسة اسماعيل (Ismail, 2005)، ودراسة (Abdulmohsen, Abd, 2006)، ودراسة (Salman & Khanfa, 2006).

6- التزام المجموعة التدريبية بمفردات الوحدات التدريبية.

مما سبق يتضح أن الهدف في الدراسة قد تحقق وتم التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز.

كما أظهرت النتائج الجدولية التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية وتميزهم عن المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة باستثناء عنصر التوافق على الرغم من وجود فروق ظاهرية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا مؤشر حقيقي علمي على استخدام الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعيا وبزمن (75) دقيقة لكل وحدة تدريبية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز.
2. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز، باستثناء عنصر التوافق حيث كان هناك فروق ظاهرة ولصالح المجموعة التجريبية إلا أنها لم تكن دالة إحصائية.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجميز...
منى نواش المعاطه، معتصم الشطناوي

3. البرنامج التقليدي لأفراد المجموعة الضابطة أحدث تأثير دال إحصائياً على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجميز، على الرغم من التحسن الظاهري على أداء أفراد المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها فإن الباحثين يوصيان بما يلي:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بالمستوى البدني للطلبات لمتل مجتمع هذه الدراسة.
2. ضرورة اهتمام المدرسين بإجراء قياسات دوريه للجوانب البدنية، وذلك قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية.
3. ضرورة وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة على رفع المستوى البدني للطلبات.
4. إجراء دراسات لتحسين عنصر التوافق عن طريق برامج تدريبية لفترات أطول. وذلك لخصوصية عنصر التوافق.

Reference:

- Ismail, H. (2005). The impact of the use of a proposed training program on the development of some elements of fitness and special requirements in the ground movements among young people. Master Thesis unpublished, University of Mosul, Iraq.
- Barham, A. (1995). Encyclopedia of modern gymnastics. (I 2), Arab Thought House, Amman, Jordan.
- Al-Beek, & Abbas, Emad Eddin (2003). Sports coach in group games Planning and designing programs and training loads. Institution Establishment, Alexandria, Egypt. P.
- Hassanein, M. (2004). Measurement and Evaluation in Physical and Physical Education, C1, Arab Thought House, Cairo, Egypt. P. 23.
- Hassan, E. (2001). The impact of a proposed training program on strength and flexibility in developing the technical performance of some rhythmic gymnastic movements. Unpublished MA, Baghdad University, Baghdad, Iraq.
- Al-Khalaf, M. & Mohammed, T. (2001). The impact of a training program on different speeds in the development of badminton skills. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad, Iraq.
- Al-Daoud, S. (2011). The impact of a proposed training program in the development of some elements of fitness and skill for football players (14-16) years in Al Hussein Sports Club. Najah University Journal, Volume 25, Issue 26, Palestine.
- Al-Rubaie, H. (1996). The Relation of Some Anthometric Measurements with Strength and Muscle Ability of Gymnastic Beginners in Jordan, Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Salman, B. & Walid, K. (2006). The impact of a proposed training program on improving some elements of fitness for students in the field of physical education at An-Najah National University. An-Najah National University Journal, vol. 49, Vol. 2, Palestine.
- Al-Sa'ab, S. (2002). The impact of computer programmed learning in human wheel skill. Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمناز...
منى نواش المعاطيه، معتصم الشطناوي

- Abdulmohsen, A. & Abd, H. (2006). The effect of the tutorial using the proposed exercises for the development of muscle strength in the teaching of the skill of standing hands. Journal of Physical Education Sciences, Volume 5, Issue 3, University of Babylon, Iraq.
- Obeidat, M. (2008). The impact of the exercise of force on the development of the level of performance of some of the skills of artistic gymnastics for females. Unpublished PhD thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Ghazzawi, M. (2008). Sports injuries common to gymnasts in Jordan. Unpublished Master Thesis, University of Jordan.
- Melhem, A. (1999). Sports and physiological medicine, issues and problems. Yarmouk University, Irbid, Jordan.

المراجع الاجنبية:

- Fagien, B. & Others (1993) The Effects of Twice a week strength Training Program on children, Pediatric Exercise science Journal
- kalloipi , T. & Spiridon K. (2007), the development of movement synthesis ability through teaching of creative movement and improvisation, science education international, vol 18,no 4, pp.
- Markus, W. (1997) A. comparison of the general physical abilities and the skill level of men gymnastics for the age stage 8-12.,
- Windersom, T. (1999). "Effect of circuit weight training program on the females and boys". International sport Science Conference 3rd. England. 88-99

الملحق (1)

اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة بالدراسة

اختبار التوازن:

- الاختبار: اختبار الوقوف على مشط القدم
- الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت على الارض.
- الادوات اللازمة: ساعة ايقاف.
- وصف الاداء:
- 1. من وضع الوقوف.
- 2. رفع القدم على الجانب الداخلي من ركبة الرجل التي تقف عليها المختبرة.
- 3. وضع اليدين على الوسط.
- 4. عند اعطاء الاشارة تقوم المختبرة برفع عقب الرجل التي تقف عليها عن الارض والاحتفاظ بالتوازن أكبر فترة ممكنة دون تحريك أطراف قدمها او وضع العقب على الارض.

- تقييم الاختبار: تعطى المختبرة ثلاث محاولات ويحسب اعلى زمن (وهو الزمن الذي يبدا من لحظة رفع العقب عن الارض حتى ارتكاب أحد اخطاء الاداء وفقدان التوازن).

اختبار المرونة (1):

- الاختبار: اختبار الكوبري (القبة).
- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر.
- الادوات اللازمة: شريط قياس.
- وصف الاداء: تتخذ المختبرة وضع الكوبري (القبة)، تقوم المختبرة بتحريك اليدين والرجلين لكي تقترب من بعضها مسافة ممكنة.
- تقييم الاختبار: تعطى المختبرة ثلاث محاولات، وتحسب أفضل محاولة بقياس وحساب المسافة بين أطراف الاصابع وعقب القدمين.

اختبار المرونة (2):

- الاختبار: قياس مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل.
- الهدف من الاختبار: مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الجذع.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

- الادوات اللازمة: مسطرة مدرجة.
 - وصف الاداء: تتخذ المختبرة وضع الجلوس الطويل ومحاولة لمس الامشاط.
 - تقييم الاداء: تعطى المختبرة ثلاث محاولات، وتحسب أفضل محاولة بقياس وحساب المسافة التي تزيد من اليدين (الاصابع) بعد الامشاط.
- اختبارات القوة العضلية:**

- الاختبار: تمرين الضغط من وضع الانبطاح العالي.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية للذراعين.
- الادوات اللازمة: السلالم الخشبية، ساعة إيقاف، المقعد السويدي.
- وصف الاداء: تتخذ المختبرة وضع الانبطاح الاقفي بواسطة مقعد سويدي، وبوضع امشاط الاقدام على السلالم الخشبية المعلقة، وعند سماع الاشارة تبدأ بثني الذراعين ومدهما أكبر عدد ممكن من المرات خلال (15) ثانية مع مراعات ان يكون الجسم بصورة ممدودة
- تقييم الاداء: تسجيل وحساب عدد مرات التكرار الصحيحة خلال (15) ثانية.

اختبارات التوافق:

- الاختبار: نط الحبل.
- الهدف من الاختبار: قياس التوافق عند المختبرة.
- الادوات اللازمة: حبل.
- وصف الاختبار: تمسك المختبرة الحبل من طرفية وتقوم بالوثب من فوقه بحيث يمر الحبل من امام القدمين واسفلهما ويكرر هذا العمل (5) مرات، وتسجل عدد مرات الوثب الصحيح.

البرنامج التدريبي

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهدف: تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الدرجة الامامية في الجمباز .
(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الأسبوع : الأول

رقم الوحدة : الأولى

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12 ت *2 لكل مجموعة	صافرة ساعة إيقاف عقل الحائط فرشات جمباز	- شرح الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية. - الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) ثني الجذع اماما أسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخلف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين. 4. ثني الجذع للجانب اليسار. 5. (وقوف) الجانب مواجهه للحائط) تبادل مرجحة أحد الرجلين جانبا عاليا. 6. (وقوف، الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا. 7. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام. 8. (وقوف، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا. 9. (وقوف، انحناء، مسك مفصل القدم (الكاحل) باليد رفع الصدر عاليا والتقوس خلفا. 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات على قدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طبية، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى. 12. (وقوف) الوثب لأقصى مساف للأمام. 13. (وقوف) وثبات متتابعة للأمام مسافة 50م. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية.	3-5 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز ...
منى نواش المعايطه، معتمض الشطناوي

الأسبوع : الأول

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الدرجة الامامية في الجمباز .
(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الثانية
اليوم:
التاريخ:

الوحدات التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55 د	3-5د	- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية.	صافرة	
	20-25د	- الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) دوران الزراعين للأمام. 2. (وقوف) دوران الزراعين للخلف. 3. (وقوف، مواجهة) (وقوف فتحا، مواجهة الزميلة، الزراعان عاليا الجذع مائلا) ضغط الصدر لأسفل. 4. (جلوس فتحا، الزراعان اماما) ضغط الجذع اماما. 5. (جلوس طويل) انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بملامسة الجبهة للركبتين والنتبات. 6. (جلوس الحواجز) ثني الجذع أما ما أسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل. 7. (وقوف على بساط الجمباز، الحجل والوثب من فوقه بالتبادل) 8. (وقوف، الجانب مواجه للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل. 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الزراعين. 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط، ثني ومد الزراعين. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية.	ساعة ايقاف مقعد سويدي فرشات جمباز عصا اطواق عقل حائط	8-12ت 2* لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

الأسبوع : الثاني

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الدرجة الامامية في الجمباز . (المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الثالثة

اليوم :

التاريخ: / /

الوحدات	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي د12	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي د45-55	3-5د 20-25د	- التركيز على بعض الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الوقوف ،قدمين فتحا) ثني الجذع للامام وملامسة الارض والثبات. 2. (الوقوف ،فتحا) ثني الجذع للخلف والثبات 3. (الوقوف ،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية.	صافرة ساعة ايقاف فرشات جمباز كرات طبية	12-8ت * 2 لكل تمرين
الجزء الختامي د8	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز ...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

الأسبوع : الثاني

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الدرجة الامامية في الجباز .(المرونة ، التوافق ،
التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الرابعة

اليوم :

التاريخ : / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12 ت لكل 2* تمرين	متر صافرة ساعة ايضا ف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	- التأكيد على الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الجلوس الطويل، القدمين ضمما) ثني الجذع للأمام والثبات 2. (الجلوس الطويل، القدمين فتحا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات. 3. (الجلوس الطويل، فتحا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخلف. 5. (الجلوس الطويل، مواجهة الحائط) رفع القدمين على الحائط ودفعه 6. (الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خلف الراس ورفع الجذع للأمام. 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للأعلى وسند الظهر بالذراعين والثبات. 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للأمام من زاوية 30-45. 9. (وقوف، الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا. 10. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية	3-5د 18-20د 25-30د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الميزان الامامي في الجمباز . (المرونة، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الخامسة

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 1د
8-12 ت لكل 2* مجموعة	صافرة ساعة إيقاف عقل الحائط فرشات جمباز	- شرح الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي. - الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) ثني الجذع اماما أسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخلف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين. 4. ثني الجذع للجانب اليسار. 5. (وقوف) الجانب مواجه للحائط) تبادل مرجحة أحد الرجلين جانبا عاليا. 6. (وقوف، الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا. 7. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام. 8. (وقوف، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا. 9. (وقوف، انحناء، مسك مفصل القدم (الكاحل) باليد رفع الصدر عاليا والتقوس خلفا. 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات على قدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طبية، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى. 12. (وقوف) الوثب لا قصي مساف للأمام. 13. (وقوف) وثبات متتابعة للأمام مسافة 50م. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي.	3-5 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز ...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الميزان الامامي في الجباز رقم الوحدة : السادسة

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإجماء العام. - الإجماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12ت 2* لكل تمرين	صافرة ساعة إيقاف مقعد سويدي فرشات جباز عصا اطواق عقل حائط	- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) دوران الذراعين للأمام. 2. (وقوف) دوران الذراعين للخلف. 3. (وقوف، مواجهة) (وقوف فتحا، مواجهة الزميله، الذراعان عاليا الجذع مائلا) ضغط الصدر لأسفل. 4. (جلوس فتحا، الذراعان اماما) ضغط الجذع اماما. 5. (جلوس طويل) انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بملامسة الجبهة للركبتين والثبات. 6. (جلوس الحواجز) ثني الجذع اما ما أسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل. 7. (وقوف على بساط الجباز، الحجل والوثب من فوقه بالتبادل) 8. (وقوف، الجانب مواجه للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل. 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الذراعين. 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط، ثني ومد الذراعين. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي.	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

الأسبوع : الرابع

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الميزان الامامى فى الجمباز . (المرونة ،

رقم الوحدة : السابعة

اليوم :

التاريخ: / /

الوحدات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإجماء العام. - الإجماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12ت * لكل 2 تمرين	صافرة ساعة ايقاف فرشات جمباز كرات طبية	- التركيز على بعض الخطوات الفنية والتعليمية الميزان الامامى. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الوقوف، قدمين فتحا) ثني الجذع للأمام وملامسة الارض والثبات. 2. (الوقوف، فتحا) ثني الجذع للخلف والثبات 3. (الوقوف، فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامى .	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز ...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

الأسبوع : الرابع

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الميزان الامامي في الجمباز .
(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الثامنة
اليوم :
التاريخ : / /

الكررات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	12-10د	الجزء التمهيدي 12د
12-8 كل 2* تمرين	متر صافرة ساعة اي ف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	- التأكيد على الخطوات الفنية والتعليمية الميزان الامامي. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الجلوس الطويل، القدمين ضمما) ثني الجذع للأمام والثبات 2. (الجلوس الطويل، القدمين فتحا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات. 3. (الجلوس الطويل، فتحا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخلف. 5. (الجلوس الطويل، مواجهة الحائط) رفع القدمين على الحائط ودفعه 6. (الوقوف على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خلف الراس ورفع الجذع للأمام. 7. (الوقوف على الظهر) رفع الرجلين للأعلى وسند الظهر بالذراعين والثبات. 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للأمام من زاوية 30-45. والتبديل. 9. (وقوف، الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا. 10. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي	5-3 20-18 30-25	الجزء الرئيسي -45 55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

الأسبوع : الخامس

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهدف: تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين في الجمباز. (المرونة، التوافق،

رقم الوحدة : التاسعة

(التوازن، القوة)

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	12-10د	الجزء التمهيدي 12د
8-12 ت *2 لكل مجموعة	صافرة ساعة إيقاف عقل الحائط فرشات جمباز	- شرح الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين. - الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) ثني الجذع اماما أسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخلف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين. 4. ثني الجذع للجانب اليسار. 5. (وقوف) الجانب مواجه للحائط) تبادل مرجحة أحد الرجلين جانبا عاليا. 6. (وقوف، الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا. 7. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام. 8. (وقوف، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا. 9. (وقوف، انحناء، مسك مفصل القدم (الكاحل) باليد رفع الصدر عاليا والتقوس خلفا. 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات على قدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طيبة، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى. 12. (وقوف) الوثب لا قصي مساف للأمام. 13. (وقوف) وثبات متتابعة للأمام مسافة 50م. تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين	5-3 25-20د	الجزء الرئيسي 55-45د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجباز...
منى نواش المعايطة، معتصم الشطناوي

الأسبوع : الخامس

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة اوقوف على اليدين في الجباز. (المرونة، التوافق، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : العاشرة

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12 ت * لكل تمرين	صافرة ساعة ايقاف مقعد سويدي فرشات جباز عصا اطواق عقل حائط	- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) دوران الذراعين للأمام. 2. (وقوف) دوران الذراعين للخلف. 3. (وقوف، مواجهة) (وقوف فتحا، مواجهة الزميلة، الذراعان عاليًا الجذع مائلًا) ضغط الصدر لأسفل. 4. (جلوس فتحا، الذراعان اماما) ضغط الجذع اماما. 5. (جلوس طويل) انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بلامسة الجبهة للركبتين والثبات. 6. (جلوس الحواجز) ثني الجذع اما ما أسفل للوصول بكفي اليدين للامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل. 7. (وقوف على بساط الجباز ، الحجل والوثب من فوّه بالتبادل) 8. (وقوف، الجانب مواجه للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل. 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الذراعين. 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط، ثني ومد الذراعين. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين.	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55 د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين في الجمباز. (المرونة، التوافق، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الحادية عشر

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	12-10د	الجزء التمهيدي 12د
12-8 ت 2* لكل تمرين	صافرة ساعة إيقاف فرشات جمباز كرات طبية	- التركيز على بعض الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الوقوف، قدمين فتحا) ثني الجذع للأمام وملامسة الارض والنتبات. 2. (الوقوف،فتحا) ثني الجذع للخلف والنتبات 3. (الوقوف،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين .	5-3د 25-20د 25-20د	الجزء الرئيسي 55-45د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز ...
منى نواش المعايطه، معتمده الشطناوي

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين في الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الثانية عشر

اليوم :

التاريخ :

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
12-8 ت* 2 لكل تمرين	متر صافرة ساعة ايفاف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	- التأكد على الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الجلوس الطويل، القدمين ضمًا) ثني الجذع للأمام والثبات 2. (الجلوس الطويل، القدمين فتحًا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات. 3. (الجلوس الطويل، فتحًا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخلف. 5. (الجلوس الطويل، مواجهة الحائط) رفع القدمين على الحائط ودفعه 6. (الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خلف الراس ورفع الجذع للأمام. 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للأعلى وسند الظهر بالذراعين والثبات. 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للأمام من زاوية 30-45. والتبديل. 9. (وقوف، الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليًا مع ثني الركبتين كاملاً. 10. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين.	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز ...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

الأسبوع : السابع

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة العجلة البشرية في الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الرابعة عشر

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12 ات * 2 لكل تمرين	صافرة ساعة إيقاف مقعد سويدي فرشات جمباز عصا اطواق عقل حائط	- التذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (وقوف) دوران الزراعين للأمام. 2. (وقوف) دوران الزراعين للخلف. 3. (وقوف، مواجهة (وقوف فتحاً، مواجهة الزميلة، الذراعان عالياً الجذع مائلاً) ضغط الصدر لأسفل. 4. (جلوس فتحاً، الذراعان اماماً) ضغط الجذع اماماً. 5. (جلوس طويل) انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بلامسة الجبهة للركبتين والنتبات. 6. (جلوس الحواجز) ثني الجذع اما ما أسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل. 7. (وقوف على بساط الجمباز، الحجل والوثب من فوّه بالتبادل) 8. (وقوف، الجانب مواجه للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل. 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الزراعين. 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط، ثني ومد الزراعين. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية.	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55 د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

الأسبوع : الثامن

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الدرجة الامامية في الجمباز . (المرونة ، التوافق، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : الخامس عشر

اليوم :

التاريخ: / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
8-12 ت لكل 2* تمرين	صافرة ساعة إيقاف فرشات جمباز كرات طبية	- التركيز على بعض الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدرجة الامامية - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الوقوف، قدمين فتحا) ثني الجذع للأمام وملامسة الارض والثبات. 2. (الوقوف ،فتحا) ثني الجذع للخلف والثبات 3. (الوقوف ،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية .	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز...
منى نواش المعايطه، معتصم الشطناوي

الأسبوع : الثامن

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهدف : تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة العجلة البشرية في الجمباز.
(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

رقم الوحدة : السادس عشر

اليوم :

التاريخ : / /

التكرارات	الأدوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	الوحدة التدريبية
		- الإحماء العام. - الإحماء الخاص	10-12د	الجزء التمهيدي 12د
12-8* 2 لكل تمرين	متر صافرة ساعة اي ف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	- التأكيد على الخطوات الفنية والتعليمية العجلة البشرية. - الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية: 1. (الجلوس الطويل، القدمين ضما) ثني الجذع للأمام والثبات 2. (الجلوس الطويل، القدمين فتحاً) لمس مشط القدم اليمنى والثبات. 3. (الجلوس الطويل، فتحاً) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخلف. 5. (الجلوس الطويل، مواجهة الحائط) رفع القدمين على الحائط ودفعه 6. (الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خلف الراس ورفع الجذع للأمام. 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للأعلى وسند الظهر بالذراعين والثبات. 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للأمام من زاوية 30-45. والتبديل. 9. (وقوف، الذراعان اماماً، مسك عصا) رفع الذراعين عالياً مع ثني الركبتين كاملاً. 10. (وقوف ثبات الوسط، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية.	3-5د 20-25د 20-25د	الجزء الرئيسي 45-55د
		لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .	8د	الجزء الختامي 8د