

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
٢٠٠٢ هـ

تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي
لتلميذات دون (١٢) سنة

إعداد

سوزان أبو دهيس

أعضاء لجنة المناقشة	
أ. د. هاني الربضي	مشرفاً ورئيساً
د. عايد فضل	عضو لجنة إشراف
د. محمد أبو الكشك	عضواً
د. أحمد بني عطا	عضواً

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ ٢٦/٥/٢٠٠٢.

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

الملخص

تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء بعض مهارات الجمباز
الأرضي لتلميذات دون (١٢) سنة

إعداد

سوزان أبو لهيس

إشراف

الأستاذ الدكتور هاني الربضي

إن الصفات البدنية والحركية هي الأساس في الأداء لأي نشاط رياضي مهما كانت درجة صعوبته ومهما كان النشاط البدني الممارس فهي جزء لا يتجزأ من الأداء المهاري فهي تساعد على ارتفاع المستوى الفني للأداء والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

وقد أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية بعض الصفات البدنية والحركية (مرونة، توافق، رشاقة، توازن، قوة) على أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي (الدرجة الأمامية من الميزان العالي، درجة خلفية، وقوف على اليدين، وقوف على الرأس).

وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف السادس الأساسي والبالغ عددهن (٢٤) طالبة وتم أخذ عينه من (١٠) طالبات . وقد تم وضع برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية المختارة وتم عرضه على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس للتأكد من الصدق للبرنامج واستخدمت مجموعة من الاختبارات لقياس هذه الصفات.

وللإجابة على فروض الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق بين المتوسطات وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١- هناك أثر للبرنامج التدريبي عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) على تطور بعض الصفات البدنية المتعلقة ببعض مهارات الجمباز الأرضي لتلميذات دون ١٢ سنة.

٢- هناك أثر لتطور بعض الصفات البدنية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) على مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي المحددة بالدراسة. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بضرورة التركيز دائماً والعمل على تنمية ورفع مستوى الصفات البدنية والحركية الخاصة بأي نشاط رياضي وربطها بالأداء المهاري.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University