

تأثير عرض جمباز للجميع على بعض المتغيرات البدنية لدى السيدات من (٣٥-٤٥) سنة

بسمتة ابراهيم برهام

باحثة ماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

د/ حسانين عبدالهادي عبدالهادي

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية

التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/ منال طلعت محمد

استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.

ملخص البحث :

يهدف البحث الى التعرف علي تأثير اسلوب الاثراء على تعلم مسابقة رمي الرمح لتلاميذ الصف الأول

الإعدادي .

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الأول الإعدادي بالمدرسة الإعدادية الرياضية للبنين - محافظة

الشرقيه للعام الدراسي ٢٠١٨م/٢٠١٩م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ عدد

العينة الأساسية (٢٠) تلميذ وقد تم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام

كل مجموعة (١٠) تلاميذ ، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) تلاميذ من داخل مجتمع

البحث ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٨) تلميذ وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى ان تطبيق البرنامج

التعليمي باستخدام أسلوب الأثراء في تعلم المهارة قيد البحث كان اكثر تأثيراً علي مستوي التعلم ومستوي

الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لمهاره رمي الرمح أكثر من الأسلوب التقليدي (المتبع) مما يدل علي فاعليه

اسلوب الاثراء في تطبيق البرنامج التعليمي .

المقدمة ومشكلة البحث :

والقيام بمتطلبات الحياه اليومية بجهد اقل مع رفع الكفاءة الوظيفة المختلفة ومن اهم عوامل تحسين نوعية الحياه للسيدات هو ممارسة النشاط البدني لما له من ايجابيات .
(٨٠:٢)

وحيث ان ظروف الحياه قد ساهمت في حجب المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي البدني هذا الى جانب اعتمادها على الاجهزة المنزلية الحديثة في اداء مختلف الوظائف والاحتياجات اليومية ، الامر الذي ادى الى تقليل فرص النشاط الحركي مما ترتب عليه تناقص في القدرة الحركية التي تؤدي الى عدم الرضا وتقليل فرص السعادة النفسية . (٣٥:١٠)

ومن خلال القراءات النظرية والمسح المرجعي لبعض الدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع الرسالة ومن خلال عمل الباحثة كمدربة لياقة بدنية بأحد مراكز اللياقة البدنية فقد لاحظت ان اداء أفراد العينة بالاسلوب التقليدي بصورة ينقصها الحيوية والتجديد مما يؤثر على تطوير قدراتهن الحركية مما دعى الى اجراء دراسة استطلاعية للوقوف على المتغيرات البدنية لديهن واللازمة لهن في هذه المرحلة العمرية، والتي أوضحت افتقارهن الى متغيرات التوافق، الرشاقة، والتوازن الثابت مما دعى الى البحث عن استخدام اسلوب عرض جمباز جماعي للتعرف على " تأثير عرض جمباز للجميع على بعض المتغيرات البدنية لدى السيدات من (٣٥-٤٥) سنة
أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير عرض جمباز للجميع على بعض المتغيرات البدنية لدى السيدات من (٣٥-٤٥) سنة وذلك من خلال التعرف على :

المرأة نصف المجتمع ، ولها دور فعال في تربية النشء ورعايته ولها تأثيرها على كل من الاطفال والشباب والرجال بما تقدمه من قيم ومثل عليا وقوة طيبة ، وتحمل المرأة في مجتمعنا القديم والمعاصر بل وفي التاريخ العالمي دورا بارزا، فكثير من السيدات نبغن في مختلف فروع العلم ، المرأة من اهم الاسس والاعمدة التي يقوم عليها بناء المجتمع الصحيح.
(٢:٤)

ويذكر مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠٠٤ م) ان الدراسات الحديثة تشير الى اهمية ممارسة المرأة للرياضة في مختلف مراحلها العمرية شأنها شأن الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة واسسها ، حيث تعتبر الانشطة الرياضية نقطة اساسية ومتنفسا يمكن الرياضي من خلالها تحقيق ذاته ، والخروج من روتين وضغط الحياه اليومية ، فالرياضة في مفهومها العام وسيلة للاستمتاع والترفيه ، ولا مجال للحديث اليوم عن المجتمعات الحديثة بمعزل عن النشاط الرياضي الذي يعتبر دعامة اساسية في الحياه اليومية . (٥٤:١٦)

ويشير محمد شحاته واحمد الشاذلي ٢٠١٠م الى ان فلسفة الجمباز للجميع هو ذلك النشاط من الجمباز التربوي والى يعمل على اتاحة الفرصة لجميع المراحل السنوية المختلفة وكلا الجنسين للاشتراك فيه فهناك فرصة للجميع . (٣٥:١٤)

ويشير اسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) الى ان السيدات يزداد احتياجهن الى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة ، لأنها تؤدي الى زيادة الاستمتاع بالحياة ،

الاجتماعية للأطفال ممارسى الجمباز للجميع. وكانت أهم النتائج: أدى عرض الجمباز الى تنمية المرونة الاجتماعية للأطفال وتحسين بعض عناصر اللياقة

لديهم، وتوريجوز ميل سار Autorioigus Meeli Saar ٢٠٠٨م (٢٤): العلاقات بين القياسات الجسمية والقدرة الحركية للنشاط البدني. وكانت أهم النتائج: تنمية القدرات الحركية قيد البحث لدى افراد العينة، فيزا كوركوزن وصابر اكين Feza Korkusuz sabire Akin ٢٠٠٧م (٢٥): تأثير تمرينات البيلاتس على قوة الجسم والمرونة لدى ربات البيوت وكانت أهم النتائج: ادت تمرينات البيلاتس الى تنمية المرونة وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى ربات البيوت،

اشتملت على (٤) دراسات منها (٢) عربية و(٢) اجنبية وتم ترتيبها وفقا لسنة النشر .

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة البحث.

المجال المكاني: قامت الباحثة بإجراء الدراسات الاستطلاعية والدراسة الأساسية بمركز لياقة (vip gem) بالمنصورة.

المجال الزمني طبق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠١٩/٩/٥م إلي ٢٠١٩/١١/٣م.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من السيدات المشتركات في مركز اللياقة (vip gem) بمحافظة الدقهلية من (٣٥_٤٥) سنة، وقامت الباحثة باختيار

■ تأثير عرض الجمباز للجميع على المتغيرات البدنية (التوافق، الرشاقة، التوازن) لدى السيدات من (٣٥-٤٥) سنة

فروض البحث :

■ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليّة والبعديّة في قياسات المتغيرات البدنية (التوافق، والرشاقة، والتوازن) لعينة البحث ولصالح القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث :

الجمباز للجميع Gymnastics For ALL :

أحد انواع الانشطة الحركية التي تقدم في صورة عروض جماعية مع المصاحبة الموسيقية او الغنائية حرة او بالأدوات او على الاجهزة او بواسطة مجموعات الذكور او مجموعات الاناث أو الاثني معا ، بمختلف قدراتهم ومراحلهم السنية . (١:٣)

القدرات البدنية physical Abilities :

هي استعداد الفرد لممارسة اي نشاط رياضي يتطلب مقدرة خاصة حيث اذا اعطى التدريب المناسب امكنه التفوق . (١٩:٥)

الدراسات المرجعية :

منال طلعت محمد ٢٠١٤م (١٧) : فاعلية تمرينات البيلاتس بالكرة السويسرية على القدرات الحركية للسيدات، وكانت أهم النتائج: تنمية القدرات الحركية قيد البحث من خلال وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي، ، سارة صبرى عبدالوهاب ٢٠١٥م (٥) : تأثير برنامج نفس حركى على المرونة

أقماع - كرات طبية- شماسي- احبال - كاميرا فيديو

٤/٤/٣ بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات :

قامت الباحثة بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفريغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث المرجعية ، لجمع القياسات وهي كما يلي :

- كشف لتفريغ القياسات الخاصة بالاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث. مرفق (٢)

٥/٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية واختباراتها :

لتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها الخاصة قيد البحث :

قامت الباحثة بعمل استمارة للمتغيرات البدنية وتم عرضها على الخبراء لتحديد أنسب المتغيرات البدنية الخاصة بالسيدات من (٣٥-٤٥) سنة قيد البحث. مرفق (١)

وكانت نتائج استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالسيدات من (٣٥-٤٥) سنة قيد البحث كانت كالتالي :

العينة بالطريقة العمدية وبلغ حجم العينة (٢٠) سيدة، حيث قامت الباحثة باختيار (١٠) سيدات للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

أدوات وأجهزة البحث :

- في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية المرتبطة بموضوع البحث وطبقاً لمتطلباته قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية المرجعية وبعد الاطلاع علي المراجع المتخصصة التي تناولت بعض المحاور الأساسية تم تحديد الأجهزة المرتبطة بموضوع البحث علي النحو التالي: الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات الأنثروبومترية:

١. جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .

٢. ميزان طبي رقمي معاير لقياس الوزن (كجم) .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في اختبارات المتغيرات البدنية:

شريط قياس - مسطرة مدرجة طولها ١م- مقعد سويدي- بطاقات تسجيل - ساعة إيقاف.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في العرض:

جدول (١)

المتغيرات البدنية واختباراتها الخاصة بالسيدات من (٣٥-٤٥) سنة
قيد البحث المتغيرات البدنية:

م	الفترة	الاختبار	النسبة %	المرجع
1	لتوافق	الدوائر المرقمة	٩٦%	(٣٢٩:١٦)
2	برشاقة	الزجاجي	٩٥%	(٢٢٢:٢١،٢٢٢)
3	لتوازن	ب على مشط القدم	٩١%	(٢٢٩:٢٢٨:٢١)

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بنتائج استطلاع رأى الخبراء أنه تم تحديد (٣) من المتغيرات

البدنية الأكثر ارتباطا بالسيدات في المرحلة السنية من (٤٥-٣٥) سنة وهي (التوافق، الرشاقة، التوازن) .(وقد ارتضت الباحثة نسبة ٩٠% فأكثر) من رأى الخبراء

الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحث بإجراء عدة دراسات في الفترة من ١٩ / ٨ / ٢٠١٩ م إلى ٢ / ٩ / ٢٠١٩م بهدف اختيار محتوى وتصميم العرض والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٩ / ٨ / ٢٠١٩ م إلى ٢١ / ٨ / ٢٠١٩م

الهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات .

النتائج:

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم التأكد من معرفة المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض.

وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) سيدات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية

الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٢ / ٨ / ٢٠١٩م إلى ٢٥ / ٨ / ٢٠١٩م

الهدف:

- بهدف اختيار وتحديد محتوى عرض الجمباز .
- والتعرف على مدى مناسبة محتوى التمرينات للعينة وذلك وفقاً لما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية .

(٣)، (٥)، (٦)، (٧)

النتائج:

- وقد تبين مناسبه تمرينات العرض لعينة البحث قيد الدراسة من خلال تطبيق العديد من تمريناته على بعض السيدات .

- تم تحديد تمرينات الجمباز المناسبة لعينة البحث.
- وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) سيدات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٦ / ٨ / ٢٠١٩م حتى ٢ / ٩ / ٢٠١٩م

الهدف:

- حساب المعاملات العلمية من (صدق وثبات) للاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث .

النتائج :

سيدات اقل في المرحلة السنوية (المجموعة المميزة)،
وعينة من السيدات (المجموعة غير المميزة) من مجتمع
البحث ومن خارج العينة الاساسية.
المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:
أولا الصدق :

- تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات
وإعادة تطبيقه Test- Retest، وذلك بعد فترة
زمنية مدتها أسبوع علي مجموعة من السيدات
وعددهن (١٠) من خارج عينة البحث الأساسية
ومن نفس مجتمع البحث.

استخدمت الباحثة صدق التمايز في حساب معامل الصدق

تم حساب صدق التمايز ، حيث تم تطبيق
اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة علي عدد (10)

جدول (٢)

صدق اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

ن ١ - ن ٢ - 10

مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات البدنية
		الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.029	2.378*	1.135	9.800	1.476	11.2	ث	(الدوائر المرقمة عين وقدم)	التوافق
0.001	3.860*	0.801	11.890	0.847	13.313	ث	(الجرى الزجراجي)	الرشاقة
0.000	5.277*	0.753	7.800	0.672	6.116	ث	(الوقوف على مشط القدم يمين)	التوازن
0.000	4.421*	0.946	7.720	1.083	5.71	ث	(الوقوف على مشط القدم يسار)	

قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل
علي صدق الاختبارات قيد البحث.

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية

$$٠.٠٥ = ٢.٢٦٢$$

الثبات : لتحديد درجة ثبات الاختبارات قيد البحث ،
استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة
تطبيقه Test- Retest.

يتضح من جدول (٢) انه توجد فروق دالة
إحصائياً بين المجموعة الغير مميزة والمميزة في
اختبارات متغيرات القدرات البدنية قيد البحث لصالح
القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من

جدول (٣)

ثبات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٠

مستوي الدلالة	قيمة ز'	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات البدنية
		الإنعريف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنعريف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.000	*0.922	0.876	11.100	1.476	11.200	ث	(الدوائر المرقمة عين وقدم)	التوافق
0.000	*0.929	0.763	13.145	0.847	13.313	ث	(الجرى الزجراجي)	الرشاقة
0.000	*0.968	0.863	6.030	0.672	6.116	ث	(الوقوف على مشط القدم يمين)	
0.000	*0.952	0.842	5.900	1.083	5.710	ث	(الوقوف على مشط القدم يسار)	التوازن

الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي في صورته الأولية؛ حيث تم الوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج الذي تم تطبيقه على مجموعة البحث التجريبية - مرفق (٥).

أسس إعداد عرض الجمباز للجميع:

- مراعاة أهداف أسس الجمباز للجميع عند تصميم البرنامج.

- أن يحتوى العرض على وقت كافٍ للتعلم.

- أن يتسم العرض بالمرونة مع مراعاة التنوع في الأنشطة؛ مما يزيد من درجة الإثارة والتشويق لدى السيدات.

محتوى البرنامج:

يحتوى برنامج العرض على عدد ٢٤ وحدة موزعة على ٨ أسابيع، وزمن الوحدة ٦٠ دقيقة، وتتكون الوحدة

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) انه توجد ارتباط دالة إحصائية بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في اختبارات متغيرات القدرات الحركية قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي ثبات الاختبارات قيد البحث.

الدراسة الأساسية

برنامج عرض الجمباز للجميع للسيدات من ٣٥-

٤٥ سنة:

بعد الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية (٣)،(٥)،(٦)،(٧) ، (٩)،(١٨) وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة، قامت

** كما قامت الباحثة باستغلال الختام مابين (بعض التمارين الاستشفائية- والألعاب الترويحية الخفيفة).

ثانيا: قامت الباحثة بعمل جملة عرض جمباز بالأداة وهي(الشماسي) مكونة من:-

١ - مجموعة تمرينات والشمسية مغلقة (على شكل عصا).

٢ - مجموعة تمرينات والشمسية مفتوحة.

٣ - بعض التشكيلات ففى مجموعات (مربعات - دوائر- صفوف - قطارات)

٤ - زمن جملة العرض ٥ دقائق مع المصاحبة الموسيقية.

القياس القبلى:-

- تم إجراء القياس القبلى في يومى ٣ /٩/٢٠١٩ م إلي ٤ /٩/٢٠١٩ م

تطبيق البرنامج:-

- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وذلك لمدة ثمانية أسابيع في الفترة من ٥ /٩/٢٠١٩ م إلي ٣ /١١/٢٠١٩ م بواقع ٣ وحدات تعليمية فى الاسبوع . مرفق (٤)

القياس البعدي :-

- تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٤ /١١/٢٠١٩ م إلي ٥ /١١/٢٠١٩ م وقد روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلى.

من أربعة أجزاء رئيسة تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج. مرفق (٤)

تصميم عرض الجمباز للجميع:

استعانت الباحثة بالمراجع العلمية التي تناولت تصميم العروض الرياضية كالدراسات (٣)،(٥)،(٦)، (٧) ، (٩) ، (١٨)

جملة العرض

أولاً: راعت الباحثة استخدام أسهل الأوضاع والتشكيلات الجماعية لتتناسب مع هذه المرحلة كما استخدمت شمسيات ذات أربعة ألوان مختلفة وهي(الأحمر- الأزرق- الأصفر- الأخضر) مما يعطى للسيدات نوع من الإقبال والتشويق وتنشيط الدافعية للعمل لديهن.

** قامت الباحثة فى بداية الأمر بتعليم بعض الأوضاع وبعض حركات الجمباز البسيطة من خلال النموذج وتقوم السيدات بادانة كما تقوم الباحثة به.

** قامت الباحثة بالتنوع فى الإحماء ما بين (لعبة صغيرة - جمباز موانع - إحماء موجه).

** قامت الباحثة بتطبيق جملة العرض فى صورة وحدات نظامية تعليمية وذلك كي تتعلم السيدات وجود نوع من النظام أثناء الأداء.

** كانت الباحثة تقوم فى بعض الفترات بتشغيل بعض موسيقى العروض دون الحركة و تقوم بالعد معهم حتى تتمكن من تنظيم وإكساب الإيقاع الحركي لديهن .

- المعالجات الإحصائية :-
 استخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي البارامترى
 لمناسبتة لطبيعة البحث .
 قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية من
 خلال برنامج Microsoft Excel 2010 &
 SPSS 16&7.5، وتمثلت في الآتي :-
 - المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط ، معامل الالتواء.
 - النسبة المئوية.
 - اختبار قوة الارتباط (ر).
 - اختبار (T)
 - استخدام معادلة معدل التغير للتعرف على مدى
 فعالية البرنامج المطبق في مستوى متغيرات الدراسة
 ككل.
 عرض النتائج:

جدول (٤)

عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث.

ن - ٢٠

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.000	*7.135	0.775	9.200	1.302	11.867	ث	التوافق
.001	*4.433	0.898	11.640	0.926	12.804	ث	الرشاقة
.001	*4.021	1.327	6.460	0.815	5.229	ث	التوازن
.001	*4.299	0.602	5.967	0.955	4.947	ث	التوازن

التجريبية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث لصالح
 القياس البعدي ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من
 قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =

٢٠١٤٥

يتضح من الجدول (٤)، انه توجد فروق دالة
 إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة

جدول (٥)

نسبة التحسن للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

نسبة التحسن	فرق المتوسطين	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
%22.472	2.667	9.200	11.867	ث	التوافق
%9.091	1.164	11.640	12.804	ث	الرشاقة
%23.534	-1.231	6.460	5.229	ث	التوازن
%20.620	-1.020	5.967	4.947	ث	التوازن

مما يشير الى ان التمرينات البدنية التي تحتويها عروض الجمباز للجميع قيد البحث تعمل على رفع مستوى المتغيرات البدنية لدى السيدات من (٣٥-٤٥) سنة.

ويتفق ذلك مع توصل اليه كل من منال طلعت محمد (٢٠١٤م) (٢٥)، شيماء حسون مشكور (٢٠١٤م) (٩)، ماجدة عباس محمد (٢٠١٣م) (١٧)، نبيل عبدالمنعم محمود (٢٠٠٤م) (٢٦)، ماجدة حسن الجيار (١٩٨٧م) (١٧)، أن التمرينات البدنية التي تحتويها عروض الجمباز للجميع تؤدي الى تحسن المتغيرات البدنية.

وبذلك يتحقق فرض البحث (يؤثر توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية في قياسات المتغيرات البدنية (التوافق، الرشاقة، والتوازن) لعينة البحث ولصالح القياسات البعدية .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية :

• صلاحية استخدام عرض الجمباز للجميع على عينة البحث ونجاحه في تحسين المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

• بلغت نسبة التحسن في قياسات المتغيرات البدنية للسيدات عينة البحث حيث كانت أعلى نسبة تحسن لصالح التوازن يمين (23.534%).

يتضح من الجدول (٥)، انه توجد فروق في معدل التغير بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث، حيث تراوحت فروق معدل التغير ما بين (٩.٠٩١%) الي (٧٨.٢٦١%)

– مناقشة نتائج الدلالات الإحصائية الدالة على صحة الفرض الاول :

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية (التوافق، الرشاقة، التوازن) لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (7.135،4.021) أكبر من قيمتها الجدولية (٢٠١٤٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كذلك يتضح من جدول (٥) وجود تباين بين متوسط القياس القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية " التوافق (الدوائر المرقمة عين وقدم) ، الرشاقة (الجرى الزجراجي)، التوازن (الوقوف على مشط القدم) لصالح القياس البعدى لأفراد المجموعة التجريبية.

كما يتضح معدل نسبة التحسن للقياس القبلي والبعدى لمستوى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية "التوافق (22.472%)، الرشاقة(9.091%)، التوازن يمين (23.534%)،التوازن يسار (20.620%) لصالح القياس البعدى لأفراد المجموعة التجريبية.

وهذا ما تعزیه الباحثة إلى تأثير التمرينات البدنية التي تحتويها عروض الجمباز للجميع التي قامت الباحثة بتطبيقه على أفراد عينة البحث .

التوصيات :

أولا المراجع العربية:

١. إبراهيم سعد زغلول: الجمباز ، دار G.S.M للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
٢. أسامة كامل راتب: النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٤م .
٣. أسماء سمير أبو وردة: تأثير عرض جمباز للجميع على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكوين الجسمى لدى تلاميذ الحلقة الاولى من مرحلة التعليم الاساسى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م .
٤. أمل نصر محمد السيد: اثر برنامج تمارين مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البيوت ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م .
٥. سارة صبرى عبدالوهاب: تأثير برنامج نفس حركى على المرونة الاجتماعية للأطفال ممارسى الجمباز للجميع، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م .
٦. شيماء حسون مشكور: علاقة بعض القدرات البدنية والحركية بأداء مهارة قفزة الديدن الأمامية على جهاز منصة القفز، بحث منشور، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، عدد ٢، مجلد ٧، ٢٠١٤م.

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإب الباحثة توصي بالآتي :

- امكانية استخدام الجمباز للجميع كأحد الأنشطة الأساسية في مراكز اللياقة البدنية.
- الاهتمام بالعروض الرياضية والجمباز للجميع من خلال عرضها للسيدات المشتركات في برامج اللياقة .
- اهتمام الاتحاد المصرى للجمباز والمناطق التابعة له بنشر الوعى بأهمية استخدام الجمباز للجميع بأشكاله المختلفة فى تحسين النواحي المهارية والبدنية والاجتماعية والنفسية.
- يجب ضرورة الاستعانة بعروض جمباز العروض الرياضية داخل البرامج والأنشطة الرياضية الموضوعه لهذه الفئة من المجتمع باعتبارها رياضة يمارسها الجميع صغير أو كبير.
- العمل على تنظيم دورات ودراسات للمعلمين والمدربين لإطلاعهم على كل ما هو حديث فى مجال الجمباز للجميع بأشكاله المختلفة.
- العمل على إجراء المزيد من البحوث والدراسات لاستخدام الجمباز للجميع وتأثيره على المتغيرات البدنية والحركية وارتباطهما بتعلم المهارات المختلفة فى شتى الرياضات والمجالات.
- إجراء بحوث مشابهه على المراحل السنية والتعليمية الأخرى.

٧. صبحى نور الدين عطا: استخلاص البناء الفني للعروض الرياضية للدورات الأولمبية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٨م.
٨. عفاف عبدالمنعم، ماجدة على محمد، منى محمود عبدالحليم، سوزان صلاح الدين: عرض تمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للاحتفال بيوم الطالب، المؤتمر الدولي للرياضة والمراعاة (٢٤ - ٢٧ اكتوبر ١٩٩٥م)، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الاسكندرية .
٩. على عبد المنعم البناء: دراسة تحليلية للعرض الفرعوى بالدورة الأفريقية الخامسة للألعاب ١٩٩١، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، العدد(١٦)، ١٩٩٢م.
١٠. فاروق السيد عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
١١. كمال جميل الربضى: التدريب الرياضى ، ط٢ ، الاردن ، ٢٠٠٤م .
١٢. لىلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
١٣. ماجدة عباس محمد: علاقة بعض القدرات البدنية والحركية بنتائج التحصيل العملى لبعض مهارات
- الجمناستك، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، عدد ٢، مجلد ٦، ٢٠١٣م.
١٤. محمد ابراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلى: ليل الجمباز للجميع، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٠م .
١٥. محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م
١٦. مروان عبد المجيد ابراهيم : الرياضة للجميع ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
١٧. منال طلعت محمد: فاعلية تمرينات البيلاتس بالكرة السويسرية على القدرات الحركية للسيدات، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد يناير، ٢٠١٤م.
١٨. نبيل عبدالمنعم محمود: تحديد المستويات المعيارية لبعض القدرات البدنية والحس حركية لناشئى الجمباز، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، عدد أبريل، ٢٠٠٤م.
١٩. وائل محمود عيسى: دراسة تطوير القدرات البدنية والحركية وعلاقتها ببعض الجوانب الحس - حركية الخاصة لدى السباحين الناشئى، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢م .

21. Feza Korkusuz & Sabire Akın :

Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females Journal of Body work and Movement Therapies, October.2007

ثانيا المراجع الاجنبية

20. Autoriogus Meeli Saar: Relation between physical measurements and motor ability of physical activity for students from 10 to 17 years old 2008 .

Abstract

The effect of gymnastics presentation for all on some physical variables among women (35-45) years

Bama Ibrahim Borham

Dr:Hassanin Abd Elhadi Abd Elhadi

Dr:Manal Talaat Mohammed

Abstract: The research aims to identify the effect of gymnastics presentation for all on some of the kinetic abilities of women from 35-45 years, and the researcher used the training method in the pre and post measurement method on a sample of (20) women, and the most important results were the validity of using gymnastics show for all on the research sample And his success in improving the motor abilities of the research sample. The physical exercises used to display gymnastics led to improving the physical motors of women, The most important recommendations were the possibility of using gymnastics for all as one of the basic activities in fitness centers, the interest of the Egyptian Gymnastics Federation and its regions to spread awareness of the importance of using gymnastics for all in its various forms in improving the skills, physical, social, and psychological aspects, the need to use gymnastics offers in sports shows and programs developed for these The class of society as a sport practiced by everyone, small or large, working to organize courses and studies for teachers and coaches to inform them about all that is modern in the field of gymnastics for everyone in its various forms.