

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات
البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية

إعداد

هبة سليم نجيب ابوشمه

اشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في
كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

2014

اثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير لبعض الصفات
البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية

إعداد

هبة سليم نجيب ابوشمه

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ ٢٨ / ٨ / ٢٠١٤م، وأجيزت.

التوقيع

اعضاء لجنة المناقشة

٢٠١٤ / ٨ / ٢٨

٩/٩/٢٠١٤

١. أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً رئيساً

٢. د. بهجت أبوظامع / ممتحناً خارجياً

٣. د. قيس نعييرات / ممتحناً داخلياً

الإهداء

﴿يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات﴾ (المجادلة: 11)

فلسطين الحبيبة

انا العربية نسبتي .. أنا فلسطين وطني .. أنا القدس قلبي .. أنا سلفيت بلدي .. أنا
السوداء رايتي .. أنا السمراء بندقيتي .. وأنا بنت فلسطين.

وتحية لأرواح شهدائنا الأبرار الذين يكون بدمائهم الطاهرة مشعل الكفاح من أجل أن تكون
كلمة الله هي العليا وكلمة الطواغيت المستبدين هي السفلى ولتكون الحرية في ربوع الوطن حق
لا جدال فيه و لتكون العزة لله و لرسوله و للمؤمنين الصادقين.

والدي وأمي وأخوتي

يا من له حبي يكبر معي في قلبي فانت دائما قربي ومهم احتجتك جمبي بحنانك رعيت
طفولتي وحبك مصدر قوتي وزاد لموهبتي ليحفظك لي ربي دمت لي يا ابتي دعمي وسندي
واغلي ما عندي .. والدي الغالي .

مهما تقدم بي العمر فأنا أحتاجك أحتاج إلى أحتوائك ومهما كبرت لا غنى عن دعواتك
بصوتك أجد الراحة وبرأيك أجد السعادة مهما بذلت، ومهما حاولت أن أقدم لك لن أوفيك حقا
فتقبلي مني حبي و تقديري و قبلة أطبعها على كفيك .. أُمي الغالية

إلى توأم روحي ورفقاء دربي إلى اصحاب القلب الطيب والنوايا الصادقة الى من رافقوني
منذ أن حملنا حقايب صغيرة ومعكم سرت الدرب خطوة بخطوة وما زلتهم ترافقوني حتى الآن..

أخوتي الغالين .. هشام وروان وتهاني وتوليب ونجيب ونادين.

إلى صديقاتي الغاليات التي كانت معهم اجمل الذكريات والأيام .. والى كل من أحب .. أهدي
لهم جمعياً ثمرة جهدي وتعبي .

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على معلم البشرية وهادي الإنسانية سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

ولو أنني أوتيت كل بلاغة ***** وأفنيت بحر النطق في النظم والنثر
لما كنت بعد القول إلا مقصرا ***** ومعتزفا بالعجز عن واجب الشكر

انطلاقاً من العرفان بالجميل، فإنه ليسرني وليتلج صدري أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى أستاذي،
ومشرفي الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق الذي مدني من منابع علمه بالكثير، والذي ما توانى
يوماً عن مد يد المساعدة لي وفي جميع المجالات، وحمداً لله بأن يسره في دربي ويسر به أمري
وعسى أن يطيل عمره ليبقى نبراساً متألئناً في نور العلم والعلماء.

وانتقدم كذلك بجزيل الشكر إلى كل من جامعتي الحبيبة جامعة النجاح الوطنية، وكلية التربية
الرياضية ممثلة بعميدها الدكتور وليد خنفر وإلى كافة أعضاء الهيئة التدريسية، لكل ما قدموه لي
من مساعدة ومسانده مكننتي من المضي بخطى ثابتة في مسيرتي العلمية.

كما أنتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذتي أعضاء لجنة النقاش الموقرين على ما تكبدوه من عناء في
قراءة رسالتي المتواضعة وإغنائها بمقترحاتهم القيمة.

وفي النهاية يسرني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مد لي يد العون في مسيرتي العلمية.

الإقرار

انا الموقعة أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب عملي أو بحثي لدى أي مؤسسة أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise refined, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Students name:

اسم الطالب:

Singnature :

التوقيع:

Date :

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	حدود الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	أولاً: الإطار النظري
46	ثانياً: الدراسات السابقة
54	التعليق على الدراسات السابقة
56	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
57	منهج الدراسة
57	عينة الدراسة
57	أدوات الدراسة
58	التجربة الاستطلاعية
61	متغيرات الدراسة
61	المعالجات الإحصائية
62	الفصل الرابع: نتائج النتائج

63	نتائج الدراسة
63	عرض نتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
86	أولاً: مناقشة النتائج
91	ثانياً: الاستنتاجات
91	ثالثاً: التوصيات
92	قائمة المراجع والمصادر
98	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
57	خصائص عينة الدراسة	(1)
59	معامل ارتباط بيرسون لاختبارات البدنية والمهربية	(2)
64	قيم ولكس لامبدا (Wilk's lambda) لمتغيرات الدراسة عن (ن=15)	(3)
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير ثني الجذع من الوقوف.	(4)
66	يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير ثني الجذع للأمام من الوقوف.	(5)
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الجري المكوكي.	(6)
69	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الجري المكوكي	(7)
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية لمتغير الوثب العمودي	(8)
71	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوثب العمودي من الثبات	(9)
72	المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)	(10)
73	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)	(11)
75	المتوسطات الحسابية ووالانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الوقوف على الرأس دحرجة أمامية.	(12)
76	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوقوف على الراس دحرجة أمامية.	(13)
78	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الميزان الأمامي.	(14)
78	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الميزان الامامي.	(15)
80	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير	(16)

	الدرجة الخلفية الوقوف على اليدين.	
80	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الدرجة الخلفية الوقوف على اليدين.	(17)
82	التوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الشقلبة الجانبية.	(18)
83	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية)	(19)
85	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية.	(20)
85	اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة عربية.	(21)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
11	أجهزة الجمناستك الخاصة في السيدات	(1)
13	منصة القفز	(2)
14	عارضه التوازن	(3)
14	المتوازي مختلفان الارتفاع	(4)
20	تمارين مختلفه لتنمية وتطوير القوة العضلية	(5)
23	تمارين مختلفه لتنمية وتطوير الرشاقة	(6)
26	تمارين مختلفه لتنمية وتطوير صفة المرونة	(7)
30	تمارين مختلفه لتنمية وتطوير صفة التوازن	(8)
33	الميزان الامامي	(9)
34	وقوف على الرأس	(10)
35	الوقوف على اليدين	(11)
36	الدرجة الامامية	(12)
37	الدرجة الخلفية المتكورة	(13)
38	الدرجة الخلفية الوقوف على اليدين	(14)
39	الدرجة الأمامية من الوثب	(15)
39	الشقلبة الجانبية على اليدين	(16)
40	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة عربية	(17)
67	منحنى ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	(18)
69	منحنى التغير في الجري المكوكي	(19)
71	منحنى الوثب العمودي من الثبات	(20)
74	منحنى الوقوف على العارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)	(21)
77	منحنى التغير في الوقوف الرأس درجة امامية	(22)
79	منحنى التغير في الميزان الأمامي	(23)
81	منحنى الدرجة الخلفية وقوف على اليدين	(24)
84	منحنى التغير في الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية)	(25)
86	منحنى التغير في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة عربية	(26)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملاحق	الرقم
98	البرنامج التدريبي المقترح	(1)
112	وصف الاختبارات البدنية	(2)
114	وصف الاختبارات المهارية	(3)
116	اسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية	(4)

اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات
البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية

إعداد

هبة سليم نجيب ابوشمه

اشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (18) طالبة من طالبات تخصص التربية الرياضية اللواتي انهين مساق جمباز(1)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للقياسات المتكررة لملاءمة لطبيعة الدراسة. وتم استخدام اختبارات بدنية (ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف، الجري المكوكي، الوثب العمودي، الوقوف على عارضة بمشط القدم الطريقة المستعرضة)، واختبارات مهارية (الوقوف على الرأس درجة أمامية،الميزان الأمامي، الدرجة الخلفية وقوف على اليدين، الشقلبة الجانبية، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح ، وبعد الانتهاء من جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع الاختبارات البدنية، حيث وصلت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات الى (13.01)%، وفي اختبار ثني الجذع من الوقوف الى (13.16)%، وفي اختبار الجري المكوكي الى (26.01)%، في الوقوف على العارضة بمشط القدم الى (9.41)% . وكذلك أثر البرنامج التدريبي المقترح على جميع الاختبارات المهارية، حيث وصلت النسبة المئوية للتحسن في اختبار الوقوف على الرأس درجة أمامية الى (43.04)%، الميزان الأمامي (28.50)%، وفي الدرجة الخلفية الوقوف على اليدين (38.18)%، وفي الشقلبة الجانبية العجلة البشرية (30.18)%، وفي الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية (25.48)%.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح. أوصت الباحثة بعدة توصيات من أهمها ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

المقدمة :

أنشئ قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية عام 1973، وكان يمنح درجة الدبلوم في التربية الرياضية، وفي عام (1996) تم قبول أول مجموعة في برنامج البكالوريوس في التربية الرياضية ضمن كلية العلوم التربوية، وفي عام (2006) تم قبول أول دفعة من طلبة تخصص كلية التربية الرياضية، وفي عام(2008) أصبحت الكلية مستقلة عن كلية العلوم التربوية، وفيما يتعلق بمرافق الكلية، وبدأت الدراسة في الكلية في الحرم الجامعي الجديد في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2009/2008.

تتبع فلسفة كلية التربية الرياضية من فلسفة الجامعة التي تهتم ببناء وإعداد كادر علمي ومهني، وتزويد القطاعات والمؤسسات ذات العلاقة، مثل وزارة التربية والتعليم العالي، ووزارة الشباب، ومراكز الصحة واللياقة البدنية، والقطاع الرياضي العسكري، والقطاع الرياضي لذوي الحاجات الخاصة بكادر علمي مؤهل يساهم في تلبية احتياجات المجتمع وتطويره إلى الأفضل، ويتناسب مع متطلبات التقدم العلمي، ليصبح ركناً أساسياً من أركان تطوير الواقع الرياضي الفلسطيني، وحسن إعداد المنتخبات الوطنية الفلسطينية.

حيث أن هناك مساقات في كليه التربية الرياضية متعددة ومهمة من أجل إعداد الطلاب الي معلمين مؤهلين علمياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً ، وتعد رياضة الجمناستيك من الرياضيات ذات الاهمية الكبرى في مناهج التربية الرياضية التي تعمل على إشباع حاجات الشباب والشابات وتلائم مراحل العمرية المختلفة مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي اخر حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل وذلك انها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجة معينة من اللياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها (برهم،1995).

وتشكل رياضة الجمباز جانباً مهماً من النشاط الرياضي العام ، ذلك لأنها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء ، ويحتاج أدائها إلى الرشاقة والقوة والفن،وهي من الرياضيات التي تستلقت النظر وتحظى بالقبول الحسن عند الفروق من أبنائنا الذين أصبحوا في الآونة الأخيرة يقبلون عليها ويقدمون في صالاتهم أجمل العروض (الصباغ،2002)

وبيين سملينسكي وآخرون (1995, Smolenskyetal) في مجال اللياقة البدنية أن الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أثبتت أن الجمناستك هو المدخل الأساسي لتحقيق اللياقة البدنية، ويجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية ، بالإضافة إلى أنه يكسب الفرد القوام النموذجي ، ويعمل أيضاً على تنمية الخصائص والصفات النفسية والجسمية.

ويشير كاشف (1986) ورومي Rome (1995) إلى أن رياضة الجمناستك، واحدة من الوسائل الأساسية في النمو البدني المتعددة ، فهي تساعد على تقوية الصحة، وعلى النمو المتوازن للجهاز العضلي، حيث تسمح بإتقان جميع المهارات والحركات الأساسية الضرورية للفرد، وبالتالي تتحسن جميع المهارات الحركية.

ويذكر رامي وشهاب (2005) أن أحد الأسباب الرئيسية لضعف مستوى الأداء الفني والمهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات هذه الرياضة يرجع إلى الضعف الحاصل في أحد عناصر القدرات البدنية التي تعتمد عليها نجاح أداء المهارة، وذلك فإن رياضة الجمناستك إحدى الأنشطة التي يحتاج الممارس لها إلى لياقة خاصة تؤهله إلى تنمية العنصر الضروري لرياضة من السرعة والقوة والرشاقة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة وكلها مهمة للاعب الجمناستك ويجب أن تؤخذ في عين الاعتبار التأكيد على تنمية العنصر وبما يخدم الأداء المهاري.

وتعتمد العملية التدريبية في رياضه الجمباز على العديد من برامج الإعداد من برامج الإعداد المختلفة ومنها البدني والمهاري والنفسي، والتي تتضافر فيما بينها باستمرار بهدف رفع المستوى أداء اللاعب من خلال إتقان المحتوى المهاري للجملّة الحركية، لذا من الضروري أن تتسق هذه البرامج التدريبية فيما بينها وأن تتمشى مع أهداف الخطة الموضوعية للمرحلة العمرية المعينة وفقاً لمستوى الاداء المهاري لكل لاعب، وتمشياً مع هذا فقد أشار عبد الحق وبني عطا (2006) إلى ان رياضة الجمباز من أنواع الرياضيات التي تحتاج إلى مهارات عالية، واعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً من أجل ممارستها، وتتطلب عناصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل تعلم المهارات الحركية، ومن أجل الوصول

بلاعبيّن الى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المدربين الاخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجمباز والتركيز على أساليب تعلم المهارات الحركية.

ويشير محمود(2007) إلى ضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشط الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط، اذا فإنه يجب أن تعتمد برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمباز.

ويعد الإعداد البدني من أهم معوقات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي الوظيفية والنفسية، وتحسين من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالمية. وتتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين بتحسين مستواهم المهاري، حيث يتعلق مستوى اللاعب إلى حد كبير بمدى إعداده البدني بجانب المتطلبات المتعلقة بنوع النشاط الممارس، وجهاز الحركات الأرضية هو أحد الأجهزة الأساسية في الجمباز الذي يعتمد عليه المدرب كمدخل في إعداد اللاعب من الناحية البدنية والنفسية والفنية.

وتشير كمال (2003) الى أن جهاز الحركات الأرضية من اكثر أجهزة الجمباز إثارة وتشويق لما تحتويه الجملة الحركية من عناصر أكروباتية وعناصر جمالية يتم تركيبها في شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق يؤدي خلال فترة زمنية محددة، كما تعد المهارات المؤداة على هذا الجهاز من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في مستوى الاداء.

ويتميز الاداء على جهاز الحركات الأرضية بالقدرة على الإحساس بالحركة، والتحكم في حركات الجسم بجانب القدرة على إدراك المكان والاتجاه والمدى الحركي بالأطراف أو حركة الجسم ككل، وتبادل الانقباض والانبساط للعضلات المرتبط بالثني والمد، بجانب الإحساس العضلي- الحركي حيث هناك بعض الأدلة على أن هذه القدرة تكسب الممارس لرياضة الجمباز إتقان الأداء المهاري والبدني التحكم الدقيق في الحركات المؤاده، كما لوحظ أن الإحساس الحركي يسهم في عملية الاستجابة واكتساب وتنمية المهارات الحركية بصفة خاصة.

وفي ضوء ذلك اتفق كل من حسن(2009) وأحمد وخطاب (2009) على ان الوصول إلى المستوى المطلوب لأداء الجمل الحركية يعتمد بالقدر الأكبر على الصفات البدنية التي تعتبر أهم المقومات والعناصر الرئيسية في التعليم وإكساب المهارات الحركية ونجاح أدائها بشكل جيد، حيث يتميز لاعب الجمناز المثالي بالقوة العضلية لمنطقة حزام الكتف والذراعين والبطن والظهر، كما ان للقوة العضلية للطرف السفلي أهمية كبيرة في أداء مهارات الحركات الأرضية وحصان القفز، كما يتميز لاعب الجمناز بمستوى عالٍ من صفات الرشاقة والمرونة والتوازن والتحمل العضلي.

مشكلة الدراسة:

من خلال دراسة الباحثة لمساق الجمناستك في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ومشاركتها بفرق الناشئات في المدارس في رياضة الجمناستك، وبعد الاطلاع على الدراسات التي اجريت في الجمناستك، لاحظت الباحثة أن هناك عدد قليل من الطالبات اللواتي يتوجهن للممارسة هذه اللعبة وخاصة في سن مبكر، وأن هناك ضعف في مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات في هذه الرياضة، وأن هناك قلق وخوف وعدم ثقته بالنفس لممارسة هذه اللعبة لأنها تحتاج الي إعداد بدني مهاري عالي مبني على أسس علميه تخدم المستوى البدني والمهاري للطالبات، وكما أن رياضة الجمناستك من الرياضات التي تحتاج إلى التسلسل في عملية التعلم والتدريب حيث أن اداء المهارات في رياضة الجمناز يحتاج إلى توفير قدرات بدنية فسيولوجية ونفسية لدى لاعبيها مما تتسم به من صعوبة في ادائها واحتياجاتها الي الكثير من التعلم والتدريب وكيف التعامل مع ممارسيها، لذلك ارتأت الباحثة تصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف الى منحنى التغير في بعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية .

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة للتعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح علي منحنى التغير في بعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة

النجاح الوطنية، حيث تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة على مستوى الوطن التي سوف تهتم بهذه الرياضة الجمالية والصعبة كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معنية تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى العناصر البدنية الخاصة وقوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها بعض مما يساعد على تحسين الأداء.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

سؤال الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن التساؤل الاتي :

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية؟

حدود الدراسة :

1- الحد البشري: تقتصر الدراسة على طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

2- الحد المكاني: تم اجراء الدراسة في صالة الجمناستك في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح - نابلس .

3- الحد الزمني :- تم اجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2013-2014).

مصطلحات الدراسة:

- الصفات البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفسيولوجية واعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (عيد،2012).
- الصفات المهارية : هي كل الحركات الضرورية الهادفة تؤدي لغرض معين في فترة زمنية معينة في إطار قانون لعبه الجمباز (عيد،2012).

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

الإطار النظري:

ذكر (محمد 2001) في كتابه أن الصينيين هم أول من مارس الجمباز قبل (2000) الميلاد حيث كانت تمارس من أجل الأعمال العسكرية والعلاجية ومن بعدهم مارس المصريون الأدلة التاريخية والأثرية تؤكد أن الجمناستك مورست في مصر القديمة ما بين (2000-2100) قبل الميلاد وعندما انتقلت لعبة الجمباز إلى بلاد الإغريق لاقت اهتماماً كبيراً وشغف بها الإسبارطيون كثيراً واخضعوا شبابهم وبناتهم لتدريبهم وكانت حركاتها مقتصرة على الأكروبات والرقص وتسلق الجبال والتوازن، ثم عدل الرومان بعض أنواع من الرياضة كي تتلائم مع أهدافهم العسكرية، وبعد ذلك ازدهرت لعبة الجمباز على يد الألماني (يوهان باسيدو)، ويعتبر (فردريك يان) الأب الحقيقي للجمباز وهو الذي أسس حركة الجمباز الحرة التي ارتبطت بفكرة الأعمال الوطنية وحسم عدة أجهزة مثل (العقلة، المتوازي، وأجهزة التسلق) وبعد ذلك نشطت الدول الأوروبية وبعد ثورة (1848) في ألمانيا فر أعضاء حركة الجمباز إلى الولايات المتحدة الأمريكية. حيث لم يدخل الجمباز إلى روسيا إلى سنة (1883) ونشأت أول منظمة للجمباز في سنة (1891) و تم تأسيس الاتحاد الدولي للجمباز وأدرجت ألعابه ضمن الألعاب الأولمبية سنة (1896).

رياضة الجمناستك من الرياضات الأساسية التي تهتم بها الدول المتقدمة حيث أنها تساهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة وتساعد على بناء الجسم بناءً صحياً وسليماً وذلك من خلال تعدد أشكالها وتباين أجهزتها وكثرة مهاراتها حيث أن اكتساب المهارات الحركية تعبر أحد أهداف التربية الرياضية كما أن التعرف على كيفية اكتسابها هو أمر أساسي لتخطيط مجالات التربية الرياضية.

ماهية رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية؛ ويشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز (أرضي؛ متوازيين؛ حضان قفز؛ حضان حلق؛ عقلة؛ حلق) تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقاً للمناهج الموضوعية .

وبالنظر الى مفهوم الجمباز قديما بحيث انها كانت تعني (الفن العاري) (NakedArt) وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء ؛ وكانت تعنى الأرض أو المكان المعد للتكوين البدني ،كما كان يطلق كلمة (Gymno) على الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عار. ومن هذه الكلمة اشتقوا كلمة (Gymnastic) وكانت تعنى صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتمية البدنية والاجتماعية والعقلية.

أما في مصر و الدول العربية فقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعنى ممارسة الفرد نشاطا بدنيا على أجهزة محددة. لأداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد.

وتؤدي مهارات الجمباز على ستة أجهزة للذكور وأربع أجهزة للإناث لكل منها طابعة الخاص في الاداء والذي يميزه عن بقية الأجهزة وهنا لابد أن نتعرف على أجهزة الرجال والسيدات في المنافسات المحلية والدولية:

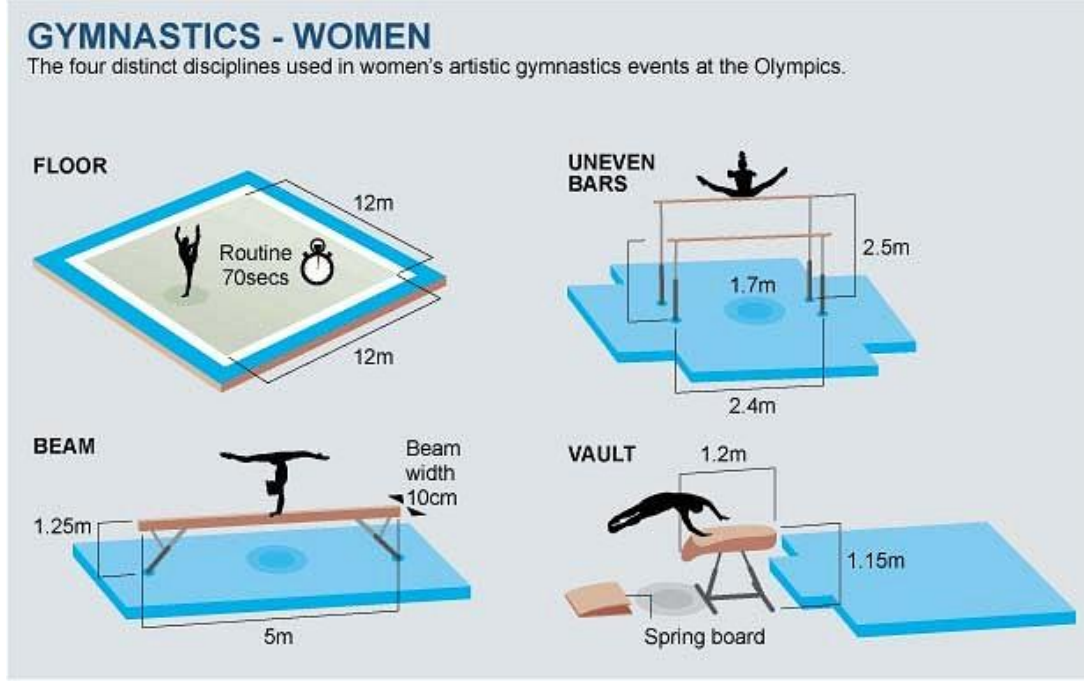
أولاً: أجهزة الجمباز لمسابقات الرجال هي:

- 1-جهاز الحركات الأرضية.
- 2-جهاز طاولة القفز.
- 3-جهاز حسان المقابض.
- 4-جهاز المتوازي.
- 5-جهاز الحلق.
- 6-جهاز العقلة (قانون الجمباز الدولي، 2009).

ثانياً: أجهزة الجمباز لمسابقات السيدات هي :

- 1- جهاز الحركات الارضية.
- 2- جهاز طاولة القفز.
- 3- جهاز عارضة التوازن.

4- جهاز العارضان مختلفتان الارتفاع (قانون الجمناز الدولي، 2009).



الشكل رقم(1): أجهزة الجمناسك الخاصة في السيدات

جهاز الحركات الأرضية (Ground movements Gymnastics)

تعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة الجمناز، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكر إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمناز، فهي التمهيد والإعداد للفرد للعب على الأجهزة، وأشار حسين(2011)، إلى أن الحركات الأرضية أساساً مهما في رياضة الجمناز إذ أن اللاعب يبدأ بتعلمها في سن مبكر مقارنة ببقية الأجهزة الأخرى، وهي تتطلب العديد من العناصر والقدرات مثل (الرشاقة، المرونة، القوة، والتوافق العصبي العضلي والتوازن)، كذلك تعد عنصراً أساسياً في جمناز الأجهزة للرجال والنساء، وتعد الحركات الأرضية المدخل التعليمي للجمناز الفني بما تشابه به في عدد كبير من المهارات الحركية على الأجهزة الأخرى مثل الدرجات والدورانات وغيرها.

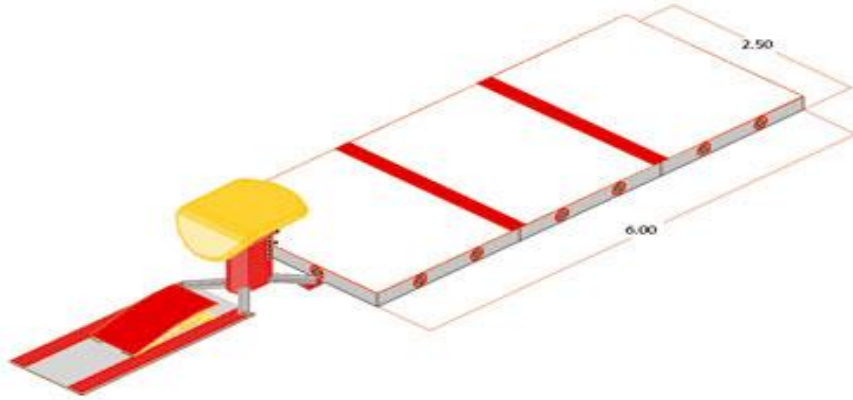
وتمتاز الحركات فيها بكونها متناسقة وإيقاعية ومنسجمة من حيث مجموعة الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية والتي يسود على أدائها طابع الجمالية.

القياسات القانونية لجهاز الحركات الأرضية

الحركات الأرضية: مرتبة مرنة نابضيه لمساعدة اللاعب على الدفع للأعلى، مربعة الشكل طول ضلعها 12×12 م. يضاف إليها متر من كل جانب كإطار للأمان والحماية. (برهم، 1995)

منصة القفز (Prancing Horse Gymnastics)

من الأجهزة الأساسية في رياضة الجمباز لكلا من الذكور والإناث، ويطلق عليه أيضا اسم "حصان القفز" لشبه جسم المنصة وحجمها بهيئة الحصان، ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد بمسافة 25 م حسب القانون الدولي للجمباز ولوحة القفز التي طولها 120 سم وعرضها 60 سم وارتفاعها 20 سم ومنصة القفز التي طولها 120 سم وعرضها 95 سم وارتفاعها 135 سم ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب أن يعرض قفرتين من مجموعتين مختلفتين من المجاميع الحركية لمنصة القفز. وعلى اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز. (برهم، 1995)



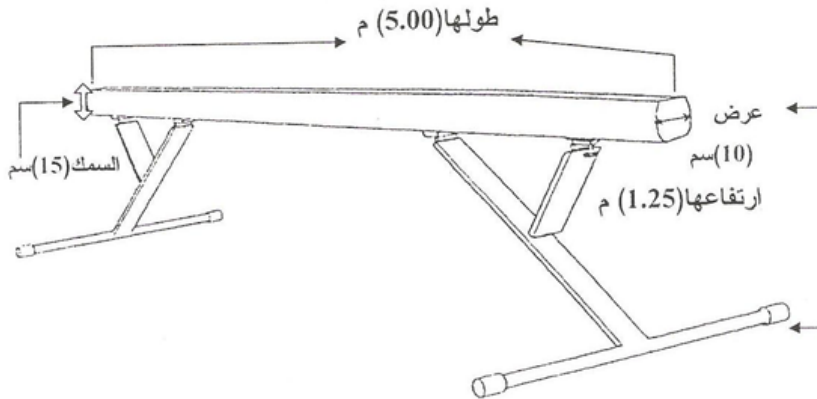
الشكل رقم(2): منصة القفز

عارضه التوازن (Balance beam)

يعد جهاز عارضه التوازن من الأجهزة الصعبة وذلك من خلال قياسات الجهاز وكذلك الحركات التي تؤدي عليها من المهارات الصعبة جدا وتكون قيمة الصعوبة أعلى من بقية الأجهزة بالنسبة للنساء كما أنها تتطلب دقة في الأداء والحذر والشجاعة لذا تكون صعبة. كما أن للمهارات تكنيك خاص من ناحية الهبوط أو استخدام اليدين حيث تستخدم اللاعبه بالمهارات يد واحد أو اليدين سوية في حركات الدايف والطيران وعند الهبوط تكون النزول أما بقدم واحد أو القدمين حسب نوعية المهارة وصعوبتها.

أما القياس الخاصة بجهاز عارضه التوازن من الناحية القانونية كما موضح في شكل:

- طول الجهاز (5) أمتار.
- عرض الجهاز (10) سم.
- سمك الجهاز (15) سم.
- ارتفاعها (1.25) متر.



الشكل رقم(3): عارضه التوازن

المتوازي مختلفان الارتفاع:(Various parallel rise)

جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157سم. وتدور اللاعبة حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة، (برهم، 1995).



الشكل رقم (4): المتوازي مختلفان الارتفاع

أهمية رياضة الجمباز:

وأشار شحاتة (1981) لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برنامج التربية الرياضية وذلك لأنها تساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلائم مع المرحلة السنية مثل جمباز الألعاب الرياضية للأطفال، وجمباز الموانع لمرحلة الابتدائية، وجمباز الأجهزة وجمباز البطولات في أداء مهارات ذات مستوى عال، ويساعد المدرب أو المربي البدني أن يساهم في تنمية أوجه معنية وعديدة للياقة البدنية، فهي تساهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستويات من خلال التمارين و الحركات على الأجهزة ، ورياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية. فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية

والعقلية والتربوية والتعليمية. فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.

ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي:

1- تنمية القدرة والمهارات البدنية.

2- تنمية القدرات العقلية.

3- تنمية الواجبات الاجتماعية.

4- الاهتمام بالنواحي الصحية.

5- تنمية الإحساس.

1- تنمية القدرة والصفات البدنية :

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصا القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة. فالجمباز يقوى (العضلات؛ والأربطة، والأنسجة) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصا (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب فزيادة التدريب ستؤدي إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات بين الشد والارتخاء. فلاعبو الجمباز مقيدون في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء السباقات الاختيارية والإجبارية.

2- تنمية القدرات العقلية :

يلعب الجمباز دورا مهما في تنمية الجهاز العصبي إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله . فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز ؛ وأثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة. ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحا على جهاز الحصان يفكر بمجمل الحركة - الركضة التقريبية والنهوض والطيران الأول، والارتكاز، والدفع ، والطيران الثاني ، و الهبوط - فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافي ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة .

ان تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة ، فاللاعب الجيد يجب ان يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء فتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب .

إن أهمية الجمباز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن ، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز، فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية . وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء. ويؤكد البروفيسور (بورمان Barman) إن الجمباز يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة. كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء. إذ يرى اللاعب زملاؤه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم ، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها ، لان الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد . كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين .

3- تنمية النواحي الاجتماعية:

يربى الجباز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربيه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما يقدمون له من خدمات . فالجباز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم . فالواجب الأول للاعب الجباز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة والوقوف بحزم ضد الدول المعادية في المحافل الدولية . فلاعب الجباز ينبغي عليه إن يكون واقعيًا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي الآخرين.

ومن خلال الجباز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب . فلاعب الجباز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب .

من خلال العمل الجماعي ينمي الجباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية و السيطرة على روح الأناية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية .

4- العناية بالنواحي الصحية:

من المعلوم ان الجباز كبقية الألعاب الرياضية ، يرمى إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نواحي الحياة اليومية للأشخاص . ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على الصحة (الجهاز التنفسي ، والجهاز الدوري ، والجهاز العصبي). ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته ، يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض . ان صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثال (الأكل ؛ والنوم ؛ والعمل اليومي) فممارسة الجباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع، كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين.

5- تنمية الإحساس والشخصية :

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين . فمن خلال التدريب يجب ان يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب . ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب .

ان من واجبات لاعب الجمباز أداء الحركات الاختيارية . وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة. فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطبعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين . فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء (العمل ، والبيت ، والمعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمباز . فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تميمتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز .

الصفات البدنية :

تعد القدرات البدنية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي حيث كانت ومازالت حتى اللحظة محور نقاش وجدل حول تحديد مكوناتها وكيفية التمييز بينها، فلو أمعنا النظر في القدرات الحركية والبدنية لوجدنا أن بعضها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية بشكل كبير والبعض الآخر يعتمد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم بالحركة.

عرفها (محبوب وآخرون، 2000) "القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية بشكل أساسي فنجد إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة وأخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل.

مفهوم الصفات البدنية من منظور المدارس الأوروبية:

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية) فنجدها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري

التنfyسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية، ففليشمان (Fleischman) ينظر إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى، كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه، ويعد التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة، كما ينظر (1992،hara) إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما. كل تلك الاتجاهات في المدارس تعبر عن آراء ذات رؤى خاصة وقناعات نرى أنها لا تؤثر في تصنيف تلك القدرات، بينما نجد الاجتهاد واضحاً بين تلك المدارس في تصنيفهم وتبويبهم لتلك القدرات والعناصر إلا أننا لا نرى أي اختلاف في معنى ومفهوم التعريف كل منها، حيث يشير بسطويسي (1999) إلى أن القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي على عناصر اللياقة الحركية.

وفيما يلي تفصيل لهذه العناصر:

أولاً: القوة العضلية

القوة العضلية " هي قدرة العضلة على التغلب أكبر مقاومة ممكنة" (حمدان وسليم، 2011).

القوة لا تظهر بشكل انفرادي بل تظهر بشكل مركب دائماً سواءً أكانت أهميتها قليلة أو كبيرة، لذلك هناك أنواع رئيسية للقوة العضلية هي:

2. القوة العضلية العظمى:

القوة العظمى هي: قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتج العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في ألعاب القوى، ومختلف أنواع المصارعة والسباحة السريعة.

2. القدرة الانفجارية:

يعد هذا النوع من القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها.

ويمكن تعريف هذا النوع بأنه "قدرة الرياضي على أداء حركة ما بتوافر أقصى قوة سريعة، كما وعرفها (بسطويسي أحمد، 1999) بأنها أقصى قوة بأسرعة أداء حركي ولمرة واحدة.

3. القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن "عملية التغلب أو مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن، كما يمكن تعريفها بأنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة (مجيد ومصالح، 2002).

4. قوة التحمل:

التحمل تعني "تطويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من الإنسان ورفع قابلية مقاومة الأجهزة العضوية ضد التعب عند العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية.

وهي القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب. إضافة إلى التقسيمات والأنواع السابقة الذكر هنالك نوعان من القوة متعارف عليهما في علم التدريب الرياضي وهما القوة المطلقة والقوة النسبية فالقوة المطلقة عبارة عن إنجاز الرياضي من حيث قوته العضلية العظمى أي هي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها رياضي بغض النظر عن وزن جسمه. (Matveev,1996)

إن القوة العضلية المطلقة لها أهمية خاصة في فعاليات منها رفع الأثقال ورمي المطرقة والمصارعة. وغيرها من الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة.

أما القوة النسبية فهي عبارة: عن القوة العظمى نسبة إلى وزن جسم الرياضي، أي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها الرياضي نسبة إلى وزن جسمه، ويقصد أقصى قوة منسوبة إلى (1)كغم من وزن الجسم.

القوة القصوى

القوة النسبية =

وزن الجسم

وللقوة النسبية أهمية خاصة في بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب أن يتحرك الرياضي بكامل جسمه مثل/ الجمناستيك ومسابقات الوثب في ألعاب القوى، لذلك لاعبي مسابقات الرمي قد لا يحتاج إلى قوته النسبية بقدر كبير مقارنة بقوته القصوى. (فارس،2000).

• العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

1- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة.

2- فترة دوام المثير.

3- حالة العضلة قبل الانقباض.

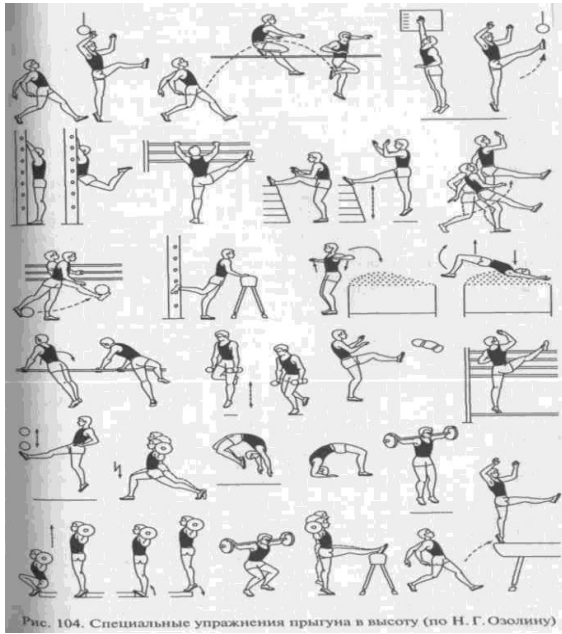
4- نوعية الألياف العضلية.

5- درجة توافق العمل العضلي العصبي، (عبد الفتاح، 2003).

وترى الباحثة بأن القوة العضلية تشكل قاعدة اساسية ويتم الاعتماد عليها في القيام بالعديد من الحركات أن كانت هذه الحركات تؤدي بشكل يومي أو بحركات رياضية خاصة او عامة لما لها من اهمية تساعد اللاعب في القيام بالحركة أو المهارة وخاصة في الجمناستك بشكل المطلوب وفي أقل جهد ممكن، ويتم ذلك بتمتيع القوة العضلية وفق برامج تدريبية تساعد العضلة على إعضاء أقوى ما عندها من قوة.

1- الرشاقة (Fitness):

الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم على الأرض أو في الهواء أو في الماء في إيقاع سليم ماتيف (Matveev, 1998).



الشكل رقم (6): يوضح تمارين مختلفة لتنمية وتطوير صفة الرشاقة.

ويعرفها فوران وباوند (Foran and poun, 2007) "القدرة على تغيير اتجاه الجسم بأقصى سرعة مع السيطرة على الجسم في نفس الوقت.

ويعرفها شحاتة (2006) بأنها "قدرة اللاعب المتميز بالقوة وسرعة رد الفعل ومقومات الحركة الناجحة والتوافق العضلي على اداء حركات تمتاز بتغير الاتجاه خلال الاداء على الأرض أو في الهواء بدقة وتوازن عاليين تتناسب ومتطلبات ذلك الاداء.

يعد عنصر الرشاقة الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات بين علماء التربية الرياضية والحركية في تعريفه ويعزى هذا الخلاف الى طبيعة عنصر الرشاقة نفسة حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العضلي والعصبي والمرونة والسرعة ويرى عثمان(1987) نقلاً عن سمولينسكي (Schmolinsky1980) أن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع الانشطة البدنية كما تلعب دورا بالغ الأهمية في مسابقات العاب القوى حيث تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة للتفهم للحركة الجديدة كذلك تسهل عملية التكنيك الجديد.

وتشير إسماعيل (2009) نقلاً عن عبد المجيد وحسنين نقلاً عن هيرتز(Hirts) إلى أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدره على رد الفعل الحركي.
- المقدره على الاستعداد.
- المقدره على التوازن.
- المقدره على التنسيق أو التنسيق الحركي.
- المقدره على الربط الحركي.
- المقدره على التوجيه الحركي.
- خفة الحركة.

أنواع الرشاقة:

يشير كل من عبد الهادي وعلي (2008) والحاوي (2005) نقلا عن بسطويسي (1999) إلى أن هناك نوعان من الرشاقة وهما:

1- الرشاقة العامة: إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة.

2- الرشاقة الخاصة: إمكانية اللاعب من أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

ويجب أن نفرق ما بين هذين النوعين فالرشاقة العامة وهي موجودة في مختلف الألعاب الرياضية أما الرشاقة الخاصة فهي متعلقة بتكنيك اللعبة وعلى هذا الأساس ترتبط الرشاقة الخاصة ارتباطاً وثيقاً مع مكونات المستوى لنوع اللعبة لهذا لا يمكن الانتقال بها من لعبة إلى أخرى.

تنمية وتطوير الرشاقة: ويشير حمدان وسليم (2001) إلى أن الطرق التي تعمل على تنمية صفة الرشاقة هي كما يلي:

- 1- الاداء العكسي للتمرين.
- 2- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.
- 3- تغيير الحدود المكانية لاجراء التمرين.
- 4- التغيير في أسلوب أداء التمرين.
- 5- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية.
- 6- أداء بعض التمرينات المركبة دون أعداد أو تمهيد سابق.
- 7- التغيير في نوع المقاومة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية.
- 8- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.

ويشير عبد الحق و أبو عريضة (2004) نقلاً عن ماتيفيف (Matveev، 1998) أنه عند تطوير صفة الرشاقة يجب العمل على إكساب الرياضي عدداً كبيراً من المهارات الحركية المختلفة، وأداء هذه المهارات المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، مما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي.

وترى الباحثة أن عنصر الرشاقة مهماً جداً في لإعطائها للاعب الجميز نوع من أنواع الجمال والتناسق والترتيب في اداء المهارة المطلوبة، لما تحملها هذه الصفة من خفة وإنسياب ، والرشاقة تحتاج الى سرعه وتوازن ومرونة وأيضا وتحتاج الى قوة حركية سريعة، ولذلك يهدف هذا البرنامج الي تنمية الرشاقة لدى الطالبات.

3-المرونة (Flexibility):

يعرفها شحاتة (2006) بأنها "القدرة على أداء حركات من المفاصل خلال زوايا الحركة".

ويعرف الرياضي (2004) المرونة " قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.



الشكل رقم(7): يوضح تمارينات للمرونة

وترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي حيث تتطلب طبيعة الاداء الحركي الرياضي في بعض الرياضيات التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفصل الفخذ لمتسابقى الحواجز ومفاصل الكتف والمرفق والرسغ للاعبي رمي الرمح وقذف القرص ومرونة العمود الفقري للاعبي الوثب العالي،(عبد الفتاح ورضوان ،2003،ص 51).

• أنواع المرونة:

حيث يشير هزاع (2005) إلى أن المرونة تقسم إلى نوعين وهما:

1- المرونة الساكنة أو الثابتة (Static Flexibility): وتعني مقدار المدى الحركي حول مفصل أو مجموعة من المفاصل.

2- المرونة الحركية (Dynamic Flexibility): وتعني مرونة الحركة أو مقدار سهولة الحركة ويسرها حول المفصل وليس المدى الحركي بحد ذاته.

وعلى الرغم من محاولات الفصل بين المرونة الساكنة والمرونة المتحركة، إلا أن المتعارف عليه عند الحديث عن المرونة هو المرونة الساكنة والتي تتعلق بالمدى الحركي للمفصل، نظراً لصعوبة قياس المرونة المتحركة (الهزاع، 2005).

• العوامل المؤثرة على المرونة:

يشير الهزاع (2005) إلى أن المرونة تتأثر بالعديد من العوامل التي قد تحد منها ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى عوامل داخلية وأخرى خارجية.

1- العوامل الداخلية: ومن أهم العوامل الداخلية المؤثرة على مقدار المرونة ما يلي:

- نوع المفصل وطبيعته.
- التركيب التشريحي لعظم المفصل.
- اللفافة المحيطة بالعضلات (Fascia).
- المحافظ المفصليّة (Joint capsules).
- مقدار مطاطية العضلات والأربطة والجلد والشحوم المحيطة بالمفصل.
- درجة حرارة العضلات والأنسجة المحيطة بالمفصل.
- كمية الكتلة العضلية المحيطة بالمفصل.

2- العوامل الخارجية:

ومن أهم العوامل الخارجية المؤثرة على مقدار المرونة ما يلي:

-مقدار درجة الحرارة الخارجية والمحيطية بالمفصل.

- العمر، ونوع الجنس.

- النمط الحياتي للفرد.

- تدريبات المرونة.

تنمية وتطوير المرونة:

يشير احمد وعبد الرازق (2001) إلى تنمية وتطوير عنصر المرونة يجب أن تكون ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث يتطابق مع متطلبات الحركة أو المهارة وبدون صعوبة بالتكرار المطلوب، فمن المستحسن أن تعطي تمارينات المرونة يوميا ، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها بعد حصوله على أعلى درجاتها لأنها صفة مكتسبة أكثر منها موروثة، وعند الانقطاع عن تدريبها لفترة معينة يؤدي إلى فقدانها وبعبارة أخرى فإن الاستمرار في تدريبها يؤدي إلى مرونة نموذجية. لذا فعند تنمية المرونة فإننا لا نستطيع تغيير بنية المفصل بقدر تحسين مدى حرة المفصل خدمة للأداء الحركي وعلية يمكن تطوير المرونة خلال مبدئين هامين هما:

1- خصوصية المرونة: حيث ترتبط المرونة بمدى قابلية العضلات والأنسجة الضامة حول المفصل المعين للإطالة والمد إذا تختلف هذه الخاصية من مفصل لآخر حسب طبيعة تركيب المفصل والحالة التدريبية.

2- الحمل المتزايد: ويقصد به الزيادة في كمية العمل الحركي والانتظام فيه لأن قلة النشاط والحركة يؤديان الى فقدان العضلات والأنسجة الضامة لمطاطتها.

وترى الباحثة بأن المرونة ضرورة تتطلبها سلامة الجسم، فلاعب الجمناستيك يجب أن يتمتع بالمدى الحركي لكافة الاتجاهات، وعلى قدرة المفصل على التحرك ويعود ذلك لتدريب وتنمية

صفة المرونة للاعبين من أجل اعطاء صورة جميلة ومنتاسقة في اداء الحركات الارضية في الجمناستك وفي الألعاب الأخرى.

4-التوازن(Balance):

إن معنى التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة والاحتفاظ بمركز ثقل الجسم عند أداء اللاعب المهارات المعقدة والبسيطة من خلال استخدام خاصية القصور الذاتي وسلامة الحواس المسئولة عن الأوامر التي تأتي من الدماغ وإضافة إلى ذلك يجب السيطرة على حركات الجسم بأنواعها وبوجود تأثيرات قوى خارجة عن مركز ثقل الجسم سواء كان مستمر بالحركة أو ثابت .

إن التوازن لا يأتي اعتباطا وإنما من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة، وهذا ما نلاحظه عندما يتعلم الطفل المشي نجدة في البداية يتعثر بخطواته وذلك لضعف توازنه ولكن بتكراره لمحاولة المشي نجده يقوم بأداء حركات المشي بصورة صحيحة وبثبات وان من شروط التوازن هو كبر قاعدة الاستناد وسعتها وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطة الشاقولي، إذا التوازن هو (هو قابلية التوافق الحركي على الواجبات ذات المهارة العالية بقاعدة ارتكاز سواء كانت صغيرة أو كبيرة.(محبوب، 1987).

هناك ثلاث أنواع للتوازن وهي:

1-التوازن المستقر: إن هذا التوازن يحدث كلما كبرت قاعدة الاستناد أو القاعدة تكون بأكثر من نقطتين.

2-التوازن القلق : يكون التوازن قلقا وغير مستقرا كلما كانت الارتكاز صغيرة أو ابتعد مركز ثقل الجسم عن الأرض.

3-التوازن المستمر: يكون التوازن مستمرا كلما كبرت قاعدة الارتكاز واقترب مركز ثقل الجسم من الأرض . ويتطلب إحداث التوازن قاعدة استناد كبيرة وزيادة كتلة الجسم .



الشكل رقم(8): اشكال مختلفة لتوازن

أهمية التوازن :

- 1- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .
- 3- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- 4- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- 5- تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه .
- 6- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

وترى الباحثة إن كل الحركات الرياضية تؤدي إما من الثبات أو من الحركة وإن أي خلل في التوازن العام سيؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على الأداء الأمثل وبالتالي يكون انجازه غير جيد ولا يحقق ما يطمح إليه لذلك على المدربين والمعلمين أن يلاحظوا ما يعانيه المتعلم من ضعف في القدرات الحركية والبدنية والعمل على إيجاد أفضل الأساليب والطرق العلمية لانجازها، وتوجد عدة اختبارات للكشف عن ما يعانيه المتعلم أو المتدرب عائقاً أمام تعلم أي متعلم، وخاصة أن التوازن مهم جداً في عملية التدريب على الحركات الأرضية.

ثانياً: الصفات المهارية:

مفهوم المهارة عرفها (علاوي،1975) : المهارة تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. وتعني المهارة أيضاً مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن .

يوضح هارا (1992,Hara) مفهوم المهارة الرياضية :المهارة الرياضية تعني ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس .

مفهوم الإعداد المهارى: الإعداد المهارى يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين / اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف عملية الإعداد المهارى الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية،(Matveev,1996).

والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يخصص فيه .

مراحل الإعداد المهارى

تمر عملية الإعداد المهارى كما عرفها (البشناوي والخواجا، 2005) في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها وهذه المراحل هي :

1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

وتتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها.
- تهدف إلى إكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للحركة حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الاداء والممارسة.
- استثارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.

2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية (الكفاءة):

إذا تتبعنا تعليم المرجحة من الارتكاز الإبطي على جهاز المتوازنين. نجد نتيجة التكرار المستمر لأداء اللاعب للحركة أنه بدأ السيطرة على اعضاء جسمه لإحساسه بمتطلبات الحركة والتركيز على اشتراك العضلات الخاصة بإداء الحركة وإبطال مفعول التثبيات العصبية التي لا صلة لها بإداء الحركة حيث يؤدي ذلك إلى أداء التوافق الجيد للأداء، ويلاحظ أن عملية إبطال الإثارات العصبية التي لا صلة لها بالأداء تسمى عملية (الكفاءة).

3. مرحلة إتقان وتثبيت الآلية للمهارة:

نتيجة للمرحلتين السابقتين من مراحل تعلم المهارة قيد الدراسة يصل اللاعب لمرحلة التوازن التام بين عمليات النشاط العصبي بمعنى التوازن بين عملي (الإثارة) و(الكفاءة) حيث تصبح الحركة طوع أمر اللاعب والذي يترتب عليه تثبيت وإتقان أداء المهارة الجيد وتميزه بالآلية. ومن أهم الوسائل المعنية للمدرب على تعليم المهارات الحركية الرياضية ما يلي:

أ- الوسائل السمعية.

ب- الوسائل البصرية.

ت- الوسائل العملية.

سيتم عرض لبعض المهارات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح:

الميزان الأمامي (Front Scale) :

1. انبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل مع سند الذراعين.
2. انبطاح مائل -ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين خلفاً عالياً .
3. وقوف مواجه لعقل الحائط- مسك العقل - مرجحة الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل.
4. وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً ببطيء.
5. وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل بالذراع الداخلية في مستوى الوسط- الذراع الخارجية عالياً - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً مع تقوس الجسم والثبات.
6. (انبطاح .الذراعان عالياً)رفع الصدر والرجلين معا لأعلى ما يمكن .
7. عمل الميزان الامامي على الارض بالسند والمساعدة.
8. اداء مهارة الميزان الامامي - على الأرض بدون سند ومساعدة، (برهم، 1995).



الشكل رقم(9): الميزان الأمامي.

الوقوف على الرأس (Head Stand) :

1. اعطاء الفرد تمرينات بدنية لتقوية عضلات الرقبة وتمرينات تساعد على فرد الجسم.
2. جلوس الجثو ثم وضع الجبهة على الأرض.
3. جلوس الجثو وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين لتقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.
4. من وضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بإبعاد عن الصدر.
5. بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بإبعاد الساق عن الفخذ.
6. نفس الوضع السابق وبعد ابعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشطي القدمين.
7. اداء المهارة متتالية بالسند وبيطيء اثناء فرد زوايا الجسم، (برهم، 1995).

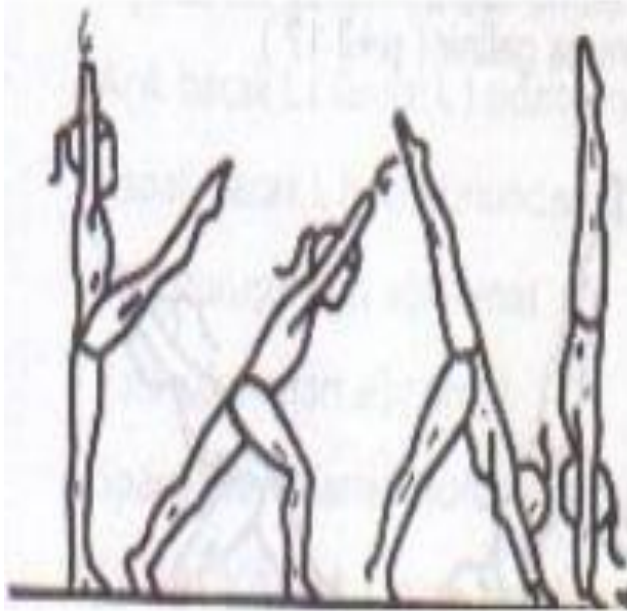


الشكل رقم(10): ووقوف على الرأس

الوقوف على اليدين (Hand Stand) :

1. انبطاح مائل عميق على عقل الحائط - التدرج في نقل مشطي القدمين على العقل الحائط للوصول لوضع الوقف على اليدين.

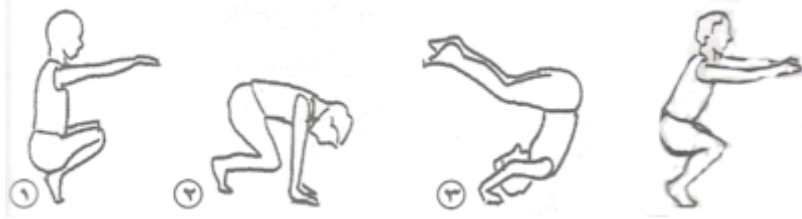
2. جلوس على اربع - الرجل الحرة خلفا- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا.
3. جلوس على اربع امام الحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
4. وقوف الذراعين اماما - مواجه للحائط- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
5. وقوف الذراعان اماما- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
6. من الوقوف- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والسند بواسطة زميل.
7. اداء المهارة من وضع الوقوف امام حائط والثبات بعد الاستناد على الحائط.
8. اداء المهارة بدون سند ومساعدة.(برهم، 1995).



الشكل رقم(11): الوقوف على اليدين.

الدرجة الامامية المكورة (Forw Ard Roll Sguat)

1. وقوف- ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم.
2. وقوف- ثني الركبتين لوضع امام الجسم، ثم ضم الرأس على الصدر.
3. نفس التمرين السابق مع اضافته وضع الكتفين على الأرض.
4. من نفس الوضع السابق مع دفع الارض بالقدمين للوصول الى الجلوس الطويل.
5. نفس التمرين السابق مع الوصول الى وضع جلوس التكور.
6. اداء المهارة للوصول الى وضع جلوس التكور.
7. اداء المهارة من الوقوف والوصول الى الوضع النهائي.
8. اداء المهارة من الطيران. (برهم، 1995)



الشكل رقم(12): الدرجة الامامية.

الدرجة الخلفية المكورة (Backw Ard Roll Sguat):

1. رقود على الظهر- لمس الارض بالقدمين خلف الرأس.
2. وقوف- ثني مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الارض دون ثني الركبتين.
3. نفس التمرين السابق مع زيادة الثني حتى تتقدم المقعدة الجسم والاستناد بالكفين على الارض أولاً.

4. جلوس طويل- الذراعان على الأرض بجانب الجسم - الوصول الى وضع الرقود ووضع كفي اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الارض خلف الرأس بمشطي القدمين.

5. نفس التمرين السابق مع ضم الرأس على الصدر ودفع الارض باليدين للوصول الى الجلوس على اربع في وضع التكور.

6. اداء المهارة مترابطة.(برهم، 1995)



الشكل رقم(13) : الدرجة الخلفية المكورة.

الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين (Back Roll Balance):

1- الرقود على الظهر- ملامسة القدمين للأرض خلف الرأس.
2-وقوف على الكتفين-ثني وفرد مفصلي الفخذين- مع محاولة لمس القدمين خلف الرأس.
3-جلوس طويل - الذراعان اماما- لمس اليدين بالمشطين عن طريق الميل اماما بالجذع - ثم الوصول الى وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين بجانب الرأس (كما يتم في الدرجة الخلفية).

4- نفس التمرين السابق مع اتمام الدرجة الخلفية.

5-نفس التمرين السابق وبمساعدة زميلين يقفان في الجانب واثناء الدرجة للخلف لمسكان الساقين لمساعدته على الوصول الى الوضع (الوقوف على اليدين).

6-اداء الدرجة الخلفية من وضع الوقوف بمساعدة زميلين.

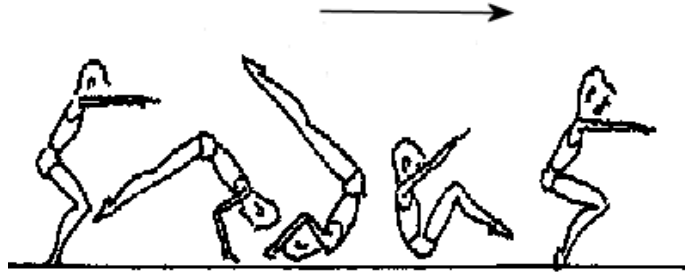
7-اداء الدرجة الخلفية مصحوبة بالوقوف على اليدين بدون مساعدة. (برهم، 1995).



الشكل رقم (14): الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

الدرجة الأمامية من الوثب (rolling front of the jump):

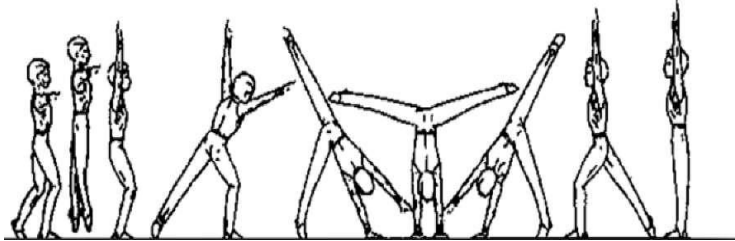
- 1- من وضع القرفصاء والقيام بعمل قفزات الأرنب تنتهي بقفزة طويلة لتنفيذ الدرجة الأمامية.
- 2- التمرين السابق نفسه على أن تكون القفزة الطويلة فوق حاجز بسيط مثل قطعة ملابس أو كرة .
- 3- درجة أمامية على مراتب موضوعة على شكل فراغات لتحطي تلك الفراغات أثناء القفز والقيام بالدرجة.
- 4- درجة أمامية من المشي مع محاولة إحراز أبعد مسافة قفز تسبق الدرجة.
- 5- عمل الدرجة الأمامية من الوثب فوق حبل بارتفاع 50سم.
- 6- بعد إتقان عمل درجة من الوثب بوسائل مساعدة، يبدأ التدريب عليها بالشكل النهائي وبدون تلك الوسائل.
- 7- بعد التأكد من الإتقان الكامل للحركة، يمكن ربطها بحركات أرضية وأخرى، وعمل جمل حركية. (برهم، 1995).



الشكل رقم(15) : الأمامية من الوثب.

الشقلبة الجانبية على اليدين (Cartwheel):

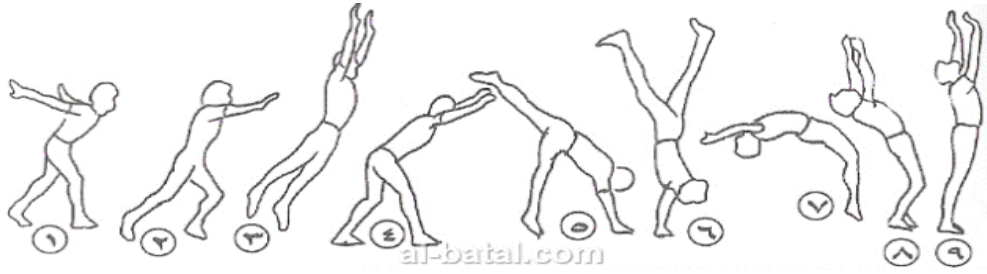
- 1- وقوف على الرأس- فتح الرجلين وضمهما.
- 2- وقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- 3- وقوف فتحاً - الذراعان جانباً - مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانباً بالتبادل.
- 4- وقوف فتحاً- الذراعان جانباً- مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين لآخذ الاستعداد للحركة وعند الرجوع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- 5- وقوف- الطعن اماماً- ذراع عالياً والأخرى اماماً- وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الارض وعلى خط واحد مع القدمين.
- 6- عمل مرجحة بالرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف فتحاً.
- 7- الدفع بكف اليد القريبة من قدم الارتقاء للنزول فتحاً.
- 8- اداء المهارة بالشكل النهائي.
- 9- اداء المهارة مقابل حائط والتكرار بإدائها على خط مستقيم. (برهم، 1995)



الشكل رقم(16): الشقلبة الجانبية على اليدين.

الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة العربية (Round Off Or Arab Spring)

- 1- اداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع الوقوف ثم الجري مع التركيز على ضرورة الدفع القوي لليد التي تترك الأرض مؤخرًا.
- 2- تعليم الدفع باليدين (اخذ الاحساس بالدفع).
- 3- تعليم الثني والمد لمفصلي الفخذين (اخذ الاحساس بالثني والمد)
- 4- اداء الشقلبة الجانبية وعند المرور بوضع الوقوف على اليدين ملامسة القدمين لبعضها البعض.
- 5- تعليم وضع اليدين على الأرض وبعد الوقوف على اليدين اللف ربع لفة والنزول بالقدمين معاً.
- 6- اداء المهارة بالشكل النهائي من الوقوف (الثبات).
- 7- اداء المهارة بالشكل النهائي من المشي أو الجري (الحركة)، (برهم، 1995).



الشكل رقم (17): الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة العربية.

دوران احدى الرجلين الفراشة (Single Leg Circle)

- 1- جلوس على اربع- الرجل جانبا- مرجة الرجل اماما للمرور اسفل اليد القريبة والعودة.
- 2- نفس التمرين السابق -مرجة الرجل اماما للمرور اسفل اليد القريبة والاستمرار في المرجة لرسم نصف دائرة اسفل اليد البعيدة.

3- التمرين السابق -عمل مرجحة بالرجل اماما للمرور اسفل اليدين-دفع

الارض بقدم الارتكاز للارتفاع عن الارض للسماح للرجل الحرة(التي تعمل

المرجحة) بالمرور من اسفلها وبشكل مفرد.

4- اداء مهارة دوران احدى الرجلين مترابطة من حيث المرور اسفل اليد القريبة

واليد البعيدة وقدم الارتكاز.(برهم، 1995)

التدريب الرياضي:

يعرف (علاوي،1983) التدريب الرياضي بأنه : عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ

علمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من

أنواع الأنشطة الرياضية .

ويعرفه هارا(Hara,1992) بأنه : إعداد الرياضيين للوصول لأعلى مستوى ممكن .

ويعرفه ماتيفيف(Matveev,19969) بأنه: العمليات (الاجراءات) المبنية على اسس علمية

وتربوية خاصة، والتي تؤدي الى بناء الرياضي بناء متكامل من جميع الجوانب البدنية

والمهارية والخططية والنفسية ،والتي تقوده وتوجهه نحو رفع مستواه ، وانجازه الرياضي بشكل

مستمر في الرياضة التخصصية بهدف الوصول الى المستوى العالي .

أثر التدريب الرياضي على اللاعب

يشير علاوي (1992) إلى إن التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية وليس

بالموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسم معيناً ثم تنقضي وتزول ، وهذا يعني أن

الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالمية يتطلب أولاً الاستمرار في التدريب الرياضي

طوال أشهر السنة كلها إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات

الرياضية ونركن للراحة التامة ،إذ أن ذلك يسهم بدرجة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء

من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فتره الهدوء والراحة.

طرق التدريب الرياضي

تعتبر طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب الرياضي (البشتاوي والخوaja، 2005).

حيث يعتبر تقنين التدريب الرياضي أمراً حيوياً وضرورياً للنهوض بالعملية التدريبية، وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب المختلفة، وكذلك استخدام أساليب تقنين الأحمال التدريبية وهي الشدة والحجم والكثافة، والتخطيط للتدريب في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات اللاعبين (شحاتة، 2006).

وتقسم طرق التدريب إلى:

1. طريقة التدريب المستمر.
2. طريقة التدريب الفتري.
3. طريقة التدريب الدائري.
4. طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري (احمد، 2009).

وأشار (احمد، 2009) أن التدريب الدائري هو عبارة عن أسلوب لطرق تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية وتطوير الصفات البدنية.

وطرق التدريب المستخدمة في هذه الدراسة وذلك للاعبين الجمناز وهي:

- 1- أشار (احمد، 2009) أن التدريب الدائري هو عبارة عن أسلوب لطرق تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية وتطوير الصفات البدنية. وابتكر هذا النوع من التدريب مروجان ادمسون (Morgan)، Admson بجامعة ليدز بانجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض اكتسابهم اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاولة جذبهم للممارسة النشاط الرياضي. (البشتاوي والخوaja، 2005).

2- طريقة التدريب التكراري

تستخدم طريقة التدريب التكراري مع المستويات العليا التي تتميز بشدة تدريب قصوى تصل إلى (95%) من أقصى مستوى الفرد للفرد، وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على تيرة واحدة بل التغير في حمل التدريب (إبراهيم والياسري، 2004).

ويؤكد على ذلك أحمد (2009) أن طريقة التدريب التكراري تستخدم أحمال مرتفعة الشدة (الحمل الأقصى) مع تقليل الحجم وزيادة فترات الراحة، ومن مميزات أنها تعمل على تنمية القوة القصوى من (90-100%) من مستوى اللاعب.

أهدافه: تهدف هذه الطريقة الى تنمية للصفات البدنية التالية:

- السرعة (سرعة الانتقال).
- القوى القصوى (القوة العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة).

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الاوكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخترنة. فأنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي.

ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة (دين الأوكسجين) أي عدم القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين. بسبب ارتفاع شدة التمرينات، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى أستهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الأستمرار في الأداء، (البشتاوي وخوaja، 2005).

وقد اتفق كل من شحاتة (2006)، وعبد الفتاح (2003)، والبشتاوي والخوaja (2005) على أن خصائص التدريب التكراري كما يلي:

بالنسبة لشدة التدريبات: يفضل أن تتراوح شدة التدريبات المستخدمة ما بين (80-90%) من أقصى مستوى اللاعب، وقد تصل أحياناً قوة المثير في التدريب التكراري إلى (100%) من أقصى مقدرة اللاعب.

بالنسبة لحجم التدريبات: تتميز بقلّة حجم التدريبات أي قصر فترة الأداء وقلّة عدد مرات التكرار حيث تصل في التدريبات الجري ما بين (1-3) مرات وتدرّبات الأتقال ما بين (2-5) رفعة في الفترة التدريبية الواحدة بعد التكرارات يتراوح ما بين (3-6) مجموعات، ويرى الباحث انه عندما تكون الشدة من (90-100%) فإن عدد التكرارات يكون من (1-5) وأحياناً يصل إلى (6) تكرارات.

بالنسبة لفترات الراحة: يجب إعطاء فترات راحة طويلة تبلغ بالنسبة لتدريبات الجري ما بين (10-45) دقيقة، وبالنسبة لتدريبات الأتقال تتراوح ما بين (2-4) دقائق، ويمكن استخدام تدريبات الراحة الإيجابية أثناء فترات الراحة البينية بتأدية تدريبات المشي أو تمرينات التنفس والاسترخاء. ويرى الباحث أنه من الأفضل دائماً الاعتماد على النبض كمؤشر على الراحة لكل فرد على حدا بدلاً من تحديد مدة زمنية موحدة لجميع اللاعبين.

3- طريقة التدريب الفتري

أشار(البشتاوي والخوaja، 2005) طريقة التدريب الفتري من الطرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراح البينية (Intervall) بين كل تمرين والتمرير الذي يليه.

وتنقسم هذه الطريقة إلى قسمين:

أ- التدريب الفتري المنخفض الشدة

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية الصفات البدنية التالية: التحمل العامل، التحمل الخاص، التحمل القوة.

بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي (60-80%) من أقصى مستوى للفرد، وفي التمرينات التقوية تصل إلى (50-60%) من أقصى مستوى الفرد.

بالنسبة لحجم التمرينات: يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي (20-30) مرة ويمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات).

بالنسبة لفترات الراحة البينية: تكون ما بين (45-90) ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي (120-130) نبضة في الدقيقة.

وبالنسبة للناشئين ما بين (60-120) ثانية أي لتصل نبضات القلب حوال (110-120) نبضة لكل دقيقة.

ب- طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية: التحمل الخاص، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، القوة العظمى.

ونجد أن في مثل هذا النوع تعمل العضلات في غياب الأوكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع الشدة. وهذا يعني حدوث ظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل اداء وآخر.

بالنسبة لشدة التمرينات: تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل حوالي من (80-90%) من أقصى مستوى للفرد وفي تمرينات التقوية تصل إلى (75%) من أقصى مستوى الفرد.

بالنسبة لحجم التمرينات: يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بالطريقة السابقة فيمكن تكرار تمرينات الجري 10 مرات وتكرار تمرينات التقوية من (8-10) مرات لكل مجموعة.

بالنسبة لفترات الراحة البينية: نتيجة لزيادة الشدة فإن الراحة البنية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكي يتيح للقلب العودة إلى الجزء من حالة الطبيعية. ويتراوح ما بين (90-180) ثانية للمتقدمين و(110-240) ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن (110-120) نبضة لكل دقيقة.

كما يراعي استخدام الراحة الإيجابية في غصون الراحة البينية.

الدراسات السابقة:

في ضوء اطلاع الباحثه عن الدراسات السابقة وأنسجاماً مع أهداف الدراسة الحالية ستقوم بإستعراض بعض هذه الدراسات

قام عباس (2013) بإجراء دراسة هدفت التعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلاب المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية المسجلين لمساق جمباز (1)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (18) طالباً والأخرى ضابطة وقوامها (18) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القدرات البدنية التي تم تدريسها، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية على اجهزة الجمباز المدروسة.

قام العيسى (2013) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام المقومات المحسوبة على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق، واستخدم الباحث

المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالباً من طلاب المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية المسجلين لمساق الجمباز(1)، وتقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (11) طالباً والأخرى ضابطة وقوامها (11)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح باستخدام المقومات المسحوبة له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القدرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء للجملة الحركية على جهاز الحلق، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق.

قامت مسامح (2013) بإجراء دراسة هدفت التعرف على أثر دراسة مساق الجمناستك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة من طالبات تخصصات التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناستك وغير المسجلات لمساق الجمناستك، وتم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة التجريبية المسجلات لمساق الجمناستك والمجموعة الضابطة غير المسجلات لمساق الجمناستك واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمة لطبيعة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أوصت الباحثة تعميم النتائج الدراسة الحالية على الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها في وضع خطة تدرس المسابقات لطالبات التربية الرياضية.

قام حسين واخرون(2012) بإجراء دراسة هدفت التعرف على تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم اداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ عدد افراد العينة في البحث (10) لاعبين، واستنتج الباحثون أن مجموعة البحث تطورت في مهارة الميزان والوقوف على الرأس ومهارة الدرجة الأمامية، وأن مهارات الجمناستك تعتبر من المهارات التي تحتاج في كل حركاتها إلى زيادة في التوازن حتى يكون الأداء وفق الأسلوب المطلوب.

قامت صالح ومحمد (2011) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري، واستخدمت الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وقامت الباحثتان بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً دالاً للبرنامج التدريبي على تنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة، كما يوجد أثر إيجابي دال للبرنامج التدريبي على المهارات المؤدي على جهاز الحركات الأرضية.

قامت السيد(2010) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير بعض التدريبات النوعية على تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (8) مبتدئات بنادي جريرة الوادي، وقامت الباحثة بتصميم تدريبات لتنمية التوازن المرنة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، إضافة إلى الأختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة ان هناك أثراً إيجابياً دالاً لهذه التدريبات على تنمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لعينة الدراسة، كما يوجد أثر إيجابي دال للتدريبات على مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن.

قامت الدوسقي (2009) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الإيجابية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة واجريت على عينة مكونة من (8) مبتدئات تحت (7) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة أن الاستجابة بالتدريبات النوعية للأداء في رفع مستوى الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز، ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الأعداد البدني والمهارة مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرامج التدريبية.

قام الحناوي (2009) بإجراء دراسة هدفت التعرف الى تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة على ربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز تحت سن (9) سنوات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (6) ناشئات، أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المستخدم اثر كبير في تطوير القدرات التوافقية لدى ناشئات الجمناز، وأوصى الباحث بالاستفادة من برنامج القدرات التوافقية المقترح لتنمية القدرات التوافقية، لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني لدى اللاعبات الجمناز.

قامت صالح ومحمد (2011) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للجمناز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، وقامت الباحثتان بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً دالاً للبرنامج التدريبي على تنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة، كما يوجد اثر إيجابي دال للبرنامج التدريبي على المهارات المؤدي على جهاز الحركات الأرضية.

قامت السيد (2010) بإجراء دراسة هدفت التعرف الى تأثير بعض التدريبات النوعية على تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (8) مبتدئات بنادي جريرة الوادي، وقامت الباحثة بتصميم تدريبات لتنمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميز بالسرعة، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً دالاً لهذه التدريبات على

تتمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لعينة الدراسة، كما يوجد أثر إيجابي دال للتدريب على مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن .

قام دورجو (Dorgoetal،2009) بأجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تدريب المقاومة الذاتية في تحسين القوة والتحمل العضلي باستخدام برنامج قائم على المقاومات اليدوية وبرنامج قائم على المقاومة بالأوزان، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين والقياس القبلي والبعدي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (84) طالباً جامعياً ، وتم تطبيق البرامج لمدة (14) أسبوع وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق بين المجموعتين في القوة العضلية أو التحمل العضلي بينما كان تحسن دال إحصائياً في الاختبار البعدي في القوة العضلية والتحمل لدى المجموعة التي تطبق برنامج المقاومات اليدوية وكذلك تحسين دال إحصائياً للمجموعة التي تطبق برنامج التدريب بالأوزان.

قام الطراونة وبني عطا (2008) بدراسة هدفت للتعرف إلى مؤشرات الجهد البدني الخاص للاعبين المنتخب الوطني للجمباز(رجال)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم برنامج تدريبي وكانت مدة الدراسة (6) أسابيع والعينة (4) لاعبين، وأصوى الباحثان بضرورة أتباع الخطوات المنهجية المتبعة من قبل الدول المتقدمة لتطوير أداء لاعبي المنتخب الوطني ومتابعة التطورات الحاصلة رياضية الجمباز.

قامت سعيد (2008) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي، وأجرت الدراسة على عينة قومها(40) طالباً من طلاب الصف الرابع الابتدائي من مدرسة البكر الابتدائية في محافظة صلاح الدين تكريت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقوام كل منها (20) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من مرونة مفصل الكتفين والعمود الفقري والورك بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية، وأوصت الباحثة التأكيد على الاداء الصحيح والمبني على الأسس العلمية عند الانتقال من الحركات البسيطة إلى الحركات الأكثر صعوبة.

قام عبد الحق (2007) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس الحركي والاداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة مكونه من (18) طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في محافظة نابلس، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي، كما أظهرت انخفاض الخطأ في تقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات إحصائية في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمناستك، وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير متغيرات الإدراك الحس الحركي والمستوى المهاري لدى ناشئات الجمناستك.

قام سابير (Sabire 2007) بدراسة بعنوان تأثير تمرينات بايلاتس على القوة العضلية للجذع والتحمل والمرونة والوزن للسيدات في الجمباز، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التمرينات بايلاتس على قوة عضلات البطن والظهر والتحمل العضلي والمرونة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من السيدات البالغات قوامها(23) سيدة ،وكانت أهم النتائج البحث ان استخدام تمرينات بايلاتس كان تأثير ايجابياً على القوة العضلية لعضلات البطن والظهر لدى لاعبات الجمباز.

قام جميس واخرون (James etal،2006) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر تمرينات للتوازن على بعض مهارات لدى لاعبي الجمباز، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (36)لاعب ،قسموا عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة ضابطة قوام كل منها

(18) لاعب، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية باستخدام تمارين التوازن المقترح وباستخدام العديد من الأجهزة والأدوات، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (4) اسابيع، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تمارين التوازن المقترحة تؤدي إلى تحسين مستوى جميع المهارات المختارة، إضافة إلى تحسين مقاييس التحكم في وضعية الجسم .

قام كل من لينجز وأفسولبيرج (Ofsolbreg، linges، 2006) دراسة بعنوان نماذج للعرض في النهايات الجمل الحركية، وتهدف إلى تقديم نماذج للعرض في نهايات جهازي المتوازي والعقلة للاعبين الدوليين وأستخدم تقنيات حديثة لعرض النهايات في الجمباز، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (2) لاعبي جمباز، وأظهرت النتائج أنه على اللاعبين الاداء هبوط جيد لابد أن يكون هناك طيران كافي بزواوية انطلاق كبيرة من وقت ترك البار وحتى الهبوط على الأرض.

قام حسانين (2005) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية، وقد استخدم المنهج التجريبي وتم اختيار عينة عمدية (160) تلميذاً من إدارة أجا التعليمية بمحافظة الدقهلية، وتوصل الباحث أن البرنامج المقترح للجمباز العام يؤثر ايجابياً في المتغيرات البدنية.

قام شهاب ورامي (2005) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقاسين القبلي والبعدي، وأجرت الدراسة على عينة عمدية قوامها (40) طالباً من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (التجريبية وضابطة) قوام كل منها (20) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة ان تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، وأن البرنامج التدريبي المقترح للوقوف على اليدين يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء لبعض المهارات المرتبطة بها.

قام قطب (2004) بإجراء دراسة بعنوان تأثير برنامج التدريبات النوعية بإستخدام بديل على مستوى مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وأجريت على عينة مكونة من (10) لاعبات وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وقوام كل منها (5) لاعبات، وأظهرت النتائج أن طرق وأساليب التدريب المستخدم في البحث كإعداد بدني حققت تقدماً في تنمية الرشاقة وتحسين مستوى الأداء على المهارتين، وأن التدريب الدائري كأسلوب تنظيمي لتحقيق التدريب.

قام عبد الحق (2004) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في اداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية في تنمية القوة العضلية ومستوى اداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، ولكن ليس بفعالية البرنامج المقترح، وأنة يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات القوة العضلية ومهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

قام فرنش واخرين (etal, French 2004) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى التكيفات طويلة الأجل مع التدريب في القدرة العضلية لدى لاعبات الرابطة الوطنية للرياضيات الجامعية في قسم الجمباز النسائي، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قومها (20) لاعبة جمباز تتراوح اعمارهم ما بين (18-22) سنة، ولقد تم تتبع نشاط اللاعبات لمدة ثلاث سنوات، وقد أظهرت نتائج التقييم نصف السنوي أنها تزداد بشكل ملحوظ وتستمر في الازدياد حتى تصل لذروة في كل من الوثب العمودي مع المرجحة اليدين ووثب القرفصاء، كما كان هناك تطور ملحوظ في نهاية كل فترة تتبع، ولم يمكن هناك

تغيير كبير في كتلة الجسم أو مجموع سمك ثنايا الجلد، ولكن هناك تحول واضح لتحسين كتلة عضلات الخالية من الدهون.

قام عبد العال والسيد (2002) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى فعالية استخدام التدريب بالأثقال لتقوية العضلات العاملة على مفصل القدم وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات المجموعات الأساسية لناشئات الجمباز الإيقاعي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسيين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (12) لاعبة من نادي سبورتنج بالإسكندرية تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب بالأثقال حققت تقدماً ملحوظاً في تنمية بعض أشكال القوة العضلية العاملة على مفصل القدم، وكذلك تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة بالجمباز الإيقاعي، بينما لم يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لإفراد المجموعة الضابطة.

قامت الدوسقي (2002) بإجراء دراسة هدفت التعرف على أثر استخدام التدريبات النوعية لرفع المستوى أداء المهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأجريت عينة هذه الدراسة على عينة عمدية من اللاعبات الناشئات من نادي بالأسكندرية وكان عددهن (14) لاعبة، وأظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية تفوق المجموعة الضابطة في القياسات البدنية والمهارية نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح وقد أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين المهارة في القياس البعدي عن القبلي لصالح المجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة وجدت ان معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، الا أن بعض هذه الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة فرنش وآخرون (2004)، ودراسة ليفجر وأفسولبيرج (2006).

كما لاحظت الباحثة أن هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث الأعداد البدني في الجمناستك حسين وآخرون (2012)، صالح محمد (2011)، قامت السيد (2010)، صالح ومحمد (2011)، السيد (2010)، دوروجو (Dorogetal، 2009)، طراونة وبني عطا (2008)، سعيد (2008)، سابير (Sabire.2007)، شهاب ورامي (2005)، الدوسقي (2002)، من حيث الأعداد المهاري عباس (2013)، مسامح (2013)، العيسى (2013)، الحناوي (2009)، قطب (2004).

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

1. الدراسة الحالية تميزت عن الدراسات السابقة أنها أجريت على عينة من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
2. الدراسة الحالية تميزت في المنهج المستخدم من حيث استخدام المنهج التجريبي للقياسات المتكررة. (Repeated Measure)
3. الدراسة الحالية تميزت بتدريب الطالبات وتأهيلهن في الجمناستك.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياس المتكرر (Repeated Measure) وذلك لملائمة طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (172) طالبة حسب سنة (2013-2014).

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات تخصص التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية حيث بلغ عددهن (18) طالبة ممن انهوا مساق جمباز (1)، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول وكتلة الجسم والعمر.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة

الرقم	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	العمر	19.7222	.75190
2	الطول	163.722	4.77500
3	الوزن	58.2222	5.52593

أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، زمن كل وحدة تدريبيه (60) والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة:

أ. الاختبارات البدنية:

1. اختبار المرونة: اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف.
2. اختبار لصفة (الرشاقة): اختبار الجري المكوكي 30م.
3. اختبار لصفة (التوازن): اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة).
4. اختبار لصفة (القدرة العضلية): الوثب العمودي.

والملاحق رقم (2) يوضح ذلك.

ب. ثانياً: الاختبارات المهارية

1. اختبار الوقوف على الرأس درجة امامية.
 2. اختبار الميزان الامامي.
 3. اختبار الدرجة الخلفية وقوف على اليدين .
 4. اختبار الشقلبة الجانبية.
 5. اختبار الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (العربية).
- والملاحق رقم (3) يوضح طريقة اداء الاختبارات.

التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبات من مجتمع الدراسة وهم من خارج عينة الدراسة حيث تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار (test retest) حيث تم إجراء الاختبارات، وتم إعادة هذه الاختبارات بعد (5) أيام، وكان معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح بالجدول رقم(2).

جدول رقم (2) : معامل ارتباط بيرسون لاختبارات البدنية والمهارية.

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط
الاختبارات البدنية		
1	اختبار المرونة	0.88
2	اختبار الرشاقة	0.82
3	اختبار التوازن	0.91
4	اختبار القدرة العضلية	0.92
الاختبارات المهارية		
1	اختبار الوقوف على الرأس درجة أمامية.	0.78
2	اختبار الميزان الأمامي.	0.81
3	اختبار الدرجة الخلفية ووقوف على اليدين.	0.82
4	اختبار الشقلبة الجانبية.	0.79
5	اختبار الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (العربية).	0.80

والهدف من التجربة الاستطلاعية:

- 1- كيفية توضيح الاختبارات وعرضها.
- 2- الممارسة العملية لتطبيق البرنامج باستخدام الأساليب المختلفة وترتيب وتنظيم القرارات السلوكية.
- 3- التعرف الى مدى سلامة الأجهزة والأدوات.
- 4- كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطلبة وطرق للتسجيل.
- 5- التعرف على الوقت المستغرق وعدد التكرارات.
- 6- مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات والمهارات المطلوبة ومدى تطابق الاختبارات مع العينة للدراسات.
- 7- الإرشادات والتعليمات التي تشخص فريق العمل المساعد.
- 8- وضوح مفردات الدرس التدريبي والالفاظ المستخدمة.

الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات:

- شريط قياس الطول (سم).
- ميزان طبي لتحديد الوزن (كغم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (ث).
- جهاز الحركات الارضية.
- صفارة
- مسطرة للثني الجذع.
- جهاز العرضة في الجمباز (beem)

الأدوات المساعدة في تطبيق البرنامج:

- بارات
- شريط لاصق
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (ث)
- كرات طبية متعددة الأوزان (3،2).
- حواجز متعددة الأرتفاعات.
- جهاز القفز.
- جهاز الحلق
- صناديق للوثب.
- أقماع
- أحبال مطاطية.
- صفارة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقلة: البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابعة: تتمثل في اثر البرنامج التدريبي على عينة الدراسة.

الفريق المساعد:

من اجل تقييم الصفات مهارية تم الاستعانة باعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية تخصص الجمناستك وهم أ.د. عماد عبد الحق والاستاذة إيرينا عبد الحق.

المعالجات الإحصائية :

من أجل معالجة البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل النتائج، وتم استخدام ما يلي:

1. تحليل التباين للقياسات المتكررة ((Repeated Measure).
2. لدلالة الفروق بين القياسات ((Wilks Lambda).
3. اختبار سيداك (Sidak) وذلك لتحديد الفروق بين القياسات.
4. معامل الارتباط بيرسون، وذلك من أجل حساب معامل التباين.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

عرض نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة والذي نصه :

ما اثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم اجراء اختبارات بدنية و اختبارات مهارية، ثم تم استخدام معادلة تحليل التباين(Repeated Measure) للقياسات المتكررة، وذلك باستخدام اختبارولكس لامبدا (Wilks Lambda)، والجدول رقم (3) يوضح قيم ولكس لامبدا لجميع المتغيرات.

جدول رقم (3): قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لمتغيرات الدراسة عند (ن=15).

الرقم	الاختبارات	قيمة ولكس لامبدا	قيمة ف	مستوى الدلالة	درجة الحرية البسط	درجة الحرية المقام
الاختبارات البدنية						
1	اختبار ثني الجذع لأمام من وضع الوقوف (سم)	.080	40.099 (b)	.000	4.000	14.000
2	اختبار متغير الجري المكوكي (30م)	.066	49.606	.000	4.000	14.000
3	اختبار الوثب العمودي (سم)	.107	29.268	.000	4.000	14.000
4	اختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)/ث	.061	54.322	.000	4.000	14.000
الاختبارات المهارية						
1	اختبار الوقوف على الرأس دحرجة أمامية (درجة)	.038	89.520	.000	4.000	14.000
2	اختبار الميزان الأمامي (درجة)	.027	127.494	.000	4.000	14.000
3	اختبار الدحرجة الخلفية وقوف على اليدين (درجة)	.55	59.753	.000	4.000	14.000
4	اختبار الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية) (درجة)	.049	60.96	.000	4.000	14.000
5	اختبار الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (العربية) (درجة)	.034	98.053	.000	4.000	14.000

يتضح من الجدول رقم (3) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في جميع متغيرات الدراسة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى الى متغير البرنامج التدريبي المقترح ، حيث نلاحظ ان جميع قيم (ف) التقريبية المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية.

ولتحديد موقع الفروق اي بين القياسات، تم استخدام اختبار سيداك للمقارنات البعدية.

اولا: الاختبارات البدنية :

أ- اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف (Flex) :

لتحديد متغير ثني الجذع من الوقوف تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على مسافة ثني الجذع من الوقوف، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير ثني الجذع من الوقوف لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير ثني الجذع من الوقوف في جميع القياسات.

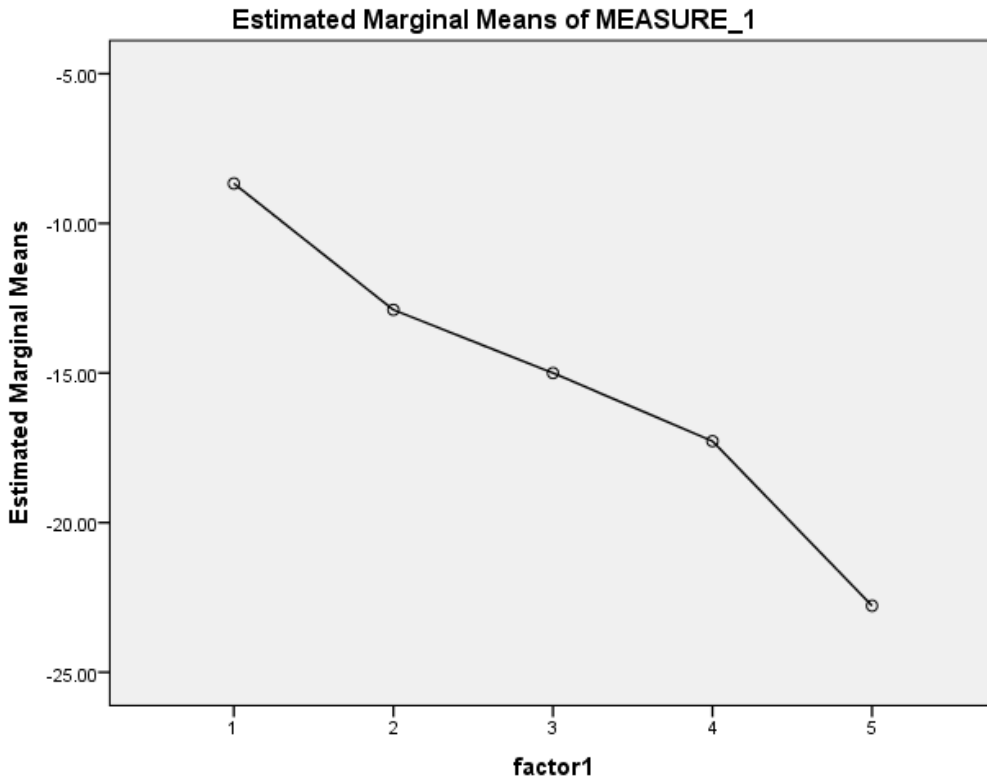
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	سم	-8.6667	4.70294
القياس الثاني	سم	-12.8889	6.06716
القياس الثالث	سم	-15.0000	5.98036
القياس الرابع	سم	-17.2778	6.21010
القياس الخامس	سم	-22.7778	6.43113
النسبة المئوية للتغير			%13.1638

والجدول رقم (5): يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير ثني الجذع للأمام من الوقوف.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		4.222*	6.333*	8.611*	14.111*
الثاني			2.111*	4.389*	9.889*
الثالث				2.278*	7.778*
الرابع					5.500*
الخامس					

يتضح من خلال جدول رقم(5) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف بين القياس الخامس وجميع القياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس.

والشكل رقم (18): يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في ثني الجذع لأمام من وضع الوقوف.



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف.

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

الشكل رقم(18): اثر البرنامج التدريبي على منحنى ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف.

ت-متغير الجري المكوكي (30) م:

لتحديد متغير الجري المكوكي تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على مسافة الجري، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.

- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الجري لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

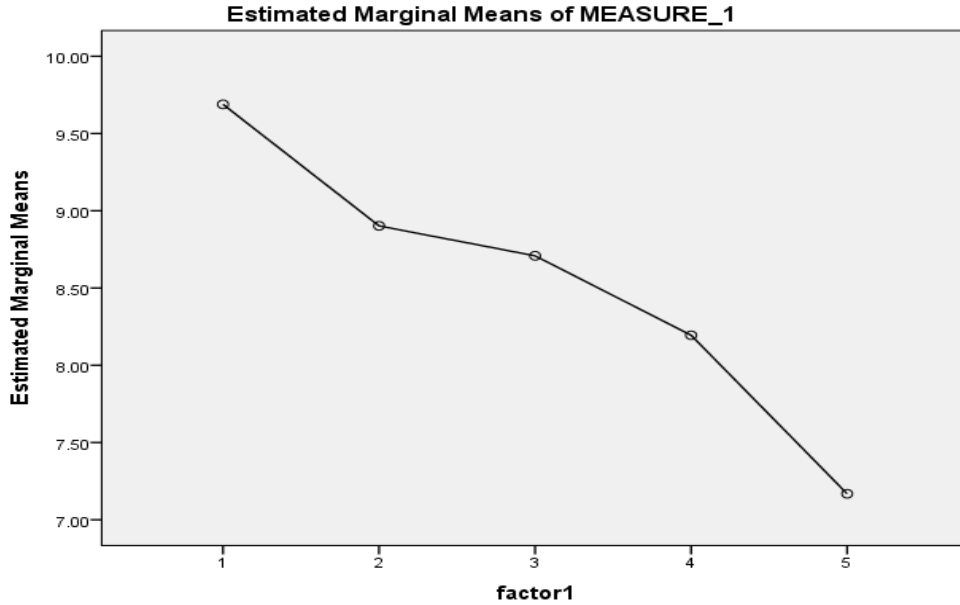
الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الجري المكوني في جميع القياسات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	ث	9.6889	0.81416
القياس الثاني	ث	8.9022	0.7797
القياس الثالث	ث	8.7083	0.92534
القياس الرابع	ث	8.1944	0.93706
القياس الخامس	ث	7.1683	0.96038
النسبة المئوية للتغير			%26.01

والجدول رقم (7): يوضح اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير الجري المكوكي.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		0.787*	0.981*	1.494*	2.521*
الثاني			0.194	0.708*	1.734*
الثالث				0.514*	1.540*
الرابع					1.026*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (7) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير الجري بين القياس الخامس والقياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس. بينما يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس الثاني والثالث، والشكل رقم (16) يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في الجري.



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الجري المكوكي

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

الشكل رقم (19): يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في الجري.

ج- متغير الوثب العمودي (Vertical jump):

لتحديد متغير الوثب العمودي تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على المسافة في الوثب العمودي، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير الوثب العمودي من الثبات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

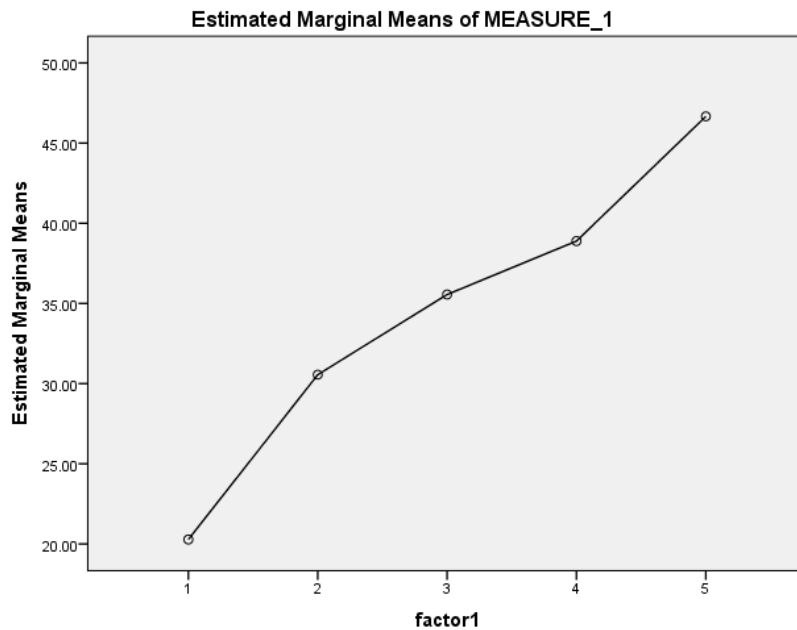
جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية لمتغير الوثب العمودي من الثبات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	سم	20.2778	5.80877
القياس الثاني	سم	30.5556	9.53151
القياس الثالث	سم	35.5556	10.41618
القياس الرابع	سم	38.8889	12.07276
القياس الخامس	سم	46.6667	11.88177
النسبة المئوية للتغير			%13.013

والجدول رقم (9): يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوثب العمودي من الثبات.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-10.278*	-15.278*	-18.611*	-26.389*
الثاني			-5.000*	-8.333*	-16.111*
الثالث				-3.333*	-11.111*
الرابع					-7.778*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (9) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في متغير الوثب العمودي من الثبات بين القياس الخامس والقياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس. والشكل رقم (3) يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في الوثب العمودي من الثبات.



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الوثب العمودي من الثبات.

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

شكل رقم (20): يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في الوثب العمودي من الثبات.

د- متغير الوقوف على عارضة بمشط القدم -الطريقة المستعرضة (Balance) :

لتحديد متغير الوقوف على عارضة بمشط القدم تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على الطريقة المستعرضة، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الوقوف على عارضة بمشط القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة) في جميع القياسات.

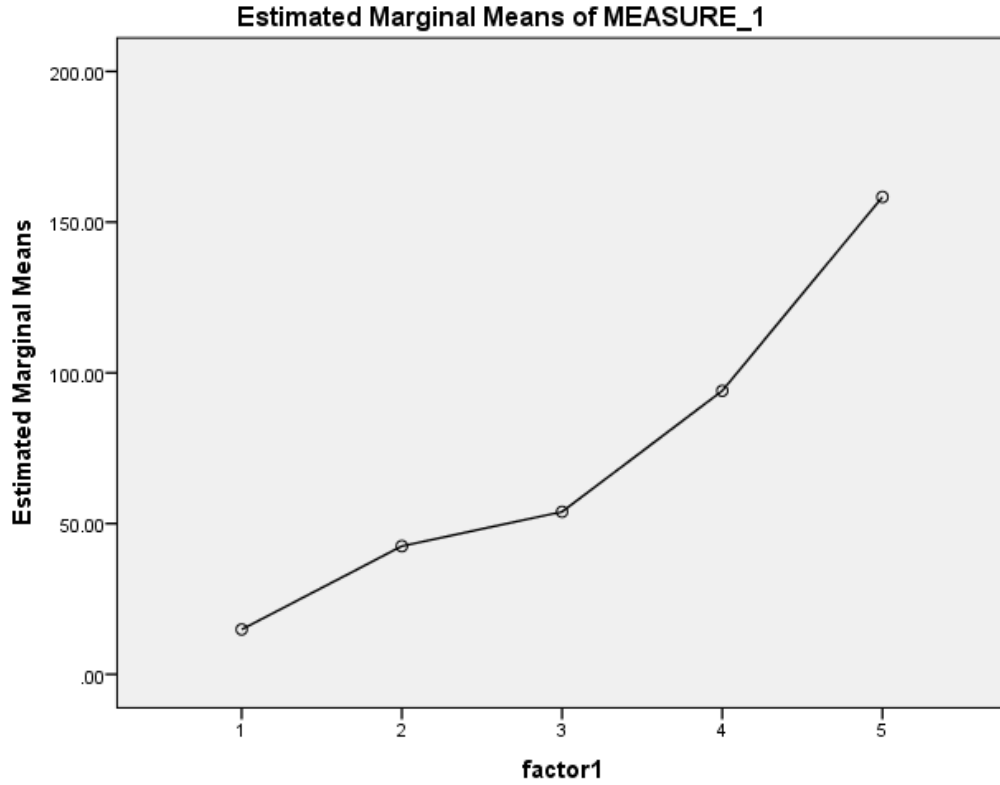
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
8.50423	14.8783	ث	القياس الأول
19.04036	42.5289	ث	القياس الثاني
19.52039	53.8889	ث	القياس الثالث
32.00454	94.556	ث	القياس الرابع
41.05233	158.333....	ث	القياس الخامس
%9.641			النسبة المئوية للتغير

والجدول رقم (11): يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة).

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-27.651*	-39.011*	-79.177*	-143.455*
الثاني			-11.360	-51.527*	-115.804*
الثالث				-40.167*	-104.444*
الرابع					-64.278*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (11) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة) بين القياس الخامس والقياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس.

ويتضح ايضا ان لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الثاني الثالث، والشكل رقم (18) يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحني التغير في الوقوف على العارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة).



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الوقوف على العارضة بمشط القدم.

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

الشكل رقم (21): يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحني التغير في الوقوف على عارضة بمشط القدم.

ثانيا: الاختبارات المهارية:

أ- اختبار الوقوف على الرأس درجة أمامية(Stand):

لتحديد متغير الوقوف على الرأس درجة أمامية تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) الوقوف على الرأس درجة أمامية، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.

• القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.

• القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الوقوف على الرأس درجة أمامية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (12) يوضح ذلك.

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الوقوف على الرأس درجة أمامية في جميع القياسات.

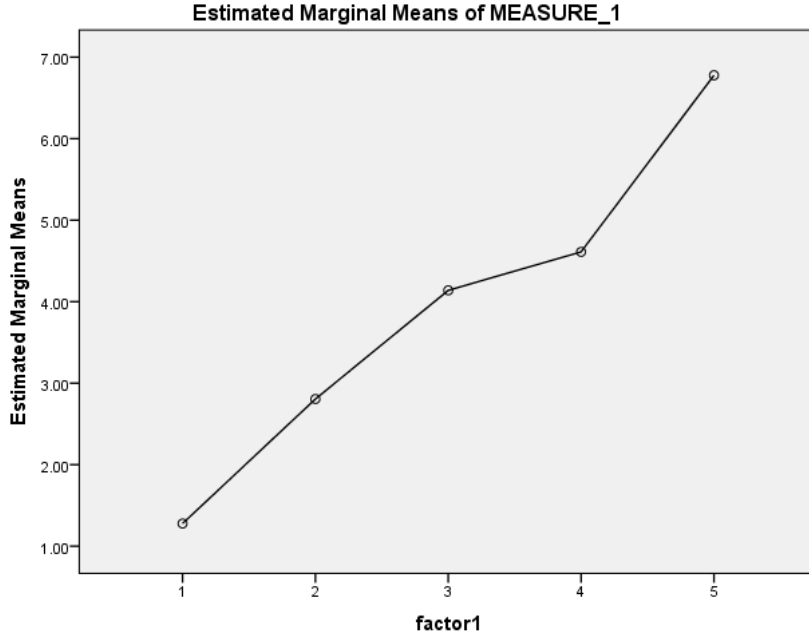
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	1.2778	0.57451
القياس الثاني	درجة	2.8056	1.04514
القياس الثالث	درجة	4.1389	0.92045
القياس الرابع	درجة	4.6111	1.17016
القياس الخامس	درجة	6.7778	1.12749
النسبة المئوية للتغير			%43.042

جدول رقم (13): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوقوف على الرأس
 درجة أمامية.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-1.528*	-2.861*	-3.333*	-5.500*
الثاني			-1.333*	-1.806*	-3.972*
الثالث				-0.472	-2.639*
الرابع					-2.167*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (13) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير الوقوف على الرأس درجة أمامية بين القياس الخامس والقياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس.

ويتضح ايضا ان لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الثالث والقياس الرابع، والشكل رقم (19) يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في الوقوف على الرأس درجة امامية.



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الوقوف على الرأس درجة امامية.
 افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة.
 الشكل رقم (22): يوضح اثر البرنامج التدريبي على منحنى التغير في الوقوف الرأس درجة امامية.

ب- اختبار الميزان الأمامي (The balance of the front):

لتحديد متغير الميزان الأمامي تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات (علامات) للميزان الأمامي ، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير الميزان الأمامي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (14) يوضح ذلك.

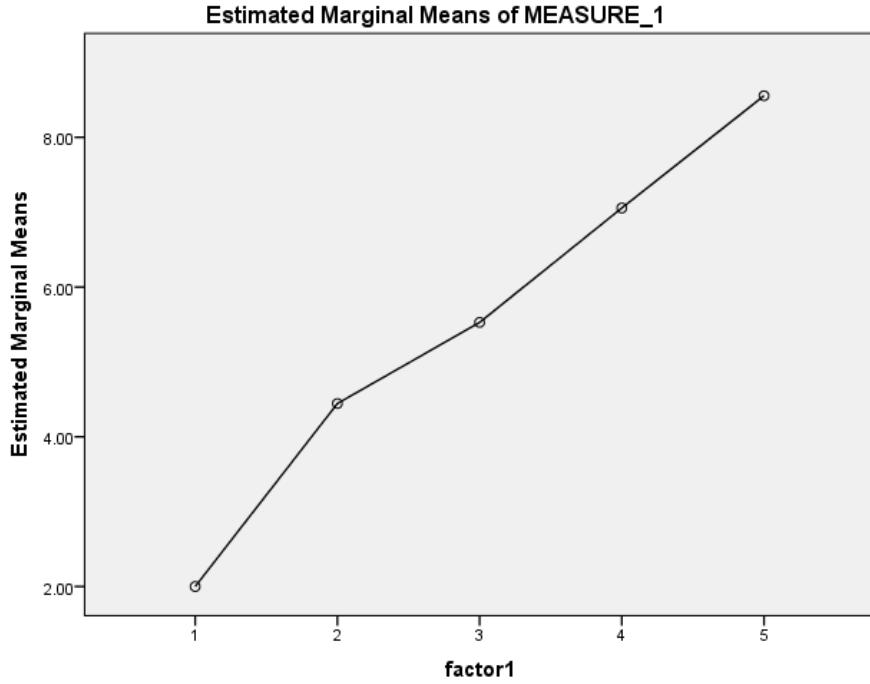
الجدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الميزان الأمامي في جميع القياسات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	2.222	0.68599
القياس الثاني	درجة	4.4444	0.96846
القياس الثالث	درجة	5.5278	1.27732
القياس الرابع	درجة	7.0556	0.92178
القياس الخامس	درجة	8.5556	0.72536
النسبة المئوية للتغير			%28.50

جدول رقم (15): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الميزان الأمامي.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-2.444*	-3.528*	-5.056*	-6.556*
الثاني			-1.083*	-2.611*	-4.111*
الثالث				-1.528*	3.028*
الرابع					-1.500*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (15) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير الميزان الأمامي بين القياس الخامس والقياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس، والشكل رقم (20) يوضح اثر برنامج تدريبي على منحني التغير في الميزان الأمامي.



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الميزان الأمامي.

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

الشكل رقم (23): يوضح اثر برنامج تدريبي على منحنى التغير في الميزان الأمامي.

ج- الدرجة الخلفية وقوف على اليدين:

لتحديد متغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين استخدام تحليل التباين (Repeated)

(Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) الدرجة الخلفية وقوف على اليدين،

حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (16) يوضح ذلك.

الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين.

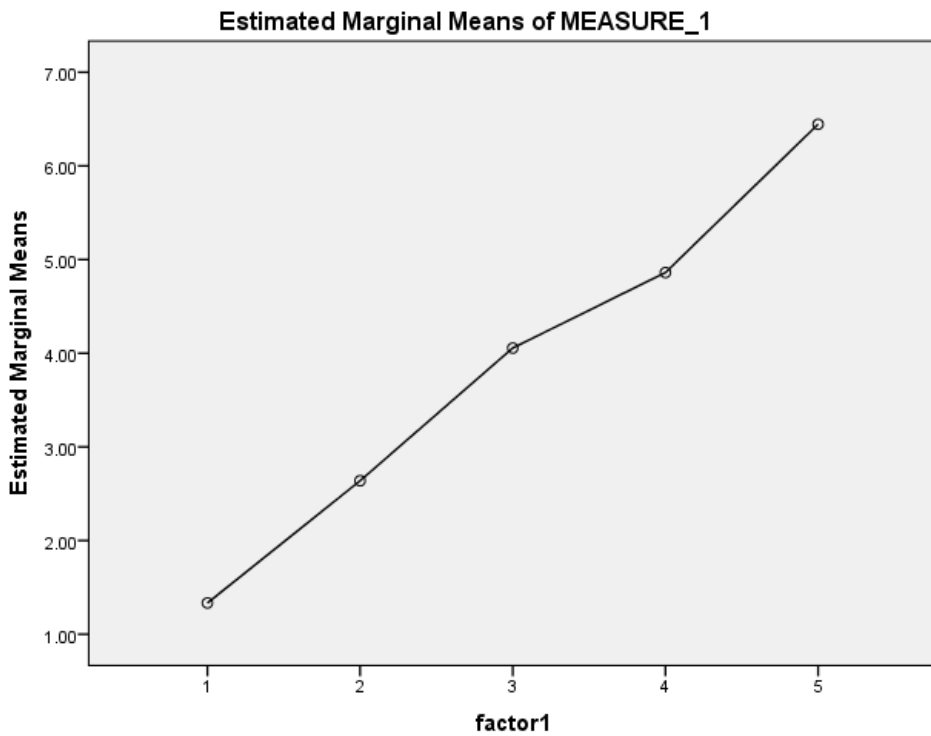
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	1.3333	0.82248
القياس الثاني	درجة	2.6389	0.63722
القياس الثالث	درجة	4.0556	0.98352
القياس الرابع	درجة	4.8611	0.92045
القياس الخامس	درجة	6.4444	0.88930
النسبة المئوية للتغير			%38.34

جدول رقم (17): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		1.306*	-2.722*	-3.528*	-5.111*
الثاني			-1.417*	2.222*	-3.806*
الثالث				-0.806	-2.389*
الرابع					-1.583*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (17) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في متغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين بين القياس الخامس والقياسات الاربعة الاخرى ولصالح الخامس.

ويتضح ايضا ان لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياس الثالث والقياس الرابع، والشكل رقم (24) يوضح اثر برنامج تدريبي على منحنى التغير في الدرجة الخلفية وقوف على اليدين.



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين.
افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة
الشكل رقم (24): يوضح اثر برنامج تدريب على منحنى التغير في الدرجة الخلفية وقوف على اليدين.

د- متغير الشقلبة الجانبية (Somersault side):

لتحديد متغير الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية) تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات (علامات) التصوير الشقلبة الجانبية، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الشقلبة الجانبية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (18) يوضح ذلك.

الجدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الشقلبة الجانبية في جميع القياسات.

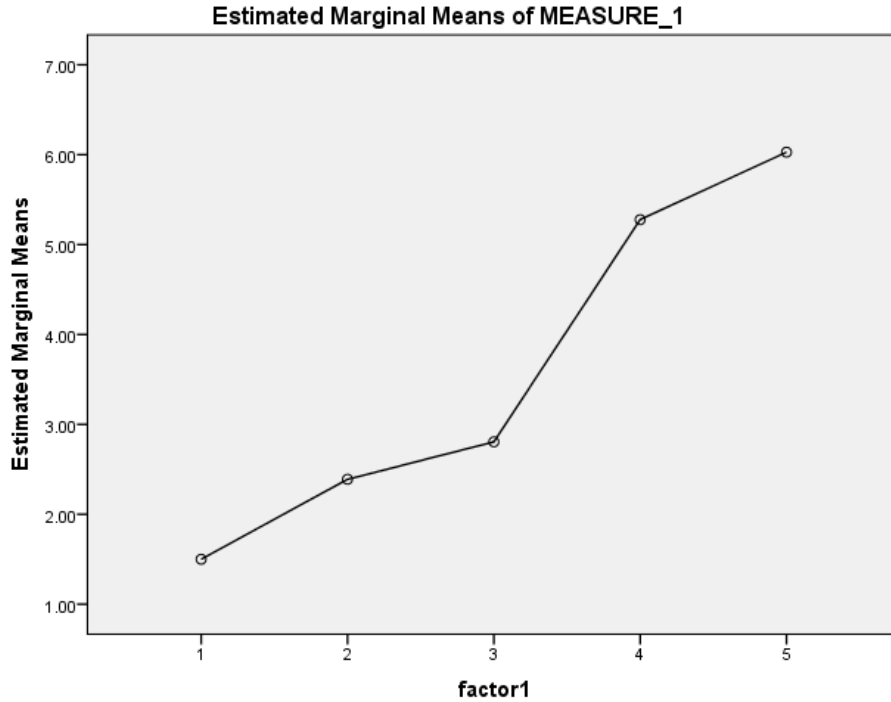
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	1.5000	.80440
القياس الثاني	درجة	2.3889	.63142
القياس الثالث	درجة	2.8056	.66728
القياس الرابع	درجة	5.2778	1.26284
القياس الخامس	درجة	6.0278	.89889
النسبة المئوية للتغير			30.18%

جدول رقم (19): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية).

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.889	-1.306*	-3.778*	-4.528*
الثاني			-0.417	-2.889*	-3.639*
الثالث				-2.472*	-3.222*
الرابع					-0.750*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (19) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير الشقلبة الجانبية بين القياس الخامس والقياس الثالث والرابع ولصالح الخامس.

ويتضح ايضا ان لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الاول والقياس الثاني، بالإضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الثاني والقياس الثالث، والشكل رقم (8) يوضح اثر برنامج تدريبي على منحنى التغير في الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية).



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية).

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

الشكل رقم (25): يوضح اثر برنامج تدريبي على منحني التغير في الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية).

هـ- الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية (Somersault side with the Arab quarter) :(of the roll

لتحديد الشقلبة مع ربع لفة العربية تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)،

اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) الشقلبة العربية ، حيث تم اجراء (5) قياسات خلال

فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الاول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (2) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (4) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (6) اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (8) اسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (20) يوضح ذلك.

الجدول رقم(20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية في جميع القياسات.

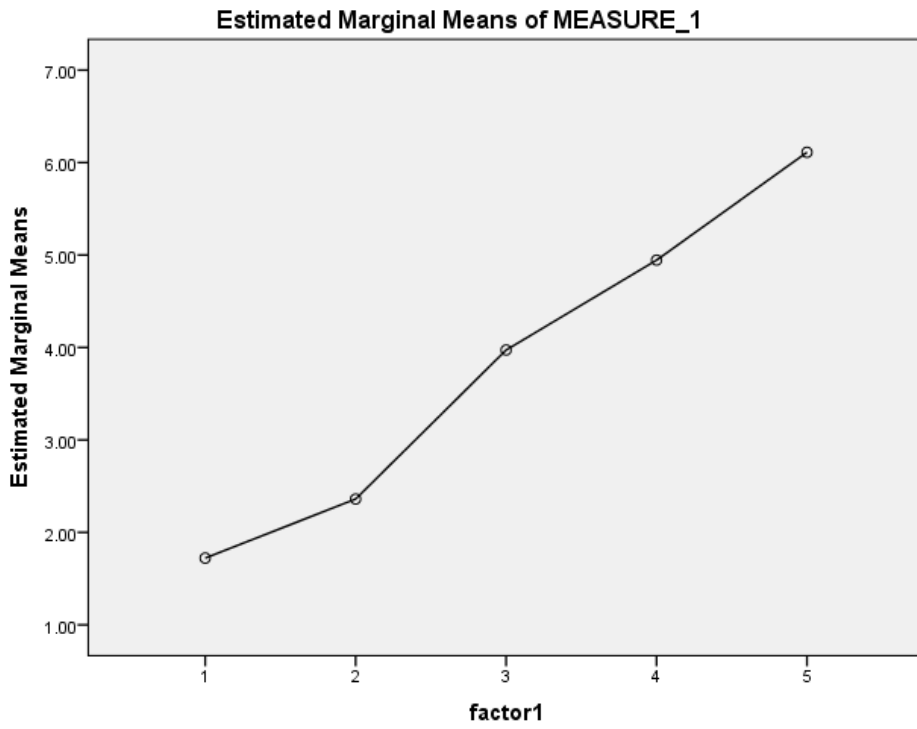
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	1.7222	.66911
القياس الثاني	درجة	2.3611	0.95186
القياس الثالث	درجة	3.9722	1.16912
القياس الرابع	درجة	4.9444	1.19913
القياس الخامس	درجة	6.1111	0.94799
النسبة المئوية للتغير			%25.48

والجدول رقم (21): يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة عربية.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.639	-2.250*	-3.222*	-4.389*
الثاني			-1.611*	-2.583*	-3.750*
الثالث				-0.972*	-2.139*
الرابع					-1.167*
الخامس					

يتضح من الجدول رقم (21) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في متغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (العربية) بين القياس الخامس والقياسات الاربعه الاخرى ولصالح الخامس.

ويتضح ايضا ان لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياس الاول والقياس الثاني، والشكل رقم (22) يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (العربية).



عمودي: المتوسطات الحسابية لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة عربية.

افقي: القياسات المستخدمة في الدراسة

الشكل رقم (26): يوضح اثر برنامج تدريبي على منحنى التغير في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة عربية.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في مساق الجمناستيك، وهذا يعود الى اثر البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة خلال (8) اسابيع.

وترى الباحثة ان البرنامج التدريبي له اثر فعال ونتائج ايجابية، وذلك بسبب مفردات البرنامج سواء البدنية او المهارية حيث تم استخدام وسائل وتمارين وطرق تدريبية مميزة ومدروسة من قبل الباحثة مما ساعد على تحسين وتطوير الطالبات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

ويلاحظ ان النسب المئوية للتغير لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث نرى ان المتغيرات البدنية جاءت كما يلي:

يتضح من الجدول رقم (4) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير ثني الجذع من وضع الوقوف بمقدار (13.16 %) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التدريبي والتمارين المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (6) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الجري المكوكي (30)م بمقدار (26.01-%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التدريب والطرق المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (8) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الوثب العمودي من الثبات بمقدار (13.01%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود الى التمرينات والطرق المستخدمة في هذا البرنامج، وكذلك يعود الى طبيعة هذا المتغير ويعود ذلك ايضا لسهولة عمل الاختبار لدى الطالبات.

ويتضح من الجدول رقم (10) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة) بمقدار (9.641%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وتعتبر هذه النسبة اقل نسبة في جميع متغيرات الدراسة وتري الباحثة ان هذا التحسن يعود الى الاساليب وطرق التدريب المستخدمة في هذا البرنامج والى طبيعة التمرينات المتنوعة والمنكررة لتوازن في الوحدات التدريبية، ولكن من المهم تكرار تدريبات التوازن على العارضة من اجل تطوير هذه الصفة.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من عباس(2013)، ودراسة السيد(2010)، ودراسة صالح ومحمد (2011)، في اثر البرنامج التدريبي على تنمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، حيث عمل البرنامج التدريبي المستخدم على تطوير وتحسين القدرات البدنية حيث كانت النتائج وفق الأسلوب والهدف المطلوب.

اما بالنسبة للمتغيرات المهارية فنلاحظ ان النسب المئوية للتغير لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث جاءت كما يلي:

ويتضح من الجدول رقم (12) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الوقوف على الرأس دحرجة أمامية (43.042%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وتعتبر هذه النسبة من اعلى نسبة للتحسن على في جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية، وتري الباحثة ان هذا التحسن يعود الى طبيعة الوسائل التدريبية المستخدمة في هذا البرنامج ويعود كذلك الى طبيعة الخطوات التدريبية لهذه المهارة وكذلك الى تمرينات التوازن التي كانت تعطى على الارض اثناء التدريب وتطبيق المهارة.

ويتضح من الجدول رقم (14) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الميزان الأمامي بمقدار (28.5%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وتري الباحثة ان هذا التحسن يعود الى طرق التدريب والتنوع بالتطبيقات المستخدمة في هذا البرنامج وكذلك كثرة التمرينات التي لها علاقة في التوازن على الأرض أو على العارضة وكيفية الوقوف عليها مما يساعد على زيادة التوازن لدى الطالبات في معظم الوحدات التدريبية في فترة الاحماء الخاص.

ويتضح من الجدول رقم (16) ان النسبة المئوية للتغير الدرجة الخلفية وقوف على اليدين (38.3%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود الى الانشطة والتمرينات التي كانت تهدف الى زيادة القوة لدى الطالبات من أجل الوصول الي الهدف المطلوب وبوقت أسرع التي استخدمت في هذا البرنامج وكذلك الى التركيز على هذه المهارة في النشاط التطبيقي في الوحدات التدريبية.

ويتضح من الجدول رقم (18) ان النسبة المئوية للتغير الشقلبة الجانبية بمقدار (30.1%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التدريبي والتنوع في تدريب المهارة وذلك حسب خطة البرنامج التدريبي المقترح حيث ساعد على أدقان المهارة بشكل المطلوب.

ويتضح من الجدول رقم (20) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية بمقدار (25.4%) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود الى طرق التدريب والتنوع بالتطبيقات المستخدمة في هذا البرنامج وكذلك كثرة التمرينات الخاصة التي لها علاقة في الاحساس بالحركة في معظم الوحدات التدريبية في فترة الاحماء أو في فترة التطبيق وإعادة الحركة أكثر من مرة ساعد على اكتساب الحركة وتطبيقها بشكل أفضل من قبل عملية التدريب.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من الدوسقي (2009)، الحناوي (2009) في اثر البرنامج التدريبي لتنمية القدرة على ربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الارضية.

اظهرت نتائج الدراسة في الجداول رقم (4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20) انه يوجد فروق ذات دلالات احصائية بين القياس الخامس و القياس الاول في جميع متغيرات الدراسة، بينما اظهرة النتائج انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياس الثاني والقياس الثالث في الجري المكوكي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياس الثاني والقياس الثالث في الوقوف على

العارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الثالث والقياس الرابع في الوقوف على الرأس دحرجة امامية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الثالث والقياس الرابع في الدحرجة الخلفية وقوف على اليدين، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الثاني والقياس الثالث في الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس الأول والقياس الثاني في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة.

وترى الباحثة ان السبب في ذلك يعود الى طبيعة المهارات المستخدمة حيث ان بعض المهارات تحتاج الى فترة زمنية اكثر من اسبوعين من اجل اتقانها وتحسينها حيث اكد على ذلك ماتيف (Matveev1996) في ان المهارات الحركية تحتاج الى فترة زمنية من اسبوعين الى ثلاث من أجل اتقانها بشرط ان يكون التدريب عليها منتظم ومستمر وخاصة أن الجمناستك من أهم ميزته انه يتم تعلمه وتدريبه في فترات سن مبكرة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة الاتي:

1. ان البرنامج التدريبي المقترح ساعد على تحسين مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجمناستك.
2. كان للبرنامج الاثر الايجابي والتحسن الملحوظ في جميع اختبارات الدراسة البدنية والمهارية بين القياس الخامس وجميع القياسات الاربعة الاخرى ولصالح القياس الخامس.
3. اعلى نسبة للتحسن كانت على المتغير المهاري وقوف على الراس امامية وأقل نسبة على المتغير البدني الوقوف على عارضة التوازن.

التوصيات:

في ضوء اهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل اليها، توصي الباحثة بالاتي:

1. ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في اقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
2. ضرورة التركيز على مهارات التوازن على قدم واحدة وبخاصة على عارضة التوازن اثناء التدريب لما له من أثر مهم وفعال في رياضة الجمناستك.
3. ضرورة التواصل مع الاتحاد الفلسطيني للجمناستك ووزارة التربية والتعليم وعقد دورات تدريبية لهذا البرنامج على المدربين للجنسين.
4. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

1. أحمد، مرفت كمال.(2003). تأثير تنمية بعض الإدركات الحس حركية، في بعض المتغيرات الكينمائية ومستوى الاداء للشقلبة الخلفية على اليدين لجهاز الحركات الارضية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الاسكندرية، مصر.
2. إسماعيل، ندى نبهان (2009). دراسة عاملية لأهمية السرعة والرشاقة والمواصفات الجسمية للاعبي الريشة الطائرة الناشئين. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 22، العدد2، بغداد، العراق.
3. برهم ،عبد المنعم سليمان .(1995). موسوعة الجمباز العصرية . دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، الأردن .
4. حسين علي، حمزة طالب، صالح قاسم.(2012).تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام اداء بعض الحركات الأرضية في الجناستك للمبتدئين . مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (5)، العدد (1)، مصر، القاهرة.
5. حمدان، سري وسليم، نورما (2001). اللياقة البدنية والصحية. عمان، دار وائل الأردن.
6. الحناوي، شادي محمد.(2009).تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة على ربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لاعبي الجمباز تحت 9 سنوات. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
7. الدوسقي، ريم محمد .(2002). اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى على حضان لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان الففز. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، مصر.
8. الدوسقي، ريم محمد .(2009).أثر برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الاداء لبعض مهارات الجملة الأجمارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، مصر.

9. الربضي، كمال جميل .(2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. الجامعة الاردنية، عمان.
10. سعيد، سندس محمد (2008). برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب المرحلة الابتدائية بحث تجريبي لتطوير مرونة مفصل الكتف والعمود الفقري والورك. كلية التربية الرياضية. جامعة الأنبار.
11. سعيد، سندس محمد.(2008). برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب المرحلة الابتدائية بحث تجريبي لتطوير مرونة مفصل الكتف والعمود الفقري والورك. كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار.
12. السيد ،عطيات محمد .(2010). تأثير بعض التدريبات النوعية عل تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن للمبتدئات في الجمباز . المجلة العلمية لعلم التربية البدنية والرياضة ، مصر .
13. شحاتة، محمد إبراهيم (2006). أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
14. شحاتة، محمد ابراهيم.(1981). دليل الجمباز الحديث. دار المعارف، ص3-5، الاسكندرية، مصر.
15. شهاب، زهرة ورامي، عبد الواحد لازم .(2005). تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال . مجلة التربية الرياضية، المجلد 14 ،العدد2، بغداد ، العراق .
16. شهاب، زهرة ورامي، عبد الواحد لازم.(2005). تأثير تنمية قوة التحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال. مجلة التربية الرياضية. المجلد14،العدد2، بغداد، العراق.
17. صالح ، عزة علي القاسم لطفي ومحمد ، نجلاء سلامة .(2011). تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة . أبحاث اليرموك سلسله العلوم الإنسانية ، الأردن .

18. صالح، عزة على قاسم لطفي ومحمد، نجلاء سلامة (2011). تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة. أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الانسانية، الأردن.
19. الصباغ ، أسامة .(2001). كل شيء عن فنون رياضة الجمباز للرجال . مكتبة العكيبان للطباعة والنشر ، الرياض، السعودية .
20. عباس ،مالك راسم محمد .(2013). اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري)، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
21. عبد الحق ،عماد . (2007). اثر برنامج مقترح للياقة البدنية لدى بعض متغيرات الادراك الحس الحركي والاداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك . جامعة النجاح الوطنية (كلية العلوم الانسانية) ، المجلد (21)،العدد (4)، فلسطين.
22. عبد الحق، عماد وأبو عريضة، فايز (2004). اثر استخدام التدريب الدائري في تطوير عنصر الرشاقة عند طلبة الصف السادس الأساسي. مجلة اتحاد الجامعات العربية، عمان، الأردن.
23. عبد الحق، عماد.(2007). اثر برنامج تدريبي مقترح تنمية القوة العضلية في اداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد5، العدد 3، العراق.
24. عبد العال، أشرف والسيد، منى.(2002). فعالية استخدام التدريب بالأثقال لتقوية العضلات العاملة على مفصل القدم وتأثيرها على مستوى اداء بعض مهارات المجموعات الأساسية لناشئات الجمباز الإيقاعي. جامعة الزقازيق، مصر.
25. عبد الهادي، حسنين (2005). تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية، مصر.

26. عبد الهادي، مهند عبد الستار وعلي، وسن حنون (2008). *تمرينات خاصة للرشاقة وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب*. مجلة علوم التربية الرياضية، العراق.
27. عبد، علي ناصيف، عدي، صباح.(1988). *المهارات والتدريب في رفع الأثقال*. مطبعة التعليم العالي، بغداد.
28. عيد،حسن .(2012). *الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)*. رسالة غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.
29. العيسى، علاء عامر(2013). *تأثير استخدام المقاومات المحسوبة على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
30. فارس، سامي فارس .(2000). *تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة السلة*. رسالة ماجستير، ص21، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
31. قطب، ياسر علي.(2004). *تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى اداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن*. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة ...
32. الكاشف ، عزت محمود.(1987). *التدريب في الرياضة الجمباز*. مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة ، مصر .
33. محبوب، وجية .(1987). *التحليل الحركي*. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
34. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (1983).
35. محمد، كزار حيدر .(2001). *موسوعة الألعاب الرياضية*. دار أسامة للنشر، ط1، عمان، الأردن.

36. مسامح، رشا .(2013). أثر دراسة مساق الجمناستك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم التربية في جامعة فلسطين التقنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

37. الهرهوري، علي بن صالح.(1994). علم التدريب الرياضي. دار الكتب الوطنية، بنغازي.

38. الهزاع ، هزاع بن محمد (2005). فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعلمية للقياسات الفسيولوجية. جامعة الملك سعود النشر العلمي والمطابع، الرياضي، السعودية.

39. وجية، محبوب وآخرون. (2000). نظريات التعلم والتطوير الحركي. دار الكتب والوثائق، ط1، ص57، بغداد.

المراجع الأجنبية :

1. Meckel,y.(2005).**Physical fitness.sh**،Bann. Israel .
2. MatveevLP.(1998).**OatTheoriseSportivnoiTrenirovkiKOBzesi**
Theories Sport . Theory and practical, physical Culture publishers. Vol .no.8,Moscow .
3. Smolevsky, V,M, (1995), **Gymnastic for physical Education institutes**، Physical Education and culture. MOSCOW.
4. James, yaggie A. Cambell، Brian M .(2006). **Journal of strength & Conditioning Research** ,20(2):422-428.
5. Dorgo, s.King ,g . Candelaria, n. Bader , Jo. Brickey ,gd . Adems.Ce. (2009).**The effeccts of Manual Resistance Tranining on fitness in adolescent.** Journal of Strength and Conditioning Resarch .

6. Harre, D. : Training , Sportvelag Berlin 1973.

7. French, Duncan N. Gomez, Ana L. Volec, Jeff S. Rubin, Matyan R. Ratames, Niholas A. Shrman, Matthew J. Gotshalk, Linoln A . Sebastianelli, Wayne J. Putukin, Margot. Netwen, Robert U. Hakkinen, Keijo. Fleck, Steven J. Kraeme, William J. 2004.

8. Sabir Akin.(2007). **Effects of pilates Execise on Trunk Strength, endurance and Flexibility in sendentary adults femals**, journal of body work and movment therapies, vo 11,issue ,pp.318-326.

9. Linges,Ofsolberg.(2006).**Modeling the paralle bars in Men's Artistic Gymantesics Human Movment Science**, vol(25) p.p (221-237).

ملحق (1)

البرنامج التدريبي المقترح

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغيير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية.

التوزيع الزمني للبرنامج :

تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع للبرنامج التدريبي المقترح، وزمن الوحدة التدريبية الواحدة (50-55) دقيقة موزعة كالآتي :

- زمن الوحدة التدريبية (50-55) دقيقة .
- زمن فترة الأحماء (10) دقائق.
- زمن فترة الأسترخاء (5) دقائق.
- زمن تطبيق البرنامج الفعلي (35-40) دقيقة .

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة :

أولاً: الاختبارات البدنية:

- 1- اختبار لصفة (المرونة) .
- 2- اختبار لصفة (الرشاقة).
- 3- اختبار لصفة (التوازن).
- 4- اختبار لصفة (القدرة العضلية).

والجدول رقم (1) سيوضح الاختبارات المقترحة من قبل الباحثة وارجو من لجنة المحكمين للبرنامج وضع درجة من (10) لكل اختيار حسب الاهمية للاعبة الجمناستك في الحركات الارضية.

الاختبارات المقترحة من قبل الباحثة

الرقم	الصفة	الاختبارات المقترحة	رأي المحكمين
1	المرونة (Flexibility)	1- اختبار رفع الكتفين 2- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس. 3- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف.	() () ()
2	الرشاقة (Agility)	1- اختبار الجري المكوكي . 2- اختبار الجري اللولبي . 3- اختبار جري الزجراج (المتعرج).	() () ()
3	القدرة العضلية	1- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كجم . 2- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كجم باليدين من وضع الجلوس على كرسي. 3- الوثب العريض. 4- الوثب العمودي .	() () () ()
4	التوازن (Balance)	1- التوازن الديناميكي(الحركي) اختبار (باس) المعدل للتوازن الديناميكي. 2- التوازن الثابت. - اختبار الوقوف على مشط القدم على الارض. - اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)	() () ()

ثانياً:الاختبارات المهارية :

- 1- اختبار الوقوف على الرأس درجة امامية.
- 2- اختبار الميزان الامامي.
- 3- اختبار الدرجة الخلفية وقوف على اليدين .
- 4- اختبار الشقلبة الجانبية.
- 5- اختبار الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (العربية).

تم وصف الاختبارات المهارية والبدنية من حيث الهدف وطريقة الاداء والتسجيل في ملحق رقم (2).

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

تم تحديد اربعة دوائر تدريبية لتنمية الصفات البدنية وهي:

1. دائرة المرونة.
2. دائرة الرشاقة .
3. دائرة القدرة العضلية.
4. دائرة التوازن.

تم تحديد ثلاثة دوائر تدريبية لتنمية الصفات المهارية وهي:

1. دائرة الموازين.
2. دائرة الدحرجات.
3. دائرة الشقلبات.

دوائر الصفات البدنية:

أولاً:دائرة المرونة (1):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

- 1- (وقوف . الذراعان عاليا) خفض الذراعين والجذع أماما أسفل لمسك مفصلي القدمين.
- 2- (رقود قرفصاء .سند المرفقين على الأرض) تبادل ثني الرجل ومدها.
- 3- (وقوف على الكتفين) ثني الركبتين على الصدر.
- 4- (جلوس طويل فتحا. سند اليدين على الأرض في نقطة متأخرة عن الجسم) ضم الرجلين ورفعهما أماما عاليا للوصول إلى جلوس وارتكاز على المقعدة .

5- (وقوف مواجه لاحد طرفي المتوازي . سند اليدين على العارضتين) الوثب لأعلى والأمام للارتكاز فوق مستوى العارضتين.

ثانياً : دائرة الرشاقة (2):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

- 1- (وقوف . الجنب مواجه للمقعد المقلوب . حمل كرة باليدين) تبادل الجري على جانبي المقعد بالوثب من فوقه .
- 2- (وقوف فتحاً .مواجهة الحائط .حمل الكرة باليدين بين وخلف الرجلين) مد الجذع والوثب عالياً وتمرير الكرة من أمام الصدر على الحائط .
- 3- (وقوف .مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين جانبا أماما .
- 4- (جلوس طويل. كرة طيبة بجانب القدم) تبادل نقل القدمين على جانبيين الكرة مع تحريك الذراعين والجذع بعكس اتجاه الرجلين .
- 5- (وقوف عال على صندوق . مواجه صندوق اخر) الوثب والهبوط بين الصناديق ثم الجري والوثب بالقدمين معا الى سطح الصندوق الاخر .

ثالثا: دائرة القدرة العضلية (3):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

- 1- (وقوف . حمل ثقل باليدين على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما والوثب لأعلى(10 مرات).
- 2- (وقوف) الوثب لأعلى مع فتح الرجلين أقصى اتساع .
- 3- (جلوس الحاجز) تبادل لمس مشط القدم باليد المعاكسة .
- 4- (الوقوف) المشي مع رفع الرجل والتصفيق باليدين أسفلها .
- 5- (وقوف مواجه مقعد ومجموعة كرات) الجري أماما والارتقاء بإحدى القدمين من فوق المقعد والخطو من فوق الكرات .

6- (وقوف فتحا . حمل كرة طبية باليدين أمام الجسم) الوثب لضم القدمين مع رفع الذراعين عالياً.

رابعاً: دائرة التوازن (4):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

- 1- (وقوف. الذراعان جانباً. الجنب مواجه لعقل الحائط. مسك عقله الحائط القريبة من الجانب) رفع الرجل جانباً عالياً .
- 2- (وقوف . الوضع أماماً. مواجه حائط. سند كرة طبية على أحد القدمين) مرجحة الرجل أماماً عالياً وركل الكرة .
- 3- (وقوف . نصفاً. الذراعان أماماً) ثني ركبة رجل الارتكاز مع المحافظة على رفع الرجل الحرة ممدودة .
- 4- (انبطاح . الذراعان عالياً) رفع الصدر والرجلين معاً لأعلى ما يمكن .
- 5- (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين خلفاً.

دوائر الصفات المهارية

أولاً: دائرة دائرة الموازين (1):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

أ. الميزان الأمامي (Front Scale) :

- 1- انبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل مع سند الذراعين.
- 2- انبطاح مائل - ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين خلفاً عالياً .
- 3- وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - مرجحة الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل.
- 4- وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً ببطيء.
- 5- وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل بالذراع الداخلية في مستوى الوسط - الذراع الخارجية عالياً - رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً مع تقوس الجسم والثبات.
- 6- (انبطاح . الذراعان عالياً) رفع الصدر والرجلين معاً لأعلى ما يمكن .

7- عمل الميزان الامامي على الارض بالسند والمساعدة.

8- اداء مهارة الميزان الامامي - على الأرض بدون سند ومساعدة .

9- عمل المهارة مترابطة.

ب. الوقوف على الرأس (Head Stand) :

1- اعطاء الفرد تمرينات بدنية لتقوية عضلات الرقبة وتمرينات تساعد على فرد الجسم.

2- جلوس الجثو ثم وضع الجبهة على الأرض.

3- جلوس الجثو وضع الجبهة على الارض الذراعين على الأرض باتساع الكتفين ودفع الارض بالقدمين لتقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.

4- من وضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بإبعاد عن الصدر.

5- بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بإبعاد الساق عن الفخذ.

6- نفس الوضع السابق وبعد ابعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشطي القدمين.

7- اداء المهارة متتالية بالسند وبيطيء اثناء فرد زوايا الجسم.

8- اداء المهارة مترابطة(*ربط المهارة بمهارة أخرى (دحرجة أمامية).)

ج. الوقوف على اليدين (Hand Stand) :

1- انبطاح مائل عميق على عقل الحائط - التدرج في نقل مشطي القدمين على العقل الحائط للوصول للوقوف على اليدين.

2- جلوس على اربع - الرجل الحرة خلفا- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا.

3- جلوس على اربع امام الحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.

- 4- وقوف الذراعين اماما - مواجهه للحائط- مرجحة الرجل الحرة خلفا
عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- 5- وقوف الذراعان اماما- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول
لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
- 6- من الوقوف- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف
على اليدين والسند بواسطة زميل.
- 7- اداء المهارة من وضع الوقوف امام حائط والثبات بعد الاستناد على
الحائط.
- 8- اداء المهارة بدون سند ومساعدة.
- 9- ربط المهارة بمهارة أخرى .(دحرجة أمامية)

ثانيا: دائرة الدحرجات (2):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

أ.الدحرجة الامامية المكورة (Forw Ard Roll Sguat)

- 1- وقوف- ثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين أمام الجسم.
- 2- وقوف- ثني الركبتين لوضع امام الجسم، ثم ضم الرأس على الصدر.
- 3- نفس التمرين السابق مع اضافته وضع الكفين على الأرض.
- 4- من نفس الوضع السابق مع دفع الارض بالقدمين للوصول الى
الجلوس الطويل.
- 5- نفس التمرين السابق مع الوصول الى وضع جلوس التكور.
- 6- اداء المهارة للوصول الى وضع جلوس التكور.
- 7- اداء المهارة من الوقوف والوصول الى الوضع النهائي.
- 8- اداء المهارة من الطيران.
- 9- ربط المهارة بمهارة اخرى.

ب. الدرجة الخلفية المكورة (Backw Ard Roll Sguat):

- 1- رقود على الظهر- لمس الارض بالقدمين خلف الرأس.
- 2- وقوف- ثني مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الارض دون ثني الركبتين.
- 3- نفس التمرين السابق مع زيادة الثني حتى تتقدم المقعدة الجسم والاستناد بالكفين على الارض أولاً.
- 4- جلوس طويل- الذراعان على الأرض بجانب الجسم - الوصول الى وضع الرقود ووضع كفي اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الارض خلف الرأس بمشطي القدمين.
- 5- نفس التمرين السابق مع ضم الرأس على الصدر ودفع الارض باليدين للوصول الى الجلوس على اربع في وضع التكور.
- 6- اداء المهارة مترابطة.

ج. الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين (Back Roll Balance):

- 1- الرقود على الظهر- ملامسة القدمين للأرض خلف الرأس.
- 2- وقوف على الكتفين-ثني وفرد مفصلي الفخذين- مع محاولة لمس القدمين خلف الرأس.
- 3-جلوس طويل - الذراعان اماما- لمس اليدين بالمشطين عن طريق الميل اماما بالجذع - ثم الوصول الى وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين بجانب الرأس (كما يتم في الدرجة الخلفية).
- 4- نفس التمرين السابق مع اتمام الدرجة الخلفية.
- 5- نفس التمرين السابق وبمساعدة زميلين يقفان في الجانب واثناء الدرجة للخلف يمسان الساقين لمساعدته على الوصول الى الوضع (الوقوف على اليدين).
- 6- اداء الدرجة الخلفية من وضع الوقوف بمساعدة زميلين.
- 7- اداء الدرجة الخلفية مصحوبة بالوقوف على اليدين بدون مساعدة .
- 8- اداء المهارة مترابطة.

د. الدرجة الأمامية الطائرة (rolling front of the jump):

- 1- من وضع القرفصاء والقيام بعمل قفزات الأرنب تنتهي بقفزة طويلة لتنفيذ الدرجة الأمامية.
- 2- التمرين السابق نفسه على أن تكون القفزة الطويلة فوق حاجز بسيط مثل قطعة ملابس أو كرة .
- 3- درجة أمامية على مراتب موضوعة على شكل فراغات لتحتوي تلك الفراغات أثناء القفز والقيام بالدرجة.
- 4- درجة أمامية من المشي مع محاولة إحراز أبعد مسافة قفز تسبق الدرجة.
- 5- عمل الدرجة الأمامية من الوثب فوق حبل بارتفاع 50سم.
- 6- بعد إتقان عمل درجة من الوثب بوسائل مساعدة، يبدأ التدريب عليها بالشكل النهائي وبدون تلك الوسائل.
- 7- بعد التأكيد من الإتقان الكامل للحركة، يمكن ربطها بحركات أرضية وأخرى، وعمل جمل حركية.

ثالثاً: دائرة الشقلبات (3):

تحتوي هذه الدائرة على التمرينات الآتية:

أ. الشقلبة الجانبية على اليدين (Cartwheel):

- 1- وقوف على الرأس - فتح الرجلين وضمهما.
- 2- وقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- 3- وقوف فتحاً - الذراعان جانباً - مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانباً بالتبادل.
- 4- وقوف فتحاً - الذراعان جانباً - مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين لآخذ الاستعداد للحركة وعند الرجوع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- 5- وقوف - الطعن اماماً - ذراع عالياً والأخرى اماماً - وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الارض وعلى خط واحد مع القدمين.
- 6- عمل مرجحة بالرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف فتحاً.

7- الدفع بكف اليد القريبة من قدم الارتقاء للنزول فتحاً.

8- اداء المهارة بالشكل النهائي.

9- اداء المهارة مقابل حائط والتكرار بإدائها على خط مستقيم.

ب. الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفه العربية (Round Off Or

(Arab Spring

1- اداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع الوقوف ثم الجري مع التركيز على ضرورة الدفع

القوي لليد التي تترك الأرض مؤخرًا.

2- تعليم الدفع باليدين (اخذ الاحساس بالدفع).

3- تعليم الثني والمد لمفصلي الفخذين (اخذ الاحساس بالثني والمد)

4- اداء الشقلبة الجانبية وعند المرور بوضع الوقوف على اليدين ملامسة القدمين لبعضها

البعض.

5- تعليم وضع اليدين على الأرض وبعد الوقوف على اليدين اللف ربع لفة والنزول

بالقدمين معاً.

6- اداء المهارة بالشكل النهائي من الوقوف (الثبات).

7- اداء المهارة بالشكل النهائي من المشي أو الجري (الحركة).

8- *ربط المهارة بمهارة أخرى.

ج. دوران احدى الرجلين الفراشه (Single Leg Circle)

1- جلوس على اربع- الرجل جانبا- مرجحة الرجل اماما للمرور اسفل اليد القريبة

والعودة.

2- نفس التمرين السابق-مرجحة الرجل اماما للمرور اسفل اليد القريبة والاستمرار في

المرجحة لرسم نصف دائرة اسفل اليد البعيدة.

3- التمرين السابق-عمل مرجحة بالرجل اماما للمرور اسفل اليدين-دفع الارض بقدم

الارتكاز للارتفاع عن الارض للسماح للرجل الحرة(التي تعمل المرجحة) بالمرور

من اسفلها وبشكل مفرد.

4- اداء مهارة دوران احدى الرجلين مترابطة من حيث المرور اسفل اليد القريبة

واليد البعيدة وقدام الارتكاز.

النشاط %	الزمن الكلي	الجزء الختامي (دقيقة)	زمن الاداء المهاري (دقيقة) = الزمن الكلي للراحة+ زمن الاداء	زمن الاداء المهاري الفعلي (دقيقة)	زمن الاداء البدني (دقيقة) = الزمن الكلي للراحة+ زمن الاداء	زمن الاداء البدني الفعلي	الزمن الكلي للراحة	زمن فترة الراحة بين المجموعات (د)	زمن فترة الراحة بين تكررات أداء التمرينات داخل المجموعة (ث)	(تكرار المجموعه)	زمن أداء المجموعة = زمن أداء التمرينات داخل المجموعة (ث)	الأحماء (دقيقة)	الدائرة المستخدمة	اليوم	الأسبوع	الشهر
----------	-------------	-----------------------	---	--------------------------------------	---	--------------------------	--------------------	--------------------------------------	---	-------------------	--	-----------------	-------------------	-------	---------	-------

القياس القبلي / اختبار رقم (أ)

70-60	52	5	22	16	15	10	5	1	2	2	300=2*5*30	10	1 بدني	احد	الأول	الأول
							7	1	3	2	480=2*8*30		1 مهاري (أ)			
	54	5	21	14	18	10	8	1	2	2	300=2*5*30	10	2 بدني	ثلاثاء		
							7	1	3	2	420=2*7*30		1 مهاري (ب)			
	53	5	21	16	17	9	8	2	2	3	360=2*6*30	10	3 بدني	خميس		
							5	2	3	2	480=2*8*30		1 مهاري (ج)			

70-80	56	5	21	16	20	12	8	2	2	3	$240=2*4*30$	10	بدني 4	أحد	الثاني
							5	1	2	2	$480=2*8*30$		مهاري 2 (أ)		
	56	5	26	18	15	10	5	1	2	2	$300=5*2*30$	10	بدني 1	ثلاثاء	
							7	1	2	3	$360=2*6*30$		مهاري 2 (ب)		
56	5	26	18	15	10	5	1	2	2	$300=2*5*30$	10	بدني 2	الخميس		
						8	2	2	3	$360=2*6*30$		مهاري 2 (ج)			
القياس الثاني / اختبار رقم (2)															
70-80	54	5	19	14	20	15	5	1	2	2	$360=2*6*30$	10	بدني 3	أحد	الثالث
							5	1	2	2	$420=2*7*30$		مهاري 2 (د)		
	51	5	23	18	13	8	5	1	2	2	$240=2*4*30$	10	بدني 4	ثلاثاء	
							5	1	2	2	$540=2*9*30$		مهاري 3 (أ)		
	56	5	19	14	22	15	7	1	2	3	$300=2*5*30$	10	بدني 1	خميس	
							5	1	2	2	$420=2*7*30$		مهاري 3 (ب)		

80-90	53.5	5	23	12	15	10	5	1	2	2	300=2*5*30	10	بدني 2	احد	الرابع
							11	2	3	3	240=2*4*30		مهاري 3 (ج)		
	53	5	21	16	17	12	5	1	2	2	360=2*6*30	10	بدني 3	ثلاثاء	
							5	1	2	2	480=2*8*30		مهاري 1 (أ)		
	54	5	19	14	20	12	8	2	2	3	240=2*4*30	10	بدني 4	خميس	
							5	1	2	2	420=2*7*30		مهاري 1		
القياس الثالث / اختبار رقم (3)															
	51	5	21	16	15	10	5	1	2	2	300=2*5*30	10	بدني 1	احد	الخامس
							5	1	2	2	480=2*8*30		مهاري 1 (ج)		
	51.2	5	21	16	15	10	5	1	2	2	300=2*5*30	10	بدني 2	ثلاثاء	
							5	1	2	2	480=2*8*30		مهاري 2 (أ)		
	58	5	26	18	17	12	5	1	2	2	360=2*6*30	10	بدني 3	خميس	
							8	2	2	3	360=2*6*30		مهاري 2 (ب)		
90-95	60	5	25	18	20	12	8	2	2	3	240=2*4*30	10	بدني 4	احد	السادس
							7	1	2	3	360=2*6*30		مهاري 2 (ج)		
	56	5	19	14	22	15	7	1	2	3	300=2*5*30	10	بدني 1	ثلاثاء	

الثاني

							5	1	2	2	420=2*7*30		مهاري 2 (د)		
	60	5	23	18	22	15	7	1	2	3	300=2*5*30	10	بدني 2	خميس	
							5	1	2	2	540=2*9*30		مهاري 3 (أ)		
القياس الرابع / اختبار رقم (4)															
90-95	60	5	19	14	26	18	8	2	2	3	360=2*6*30	10	بدني 3	احد	السابع
							5	1	2	2	420=2*7*30		مهاري 3 (ب)		
	60	5	26	16	19	12	7	1	2	3	240=2*4*30	10	بدني 4	ثلاثاء	
							10	2	2	4	240=2*4*30		مهاري 3 (ج)		
	51	5	21	16	15	10	5	1	2	2	300=2*5*30	10	بدني 1	خميس	
							5	1	2	2	480=2*8*30		مهاري (أ)		
80-90	56	5	19	14	22	15	7	1	2	3	300=2*5*30	10	بدني 2	احد	الثامن
							5	1	2	2	420=2*7*30		مهاري 1 (ب)		
	53	5	21	16	17	12	5	1	2	2	360=2*6*30	10	بدني 3	ثلاثاء	
							5	1	2	2	480=2*8*30		مهاري 1 (ج)		
	55	5	21	16	19	12	7	1	2	3	240=2*4*30	10	بدني 4	خميس	
							5	1	2	2	480=2*8*30		مهاري 2 (أ)		
القياس البعدي / اختبار رقم (5)															

المحلق (2)

وصف الاختبارات البدنية

1. اختبار المرونة: اختبار ثني الجذع من الوقوف (Scott and french standing reach test).

الهدف من الاختبار: قياس مدى المرونة الجذع والخذ في حركات الثني للأمام.

الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة طولها (40)سم، منضدة تحمل وزن-المختبر.

الاجراءات: يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد (المنضدة) بحيث يكون منتصف المسطرة على حافة المنضدة وال نصف الآخر أسفل الحافة، ويلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المنضدة على ان يكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف العلوي بالموجب (بمعنى يبدأ التدرج لأسفل ولأعلى من نقطة الصفر).

وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعدة أو المنضدة وتكون القدمان ملامستان الجانبي المقياس، ثم يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى وببطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد.

تقييم الاختبار: يعطى المختبر محاولتين وتحسب قراءة أفضل محاولة.

2. اختبار الرشاقة: الجري المكوكي (Shuttle run test) 30م.

الهدف من الاختبار: سرعة تغير الاتجاه (الرشاقة).

الأدوات المستخدمة: ساحة ملعب ، أقماع ، ساعة إيقاف.

الإجراءات: يرسم خط بالأقماع بحيث يبعد كل قمع عن الآخر 2 متر لمسافة 30م.

وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء يبدأ الجري بأقصى سرعة بين الأقماع حتى خط النهاية، ويعطي المختبر محاولتين ويحسب زمن أفضل محاولة.

تقييم الأختبار: تحسب الفترة الزمنية لحظة اعطاء اشارة البدء وحتى اجتياز خط النهاية.

3. اختبار القدرة العضلية : الوثب العمودي (Jump test).

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر مواجهة الحائط بالجانب ويمد ذراع المفضلة عاليا لأقصى مدى ممكن ووضع علامة عند اصبعه الاوسط ووضع الذراع الاخرى خلف الظهر، يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظة ثم الوثب لأعلى للوصول لأعلى نقطة ممكنة. تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وتسجل أفضل محاولة وذلك بحساب الفرق بين العلامتين.

4. اختبار لصفة التوازن: الوقوف على عارضة بمشط القدم(الطريقة المستعرضة) (Strok stand test).

الهدف من الاختبار : قياس التوازن الثبات على جهاز عارضة التوازن.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، جهاز عارضة التوازن للسيدات.

وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على احد القدمين، ويفضل قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع الرجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع الرجل الاخرى (الحررة) على جانب الداخلي لركبة الرجل التي تقف عليها ويقوم بوضع اليدين في الوسط، وعند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن عارضة المستعرضة ويحتفظ في توازنه لاكبر قدر ممكن دون ان يحرك اطراف قدمه عن موقعها أو يلمس عقبه الارض. تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وبحسب زمن أفضل محاولة وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى فقد التوازن.

ملحق رقم (3)

وصف الاختبارات المهارية

1. اختبار الوقوف على الراس درجة أمامية:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الاداء المهارى لمهارة الوقوف على الراس درجة أمامية.

طريقة الاداء: اداء المهارة بالشكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

التسجيل: توضع درجة من (10) للاداء المهارى من قبل لجنة من المحكمين

تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

2. اختبار الميزان الأمامي:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الاداء المهارى لمهارة الميزان الأمامي.

طريقة الاداء: اداء المهارة ب شكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

التسجيل: توضع درجة من (10) لاداء المهارى من قبل المحكمين.

تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

3. اختبار الدرجة الخلفية وقوف على اليدين:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الاداء الدرجة الخلفية وقوف على اليدين.

طريقة الاداء: اداء المهارة ب شكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

التسجيل: توضع درجة من (10) للإداء المهارى من قبل المحكمين.

تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

4. اختبار الشقلبة الجانبية:

الهدف من الاختبار: قياس درجة الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الجانبية.

طريقة الاداء: اداء المهارة ب بشكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين.

تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

5. اختبار الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (عربية).

الهدف من الاختبار: قياس درجة الاداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (عربية).

طريقة الاداء: اداء المهارة ب بشكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

التسجيل: توضع درجة من (10) للأداء المهاري من قبل المحكمين.

تقييم الاختبار: يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

ملحق رقم (4)

اسماء لجنة المحكمين ورتبتهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أ.د عبد الناصر القدومي	استاذ	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
2	د.وليد خفندر	استاذ مشارك	اساليب التدريس	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بدر رفعت	استاذ مساق	اصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
4	د. جمال شاكر	استاذ مساق	تعلم حركي	جامعة النجاح الوطنية
5	د. قيس نعيرات	استاذ مساق	علاج طبيعي واصابات	جامعة النجاح الوطنية
6	د. بهجت أبوطامع	استاذ مشارك	تعلم حركي وسباحه	جامعة فلسطين التقنية
7	د. جمال ابوبشارة	استاذ مساق	تدريب كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية
8	د. ثابت اشتيوي	استاذ مساق	العاب قوى	جامعة فلسطين التقنية
9	د. عبد السلام حمارشة	استاذ مساق	اصابات وعلاج طبيعي	جامعة القدس
10	د. بشارة فوزي	استاذ مساق	فسيولوجيا	جامعة القدس

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of the Proposed Training Program on the Curve of Change for
Some Physical and Technical Abilities in Gymnastics among Physical
Education Students**

By

Hiba Saleem Najeeb Abu Shammq

Supervised

Prof. Imad Abdel Haq

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education Graduate Studies, An -
Najah National University, Nablus, Palestine.**

2014

**The Effect of the Proposed Training Program on the Curve of Change
for Some Physical and Technical Abilities in Gymnastic amongst
Physical Education Students**

By

Hiba Saleem Najeeb Abu Shammq

Supervised

Prof. Imad Abdel Haq

Abstract

The aim of this study is to understand the effect of the proposed training program on the curve of change for some physical and technical abilities in Gymnastic amongst Physical Education Students in Al Najah University. To achieve that, I made this study on a sample of 18 physical education students who completed the Gymnastics course 1, and the program has been applied for 8 weeks in 3 training shifts every week.

The researcher used the experimental method to measure the repeated measurements to suit the nature of the study. The following exercise tests were used (Bend the torso forward from a standing position, shuttle running, vertical jumping, standing on the bar on the metatarsal using the transverse way), skill exercises such as (forward roll on standing on the head), forward balance, back Roll-on standing on the hands, side somersault, side somersault with quarter turn.

During the application of the study and after collecting the statistical data the researcher used the SPSS program to analyze the results.

The study found that there is an impact of the proposed training program on all physical tests, the percentage of improvement in the vertical jump test reached up to 13.01%, bending the torso to 13.16%, the shuttle

running to 26.01%, standing on the beam to 9.41% .Moreover the training program affected all skill exercises ,the percentage of improvement on the head standing forward roll on reached up to 43.04%,forward balance 28.50%,back roll on standing on the hand 38.18%, side somersault /human wheel 30.18%, side somersault with quarter turn 25.48%.

The results of the study showed a statistical significance of ($\alpha \leq 0.05$) in all the variables of the abilities and body between the fifth measurement and the four other measurements in favor of the fifth measurement which proves the positive effect of the proposed training program .

The trainer recommends the need to adopt the proposed training program in the departments and faculties of Physical Education in Palestinian universities.