

## فاعلية إستخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لتنمية مستوي الأداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية

أ.م.د/ صالح مسعود فرج عثمان مسعود  
 أستاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية  
 والجمباز والعروض الرياضية  
 كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

م.د/أحمد سمير علي منصور الجمال  
 مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز  
 والتمرينات والتعبير الحركي  
 كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر مجال التربية البدنية والرياضة في وقتنا الحاضر جزء لا يتجزأ من التربية العامة التي لها أهدافها الخاصة والتي تسير جنباً إلى جنب مع الأهداف العامة للعملية التربوية والتعليمية فهي لم تعد مجرد تدريب بدني يمارسه الفرد بل هي محاولة جادة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة بدنياً وانفعالياً ومعرفياً كما ان لها أهدافاً عامة تسعى لتحقيقها من خلال برامجها المختلفة باستخدامها لأحدث الطرق والأساليب وقد أدى ذلك إلى تغيير الفكر في مفهوم التربية الرياضية بصفة خاصة وأساليب التدريس المتبعة في العملية التعليمية في هذا المجال عبارة عن تفاعل مستمر بين المعلم والمتعلم من خلال توافر المواقف التعليمية التي تتماشى والفروق الفردية للمتعلمين بما تحقق الأهداف المنشودة. (4 : 2) .

وتعتبر الحركة البدنية للإنسان من الأهمية للمحافظة علي حياته فمنذ أن ولدت الخليقة يقوم الإنسان علي مر العصور في استخدام الحركة العشوائية سواء للتنقل من مكان إلي آخر لقضاء حاجته سواء كانت بالمشي أو الجري أو التسلق وايضا زيلدة القوة البدنية للتغلب علي أعدائه حتي يستطيع الحصول علي حاجاته لأستمراره في الحياة ( 9 : 1 )

وكما هو الحال في تطور الإنسان ومسايرته للتطور التكنولوجي فإن الحركة البدنية أخذت في التطور وأصبحت تعرف بالتمرينات البدنية وقد أهتمت الدول المتقدمة بالتمرينات البدنية سواء كانت للمنافسات الرياضية أو لزيادة القوة والتحمل ولما كانت التمرينات هي الأصل لجميع الحركات البدنية وعن طريقها يمكن تحقيق اغراضا خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية ولهذا فقد عنيت الشعوب بالتمرينات البدنية لما لها من أثر كبير علي صحة الفرد ونموه نمواً متزاناً لخلق مواطن صالح. ( 9 : 1 )

حيث أن استخدام الأدوات اليدوية في التمرينات تساعد على أداء الحركة لأوسع مدى ممكن كما تساعد في إكساب الجسم وأجزائه مستوى عال من المهارة ( 3 : 4 ) .

كما أنه إذا تم انتقاء الأدوات وتوظيفها بطريقة صحيحة عند استخدامها في برامج التدريب فإنها تحقق عنصر التشويق والإثارة وتزيد من الدافعية كما تمهد للتدريب على

المهارات المختلفة. ( 5 : 135 ) .

حيث أن توفير الأدوات عاملا رئيسيا وعنصرا هاما لتحقيق أهداف التربية الرياضية في جميع مجالاتها لنجاح أى برنامج للتربية الرياضية كما أن تحديد الأدوات التى يحتاجها النشاط وما سوف يتم استخدامه منها أفضل من أن يتم تحديد النشاط الممارس تبعا لوجود الأدوات وما هو متوفر منها. (1: 171) ، ( 7 : 186 ) .

كما تشير فائن البطل ( 1993م) إلى أن التمرينات البدنية تسهم فى تنمية التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة باستخدام الأدوات اليدوية كما تعمل على تنمية الإحساس بالحركة والإيقاع مما يساعد ذلك على إتقان الحركات ودقة الأداء ويعتبر الحبل من الأدوات التى تحتاج فى استعمالها إلى التوافق العضلى العصبى . ( 15 : 196 ) .  
وتشير كاريمان اسماعيل (1993م) أن التمرينات بالأدوات تحسن الصفات البدنية فهى تعمل على تنمية أفضل لهذه الصفات عن التمرينات الحرة بدون أدوات . ( 17 : 67 ) .

حيث تعتبر التمرينات بالأدوات اليدوية من أهم العوامل لزيادة درجة الحماس والإقبال على المشاركة والممارسة والأداء كما أنه مع تعدد الأدوات اليدوية وتنوع تمريناتها والتنوع فى طرق تعليمها وأساليب التدريب عليها كذلك تستخدم التمرينات بالأدوات لتنمية الإحساس الحركى والإحساس بالتوقيت بل يمتد ذلك التأثير لتحسين العديد من الصفات الحركية كالقوة ، والمرونة ، والرشاقة ، والسرعة ، والتوازن بالإضافة لدورها الفعال فى تنمية التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة هذا فضلا عن تأثيرها الجيد على الناحية النفسية. ( 13 : 174 )

هذا يتفق وما أشارت إليه ليلى زهران ( 1997م) من أن الأدوات اليدوية تعد عاملا هاما فى مساعدة الفرد على أداء الحركة فى أوسع مدى لها وإكساب الجسم أو أحد أجزائه مستوى عالى من المهارة كما تعتبر أحد عوامل زيادة درجة الحمل فى أداء التمرينات حيث يتطلب العمل بها دقة ومهارة وقدرة على الأداء . ( 19 : 379 ) .

كما أن استخدام الأدوات اليدوية قد أسهم بقدر كبير فى الارتقاء بالمستوى المهارى وساعدت على عدم تسرب الملل فى نفوس التلميذات مما زاد من إقبالهم على الدرس كما حسنت من المتغيرات البدنية باستخدام هذه الأدوات . ( 6 : 72 ، 74 ) .

وتتضح أهمية استخدام الأدوات اليدوية فى التوجيه الحركى فالهدف من استخدام هذه الأدوات هو توجيه اللاعب نحو المسار الحركى الصحيح الذى لم يصل اليه عن طريق التوافق العضلى العصبى للوصول إلى المستوى الأمثل . ( 27 : 162 ) .

وترجع أهمية استخدام الأدوات اليدوية فى التمرينات لعدة أسباب رخص ثمنها وسهولة

تصنيعها بالمقارنة بالأدوات والأجهزة الكبيرة كعقل الحائط أو المقاعد السويدية مما يتيح الفرصة لاستعمالها في المدارس ولأكبر عدد ممكن من التلاميذ وكثرة أنواع هذه الأدوات تتيح الفرصة لاختيار الأداة المناسبة لكل مرحلة سنوية طبقاً لقدراتهم وتبعاً للأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها واستخدام الأدوات الصغيرة تزيد درجة حماس التلاميذ وإقبالهم على الممارسة والأداء كما أنها تضيء على الدرس طابع السرور والمرح وبذلك تكون عاملاً للتشويق والتتويج في الدرس وتعمل على تنمية الإحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة أداء الحركات وتسهم بقدر كبير في عمل المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن كما أنها تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي .

( 3 : 8 ) ، ( 11 : 380 )

ورياضة الجمباز مثل غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى التي تعتمد على الناشئين أو المبتدئين باعتبارهم نواة المستقبل لهذه الرياضة، والجمباز من الأنشطة الجميلة والمشوقة لما فيها من حركات ومهارات تعطي الجسم رشاقة ومرونة وسرعة وقوة والتي من خلالها يقوم اللاعب بابتكار وأداء مهارات وحركات جميلة تعمل على شد انتباه الآخرين. (12 : 12 )

وتعد رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية المحببة للنفس لما تتمتع به من إثارة وقوة وتشويق وجمال الأداء وتنوع المهارات والأجهزة والأدوات والجمباز من الرياضات الهامة والحيوية والأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية التي تتميز بالأداء الفني العالي كما أن الجمباز العام يعتبر فرع من فروع رياضة الجمباز وشكل من أشكال الجمباز الجماعي حيث تؤدي مهاراته في نموذج حركي وتكوينات وتشكيلات مع المصاحبة الموسيقية وبملايس وألوان معبرة عن فكرة الموضوع وتدخل العروض الرياضية تحت مسمى الجمباز العام وهو نوع من أنواع الجمباز داخل الاتحاد المصري للجمباز والذي يضم جميع أنواع الأنشطة الرياضية والفنية الغير مرتبطة بمستوي الأداء العالي في الجمباز أو لاعبي المستويات العالية في الدورات الأولمبية والتي ترتبط بجمباز الأجهزة .

واصبح الجمباز العام يطلق عليه حديثاً اسم ( الجمباز للجميع ) Gymnastics for all حيث أن الجمباز للجميع أحد فروع أنشطه رياضة الجمباز ويتم بدون منافسة واصبح حديثاً له فرع تنافسي منه ويستخدم فيه الأداء المهاري الحر أو بأداة أو عن طريق مهارات الجمباز ولذلك فهو حالة من التجديد والابتكار والإبداع الحركي المستمر ويعكس ما وصل إليه المجتمع من تقدم رياضي

وعروض الجمباز بالحركات الأرضية لها طابع خاص حيث أنها تمارين حرة علي مستوي عالي تؤدي لمجموعة مختارة وغالبا ما يستغل هذا النوع كفترة راحة للمشاركين بين

عرضين للتمرينات أو للأجهزة وهو كذلك من العروض المشوقة فلا يكتفي فيه بأداء تمرينات حرة دائما بل سريعا ما يتغير تشكيله لأداء حركات أرضية صعبة بأداء فردي بزميلين بمجموعة وباقي الزملاء في تشكيل معين كما ان حركات الدورات الهوائية والشقلبات تستهوي المشاهدين وتجذب أنظارهم فهم يحبون هذا اللون من العروض وخاصة الحركات الصعبة المستمرة والمكررة عدة مرات متدرجة في السرعة . ( 23 : 697 )

ويعتبر الاعداد البدني العام والخاص في اي نشاط رياضي ركيزة اساسية للاعبين لذا يجب أن يهتم به جميع المدربين ضمانا لتحقيق افضل النتائج سواء في المسابقات أو البطولات المختلفة.(20: 8 )

وتعتبر العروض الرياضية واجهة لقياس تقدم الشعوب رياضيا ولذلك تعطى الدول المتقدمة اهمية خاصة لها ويستعين مصممي العروض بالتكوينات المتعددة والموسيقى المصاحبة والملابس والألوان المستعملة فيها كوسيلة للتعبير عن فكرة العرض بطريقة جذابة، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بعملية تنظيمية يسودها التعاون بين المدربين والمشاركين ومخططي العرض وأجهزة الدولة .

وتسهم العروض الرياضية بما يرتبط بها من نواحي تدريبية في إكساب المشاركين مختلف السمات والصفات الخلقية الحميدة كما أن لها اهمية كبيرة ودور فعال في خلق المواطن الصالح والتربية الشاملة المتكاملة والإرتقاء بالمستوى الصحي للفرد وتطوير العمل وزيادة الإنتاج والوصول الى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال إستخدام التمرينات الجماعية والعروض الرياضية مرآة يعكس عليها صورة المجتمع ولها تأثير قوى من الناحية القومية وإظهار لمدى التقدم الحضارى والثقافة الرياضية ونموذج لصحة النظم الإجتماعية والسياسية فيه بالإضافة الى ذلك فإن العروض الرياضية وما يرتبط بها من استعدادات وترتيبات تعمل على ايقاظ الوعي نحو ممارسة الرياضة بين الجماهير كما تكسبهم الإحساس بالتذوق الجمالى بما تحتوية من تشكيلات متعددة وجمال ودقة فى تأدية الحركات والموسيقى المستخدمة وتعدد ألوان الملابس والأدوات.

ويجب أن يُظهر العرض المستوى العالى للأفراد المشاركين من كافة النواحي المختلفة وهذا لا يتأتى إلا نتيجة لتنظيم طويل المدى بقصد تحقيق هدف تربوى كما ينبغى أن تكون جملة العرض الرياضي على مستوى عالى بحيث تظهر تطور المجال الرياضى كما.

( 26 : 193 ) ( 14 : 95 )

كما تتضح أهميتها من الناحية البدنية والحركية من خلال التدريب المنظم والمستمر على التمرينات البنائية المختارة لتطوير الصفات البدنية والإرتقاء بالأداء الحركى للمشاركين

مستهدفة من ذلك تنمية الجسم تنمية شاملة متزنة بجانب إكساب المشاركين العديد من المهارات الحركية الأساسية والإرتقاء بالمستوى الصحى والنفسى لديهم . ( 19 : 78 )  
وهناك العروض التى تتكون مادتها من تمارينات وتوضع بهدف بيان مدى مستوى القدرات البدنية التى وصل اليه المشاركون فى العرض التى تتضح من خلال أداء مختلف الحركات وأوضاع التمارينات البدنية سواء كانت أساسية أو غرضية أو تمارينات فنية ذات مستوى أداء حركى عالى ويمكن أداء هذا النوع من العروض بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات اليدوية وعلى الأجهزة الثابتة منها أو المتحركة.

كذلك عروض الجمباز الرياضية التى تتكون مادتها من حركات وأوضاع الجمباز المختلفة سواء كانت بأداء الحركات الأرضية أو الحركات على مختلف أجهزة الجمباز وهناك ما يجمع عروض الجمباز بالتمارين التى ترتبط فيها حركات التمارينات بحركات الجمباز بصورة فنية متداخلة بشكل إنسيابى مشتملة على تشكيلات مختلفة وأداء التمارينات خلالها وتشكيل مصاحب للأجهزة مع أداء التمارينات عليها . ( 22 : 7 )

وقد لاحظ الباحثان من خلال تدريسهم لمادة العروض الرياضية داخل الكلية ان الطلاب ينقصهم الأداء الجيد للتمارين بالأدوات داخل جملة العرض الرياضي وهناك تفاوت فى مستوى أداء حركات الجمباز بينهم وعدم الإهتمام ببعض هذه النواحي يؤثر بدورة على مستوى أداء العرض الرياضى

لذا يرى الباحثان أن الإهتمام بهذه النواحي بصورة كافية وتحديد المستوى البدني والمهاري المطلوب لكل منها له من الأهمية ما يكفى من أجل النهوض بمستوى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية وكان لابد من استخدام التمارينات بالأدوات لتنمية المستوى البدني والمهاري الذي يساهم فى تحسين مستوى الأداء فى العروض الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

#### هدف البحث :

- يهدف البحث الى معرفة فاعلية إستخدام التمارينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لتنمية مستوى الأداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية من خلال التعرف على
1. أثر استخدام التمارينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية
  2. فاعلية إستخدام التمارينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية لتنمية مستوى الأداء البدني لطلاب كلية التربية الرياضية

3. فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية لتنمية مستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية

#### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلي والبعدي نتيجة استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

2. توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلي والبعدي في تنمية مستوى الأداء البدني للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

3. توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلي والبعدي في تنمية مستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

#### مصطلحات البحث

**فاعلية : Effectiveness :** هي القدرة على تحديد واختيار الأهداف أو الأعمال المناسبة والعمل على تحقيقها بكفاءة كما أنها القدرة على تحقيق أقصى إنتاج ممكن باستخدام المواد المتاحة . (21 : 18)

**التمرينات بالأدوات :** هي تمرينات بدنية تسهم في تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة باستخدام الأدوات وتعمل على تنمية الإحساس بالحركة والإيقاع مما يساعد ذلك على إتقان الحركات ودقة الأداء ويعتبر استعمال الحبل والعصا والكرة من أمثلة هذه الأدوات. (15 : 196)

**مهارات الجمباز الأساسية :** هي مجموعة من الحركات البسيطة التي تؤدي على أجهزة الجمباز للرجال وهي بساط الحركات الأرضية ، المتوازي، العقلة، جهاز الحلق، طاولة القفز، وحصان الحلق. (2 : 6)

**جملة العرض الرياضي :** جملة العروض الرياضية هي مجموعة من التمرينات الجماعية تؤدي بأدوات أو بدون أدوات أو بأجهزة توضع طبقاً للأسس والمبادئ التربوية والفسولوجية والحركية والجمالية تؤدي بالمصاحبة الموسيقية بغرض عرضها أمام جمهور المشاهدين للتعبير عن براعة وتقدم مستوى الأداء الفني والرياضي للمشاركين ( 16 : 210 )

وهي احد الأنشطة الرياضية البدنية التي تتطلب توافر قدرات بدنية وحركية تمكن الفرد من القدرة على أداء الحركات البدنية أو المهارات الحركية في مختلف أنشطة الحياة اليومية أو الأنشطة الرياضية حيث تشكل حركتها الزاوية لوصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الممارس. (22 : 1)

مستوي الأداء البدني : هو مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التخصصية والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل كقياس السرعة - القوة العضلية- القدرة العضلية للرجلين- الرشاقة- المرونة- التوافق- التوازن ( 24 : 9 ) .

مستوي الأداء المهاري : هو المستوي الذي يصل اليه اللاعبين أثناء تأدية المهارات على أجهزة الجمباز المختلفة فيحدث تغير شبه دائم في الأداء الفني يؤدي الي تحسن في مستوى الأداء نتيجة الممارسة والخبرة للمهارات المختلفة.( 2 : 6 )

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي على مجموعتين (تجريبية - ضابطة) لملائته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ( 40 ) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها ( 20 ) طالب والأخرى ضابطة وقوامها ( 20 ) طالب والجدول (1) ، (2) يوضحان تجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة .

جدول (1)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والكلية) في المتغيرات الأولية قبل التجربة ن = 40

الدلالات الإحصائية للتوصيف					ن	المجموعة	المتغيرات	
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي				
0.19945	0	1.06396-	0.2596	18.45	18.46	20	تجريبية	السن سنة
0.05698	3	0.99867-	2.9068	18.45	18.48	20	ضابطة	
0.1259		0.9342-	0.2916	18.45	18.4702	40	المجموعة الكلية	الطول سم
0.11999-		1.27235-	2.8631	170.5	170.35	20	تجريبية	
0.50271	8	0.9342-	0.32702	169.5	170	20	ضابطة	
0.1761		0.72895-	2.9603	174	173.85	40	المجموعة الكلية	الوزن كجم
0.32422		0.12521	2.9558	71.5	71.75	20	تجريبية	
0.83486	1	0.25676	2.6852	70.5	71.7	20	ضابطة	
0.57374		0.01106	2.8999	72	72.175	40	المجموعة الكلية	



يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث فى القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الإنتواء تتراوح ما بين (-0.11999 إلى 0.834861) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإنتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-0.9342 إلى 0.25676) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى ويعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى المتغيرات الأولية قبل التجربة .

### جدول (2)

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ)

البيانات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = 20		المجموعة الضابطة ن = 20		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	±ع	س	±ع		
السن سنة	18.46	0.259645	18.48	2.9068	-0.02	0.835
الطول سم	170.35	2.863104	170	0.32702	-0.35	0.511
الوزن كجم	71.75	2.9558	71.7	2.68524	-0.05	0.828

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.028

يتضح من جدول (2) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى (القياسات الأولية الأساسية) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.511 إلى 0.835) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث فى القياسات الأولية الأساسية قبل التجربة.

التوصيف الاحصائى للبيانات قبل التجربة :

### جدول (3)

التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والكلية) فى المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري فى جملة العرض الرياضي قبل التجربة ن=1 ن=2 ن=40

المتغيرات	المجموعة	العدد ن	البيانات الإحصائية للتوصيف			
			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح
مستوى الاداء البدني ي	تجريبية	20	51.809	52	2.2498	0.8773-
	ضابطة	20	66.894	67	1.4100	-
	المجموعة الكلية	40	59.121	56	1.8140	1.863-



0.437997	0.5271	0.3028 6	1.8	1.7880 9	20	تجريبية	إختبار القدرة العضلية للرجلين ( سم )
0.03225	-	0.2845 5	2.86	2.8042 1	20	ضابطة	
0.004710	1.2753	0.5911 2	2.34	2.2860	40	المجموعة الكلية	
1.139294	2.2179	0.9952 2	6	6.0952 3	20	تجريبية	( الانبطاح المائل من الوقوف (10ث) ( الثانية )
0.30361	-	1.0975 7	13	12.736 8	20	ضابطة	
0.096994	1.7331	1.4802 9	9	9.2926 8	40	المجموعة الكلية	
0.291297	0.0816	0.7180 0	4.3	4.2914 2	20	تجريبية	إختبار دفع كرة طبيه 5 كجم باليدين ( متر )
0.4553-	0.2967	1.0624 0	8	8.0263 1	20	ضابطة	
0.217561	1.4333	2.0653 3	6	6.0882 9	40	المجموعة الكلية	
0.728971	0.6395	1.6767 21.23	21.23	22.696 6	20	تجريبية	الوقوف بمشط القدم على مكعب ( الثانية )
0.65562	-	1.5871 30.3	30.3	32.221 0	20	ضابطة	
0.592146	0.0459	2.4186 28.81	28.81	27.469 7	40	المجموعة الكلية	
0.544580	0.8143	0.6537 4	13.7	13.806 1	20	تجريبية	السرعة الحركية إختبار 60م عدو من الوقوف ( الثانية )
0.73286	0.2108	0.6035 4	9.7	9.7752 6	20	ضابطة	
0.01263-	1.7468	2.1525 5	13	11.820 9	40	المجموعة الكلية	
0.71493	1.1133	0.8961 4.3	4.3	4.2671 4	20	تجريبية	إختبار الوقوف علي الرأس ( الثانية )
0.9049-	0.0923	0.8922 3	9.5	9.1057 8	20	ضابطة	
0.070619	1.6925-	2.5696 1	6.7	6.5760 9	40	المجموعة الكلية	
0.224778	0.3935	1.8358 4	20	20.571 4	20	تجريبية	إختبار نظ الحبل ( عدد )
0.6925-	0.0435	2.7208 6	32	30.210 5	20	ضابطة	
0.27005-	0.8713	2.1125 9	26	25.243 9	40	المجموعة الكلية	
0.17456	-	2.3370 7	5	4.5238 0	20	تجريبية	إختبار ثني الجذع من الوقوف ( سم )
0.31836-	0.2829	1.9148 5	17	17	20	ضابطة	
0.0072-	1.6928	1.5958 2	8	10.536 5	40	المجموعة الكلية	
0.2972-	0.9959	0.5751 4	15.11	15.003 3	20	تجريبية	إختبار الدوائر المرقمه ( الثانية )
0.067970	1.0898	0.6213 1	9	9.0478 9	20	ضابطة	

0.06215-	-	2.0998	14	12.072	40	المجموعة الكلية	
	1.9392	0		6			
6.49253-	-	1.1697	10	10	20	تجريبية	مستوي الأداء المهاري (درجة) المحور الأول
	0.6844	9					
0.323106	-	1.1367	10	9.85	20	ضابطة	
	0.3137	0					
0	-	1.1547	10	10	40	المجموعة الكلية	
	0.7554	0					
0.080492	-	2.1373	16.5	16.6	20	تجريبية	مستوي الأداء المهاري (درجة) المحور الثاني
	1.1174	8					
0.080492	-	2.1373	16.5	16.6	20	ضابطة	
	1.1174	8					
0.077252	-				40	المجموعة الكلية	
	1.1331	2.1098	16.5	16.6			
0.178969	-	1.4327	13.5	13.5	20	تجريبية	مستوي الأداء المهاري (درجة) المحور الثالث
	0.8259	0					
0.05497	-	1.5035	13.5	13.45	20	ضابطة	
	0.8214	0					
0.17176	-	1.4142	13.5	13.5	40	المجموعة الكلية	
	0.8788	1					
0.24132-	-	1.3138	11	10.6	20	تجريبية	مستوي الأداء المهاري (درجة) المحور الرابع
	0.6055	9					
0.24132-	-	1.3138	11	10.6	20	ضابطة	
	0.6055	9					
0.2316-	-		11	10.6	40	المجموعة الكلية	
	0.6866	1.2969					

يتضح من جدول (3) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-0.0072 إلى 0.73286) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-0.2081 إلى 2.2179) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في جملة العرض الرياضي قبل التجربة .

## جدول (4)

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 20		المجموعة التجريبية ن = 20		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س		
0.759	- 15.0852	1.41007	66.894 7	2.2498 6	51.8095	إختبار قوة عضلات الرجلين (درجة)	مستوى الأداء البدني
0.956	- 1.01612	0.28455	2.8042 1	0.3028 6	1.78809	إختبار القدرة العضلية للرجلين (سم)	
0.518	- 6.64157	1.09757	12.736 8	0.9952 2	6.09523	(الانبطاح المائل من الوقوف (10ث) (الثانية)	
0.322	- 3.73489	1.06240	8.0263 1	0.7180 0	4.29142	إختبار دفع كرة طيبه 5 كجم باليدين (متر)	
0.989	9.5244-	1.5871	32.221 0	1.6767	22.6966	الوقوف بمشط القدم على مكعب (الثانية)	
0.942	4.03084	0.60354	9.7752 6	0.6537 4	13.8061	السرعة الحركية إختبار 60م عدو من الوقوف ) (الثانية)	
0.90	- 4.83864	0.89223	9.1057 8	0.8961	4.26714	الوقوف على الرأس (الثانية)	
0.957	9.6391-	2.72086	30.210 5	1.8358 4	20.5714	إختبار نظ الحبل (عدد)	
0.945	- 12.4762	1.91485	17	2.3370 7	4.52380	ثني الجذع من الوقوف (سم)	
0.827	5.95541	0.62131	9.0478 9	0.5751 4	15.0033	إختبار الدوائر المرقمه (الثانية)	
0.791	0.15	1.13670	9.85	1.1697 9	10	مستوى الأداء المهاري (درجة)	مستوى الأداء المهاري (درجة)
0.912	0	2.13738	16.6	2.1373 8	16.6	مستوى الأداء المهاري (درجة)	
0.937	0.05	1.50350	13.45	1.4327 0	13.5	مستوى الأداء المهاري (درجة)	
0.808	0	1.31389	10.6	1.3138 9	10.6	مستوى الأداء المهاري (درجة)	

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.028

يتضح من جدول (4) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (0.322 إلى 0.989) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05

مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي قبل التجربة.

**المجال المكاني:** أجريت القياسات القبليه والبعديه و الدراسات الاستطلاعيه والاساسيه بصالة التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية.

**المجال الزمني:** استغرق برنامج البحث 12 أسبوع في الفترة من 2020/10/25م وحتى 2020/12/25 بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وإجمالي 36 وحدة وزمن كل وحدة 75 ق (مرفق: 4).

#### القياسات والاختبارات المستخدمة:

أولاً: القياسات المورفولوجية: مرفق (1)

قياس الطول: باستخدام الأنثروبوميتر لقياس الطول لأقرب 0.5 سم.

قياس الوزن: باستخدام ميزان طبي معايير لأقرب 0.5 كجم.

ثانياً: الأختبارات البدنية : مرفق (1)

أختبار قوة عضلات الرجلين ( درجة )

أختبار القدرة العضلية للرجلين ( سم )

( الانبطاح المائل من الوقوف (10ث) ( الثانية )

أختبار دفع كرة طبيه 5 كجم باليدين ( متر )

الوقوف بمشط القدم على مكعب ( الثانية )

السرعة الحركية اختبار 60م عدو من الوقوف ( الثانية )

الوقوف علي الرأس ( الثانية )

اختبار نط الحبل ( عدد )

ثني الجذع من الوقوف ( سم )

اختبار الدوائر المرقمه ( الثانية )

مهارات الجمباز المستخدمة داخل البحث

تم استخدام مهارة ( الدرجة الامامية المكورة)

تم استخدام مهارة ( الدرجة الخلفية المكورة)

تم استخدام مهارة ( الوقوف علي اليدين)

تم استخدام مهارة ( الوقوف علي الرأس)

تم استخدام مهارة ( العجلة )

تم استخدام مهارة ( الميزان الامامي والخلفي )  
 ثالثا : قياس مستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي . مرفق (2)  
 قياس مستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي للطلاب من خلال إستمارة تقييم  
 العرض الرياضي المعمول بها في بطولة الكليات المتخصصة التابعة لوزارة الشباب  
 والرياضة وهي كالآتي .

م	المحاور	عناصر التقييم	درجة العنصر	درجة الحكم
1	المحور الاول ( 20 )	أ- الدخول ( دخول المشاركين / دخول الادوات / سرعة الانتشار )	5	
		ب- التكوينات والتشكيلات واتجاهات التحرك .	15	
2	المحور الثاني ( الاداء الفنى ) ( 32 )	أ- الاداء المتسلسل المعبر عن فكرة العرض من كل جوانبه .	8	
		ب- إنسيابية الحركة .	8	
		ج- الصعوبات .	8	
		د- التوظيف الجيد للأدوات المستخدمة فى العرض .	8	
3	المحور الثالث ( 25 )	أ- الملابس ( التصميم / التنسيق / الالوان ) .	10	
		ب- الموسيقى ( الانسجام بين الايقاع الحركى والموسيقى / إنسيابها وتعدد إيقاعها مع مراعات الزمن المحدد ) .	15	
4	المحور الرابع ( 23 )	أ- الإخراج .	15	
		ب- زمن العرض .	5	
		ج- الخروج .	3	
المجموع			100	

توقيع المحكم (.....)

ثالثا : نموذج لوحدة تمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز في جملة العرض الرياضي  
 . مرفق (3)

التمرين	العدات	الأوضاع والحركات المؤداة
الأول	(16-1) الدخول	(وقوف 0) إنثناء عرضا. مسك كرة طبية باليدين ) يقف الطلاب على جانبي الملعب صفين على كل جانب مواجهين للداخل، وعند إشارة البدء يتم الخطو على الأمام فى(16) عدة، للوقوف أربع صفوف مع المشى فى المكان
الثانى	(8-1)	(وقوف 0) إنثناء عرضا. مسك كرة طبية باليدين ) يتم الوقوف جنباً لجنب لتكوين أربع قاطرات مع المشى فى المكان 0
الثالث	(4-1)	(وقوف 0) إنثناء عرضا. مسك كرة طبية باليدين ) يقوم القطار الأول والثالث بمد الذراعين للأمام 0

والقطار الثاني والرابع برفع الذراعين عالياً 0	(8-5)	
يقوم القطار الأول والثالث برفع الذراعين عالياً 0 والقطار الثاني والرابع بمد الذراعين أماماً 0		
(جلوس علي اربع . وضع الكرة علي الأرض) عمل مهارالوقوف علي الراس	(4-1)	الرابع
النزول ثم الرجوع لوضع الوقوف مره اخري ومسك الكرة (وقوف 0 إنتشاء عرضا. مسك كرة طبية باليدين )	(8-5) (8-1)	الخامس
يكرر نفس التمرين السابق مع ثني الذراعين على الصدر في العدة (8 ،7)		
(وقوف 0 إنتشاء عرضا. مسك كرة طبية باليدين ) يقوم القطار الأول والثالث بثني الجذع أماماً أسفل الذراعين أماماً 0	(4-1)	السادس
ويقوم القطار الثاني والرابع برفع الذراعين عالياً 0 يقوم القطار الأول والثالث بالوقوف ورفع الذراعين عالياً 0 ويقوم القطار الثاني والرابع بثني الجذع أماماً أسفل الذراعين أماماً 0	(8-5)	
(وقوف 0 إنتشاء عرضا. مسك كرة طبية باليدين ) يقوم القطارين الأول والثاني بالدوران للداخل للوصول لوضع الوقوف مواجه وكذلك القطارين الثالث والرابع (وقوف 0 إنتشاء عرضا. مسك كرة طبية باليدين )	(8-1) (8-1)	الثامن
يقوم القطارين الأول والثاني بالدوران للداخل للوصول لوضع الوقوف مواجه وكذلك القطارين الثالث والرابع (جلوس علي اربع . وضع الكرة علي الأرض) وعمل مهارة الدحرجة الأمامية المكورة	( 4-1)	الثامن
ثم الرجوع لوضع الوقوف مر اخري ومسك الكرة باليدين	( 8-5)	التاسع

#### الأدوات المستخدمة في البحث :

- لتحديد قياس الوزن / تم استخدام ميزان طبي ( كجم ) .
- لتحديد طول الجسم / تم استخدام جهاز رستاميتزر ( سم ) .
- أطواق - طباشير - مقاعد سويدية - مشغل موسيقى .
- ساعة إيقاف 1 / 100 ثانية .

تم استخدام ( الكرة الطبية - العصا ) داخل جملة العرض الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية

#### رابعا : الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من 2020/10/26 وحتى 2020/11/2

#### الدراسة الاولى :

إستخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي

لتتمية مستوي الأداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية بعد الإطلاع على المراجع العلمية والعرض على خبراء التمرينات .

#### الدراسة الثانية :

إعداد الأجهزة والأدوات والأختبارات الخاصة بالبحث ومعايرتها وكذلك التمرينات بالأدوات وكذلك وضع مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي .

#### الدراسة الثالثة :

قياس الحد الأقصى لتكرار أو زمن كل تمرين لتقنين شدة الحمل .

وأسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية عن ما يلي:

تم إعداد التمرينات بالأدوات وكذلك وضع مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي في صورته النهائية .

تحديد الأحمال التدريبية داخل الوحدات التدريبية المختلفة طبقاً للدراسات السابقة وآراء السادة الخبراء. مرفق (3)

#### خامسا : البرنامج المقترح: (مرفق 4)

مدة البرنامج ثلاث شهور ويحتوى على ثلاث وحدات اسبوعيا بواقع 36 وحده وتراوح زمن الوحدة 75 ق

وقد قام الباحثان بتحديد مراحل استخدام التمرينات بالأدوات وكذلك وضع مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لتتمية المستوي البدني والمستوى المهاري لطلاب الفرقة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية وتم تقسيمها كما يلي :

#### أولا: الإحماء:

وزمنه 10ق تستخدم فيه تمرينات شاملة لأجزاء الجسم والعضلات والمفاصل بغرض تهيئة الجسم والعضلات العاملة لتحمل الجهد المبذول في الجزء الأساسى من جملة العرض الرياضي .

#### 2- ثانيا: الجزء الأساسى :

وزمنه 60 ق وتم فيه تنفيذ التمرينات بالأدوات وكذلك وضع مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي بعد الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية واستطلاع رأى الخبراء في التمرينات المقترحة . وتحديد الأحمال التدريبية بما يتناسب مع الوحدات التدريبية .

#### ثالثا: الجزء الختامى:

وزمنه 5 ق حيث استخدم الباحثان تمرينات التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية .



**سادسا : الدراسة الأساسية :**

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث في :  
في بعض الأختبارات البدنية في الفترة الزمنية من 3 / 11 / 2020 حتى 5 / 11 / 2020  
تم إجراء القياسات القبليّة لمستوى الأداء المهاري في الفترة من 6/11/2020 إلى 8/11/2020 .

كما قام الباحثان بتطبيق استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في  
الفترة من 10/11/2020 وحتى 5/1/2021 م  
بحيث كان كالتالي:

مدة البرنامج ثلاث شهور بواقع 12 أسبوع .  
6 أسابيع تدريبية للتمرينات بالأدوات .  
6 أسابيع تدريبية لمهارات الجمباز الأساسية .  
تم تطبيق ثلاث وحدات أسبوعيا مدة الوحدة 75 دقيقة .  
كما تم تطبيق استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية بالكلية على  
المجموعة التجريبية .  
ثم قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للأختبارات البدنية في الفترة من 7/1/2021 وحتى  
11/1/2021 م .  
تم إجراء القياسات البعدية لمستوى الأداء المهاري في الفترة من 12/1/2021 إلى  
14/1/2021 .

**سابعا : المعالجات الإحصائية:**

المتوسط الحسابي .  
الوسيط .  
الانحراف المعياري .  
معامل الألتواء .  
معامل التقاطع .  
اختبارات [T-test] .  
النسبة المئوية للتحسن .

## عرض النتائج

اولا : الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (5) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في ( الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي)

ن = 20

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
41.80 %	* 6.73	0.9607-	6.3809	1.28914	58.1904	2.24986	51.8095	مستوي الأداء البدني	إختبار قوة عضلات الرجلين (درجة)
97.51 %	*2.377	0.02916	0.69333	0.33202	2.48142	0.30286	1.78809		إختبار القدرة العضلية للرجلين (سم)
92.09 %	*2.760	0.41558	1.80953	1.4108	7.90476	0.99522	6.09523		( الانبساط المائل من الوقوف (10ث) ) الثانية )
95.08 %	*2.143	0.0089-	0.6281	0.70908	4.91952	0.71800	4.29142		إختبار دفع كرة طبيه 5 كجم باليدين (متر)
76.36 %	*9.404	0.5109	0.9362	2.1876	23.6328	1.6767	22.6966		الوقوف بمشط القدم على مكعب ( الثانية )
80.0 %	* 6.122	0.0684-	0.8538-	0.585336	12.9523	0.65374	13.8061		السرعة الحركية إختبار 60م عدو من الوقوف ( الثانية )
94.74 %	*4.42	0.58895	0.99195	1.48505	5.25909	0.8961	4.26714		الوقوف على الرأس ( الثانية )
74.90 %	*2.330	1.03144	4.5238	2.86728	25.0952	1.83584	20.5714		إختبار نظ الحبل ( عدد )
92.57 %	*3.601	0.33821	2.90477	2.67528	7.42857	2.33707	4.52380		إختبار المرونة إختبار ثني الجذع من الوقوف (سم)
87.24 %	*6.689	0.0229-	2.2457-	0.55219	12.7576	0.57514	15.0033		إختبار الدوائر المرقمه ( الثانية )
84.65 %	*3.6171	0.01231	5.35	1.1821	15.35	1.1697	10	مستوي الاداء المهاري	المحور الاول ( 20 )
74.3 %	*2.5114	0.7570-	9.1	1.38031	25.7	2.1373	16.6		المحور الثاني ( الاداء الفني ) ( 32 )
77.75 %	*5.7362	0.2685-	8.75	1.1641	22.25	1.43270	13.5		المحور الثالث ( 25 )
81.15 %	*8.0209	0.0880-	8.25	1.2258	18.85	1.31389	10.6		المحور الرابع ( 23 )

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.09$

يتضح من جدول (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى  $0.05$  في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة  $t$  ما بين (2.5114 الى 9.404) وهذه القيم اكبر من قيمة  $t$  الجدولية عند مستوى  $0.05$  كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (41.80 % الى 97.51 %)

ثانيا - الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (6) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي)

$n = 20$

نسبة التحسن %	قيمة $t$	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
37.79%	* 3.2915	0.064-	4.6847	1.4749	62.210	1.41007	66.8947	إختبار قوة عضلات الرجلين (درجة)
72.44%	* 6.8332	0.146-	0.69371	0.4311	2.110	0.28455	2.804	إختبار القدرة العضلية للرجلين (سم)
92.52%	* 4.3924	0.406-	5.2632	1.5043	7.4736	1.09757	12.7368	إختبار الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف (10ث) (الثانية)
93.86%	* 4.5858	0.5226	1.88901	0.53973	6.1373	1.06240	8.02631	إختبار دفع كرة طيبه 5 كجم باليدين (متر)
72.3%	* 8.284	0.3356	4.599	1.2515	27.622	1.5871	32.2210	الوقوف بمشط القدم على مكعب (الثانية)
88.02%	* 9.719	0.004-	2.19994-	0.6084	11.9752	0.60354	9.77526	السرعة الحركية إختبار 60م عدو من الوقوف (الثانية)
92.79%	* 2.8012	0.266	1.90058	0.62580	7.2052	0.89223	9.10578	الوقوف على الرأس (الثانية)
79.15%	* 3.577	0.87796	9.3684	1.8429	20.8421	2.72086	30.2105	إختبار نظ الحبل (عدد)
87.89%	* 2.947	0.192-	4.895	2.1072	12.105	1.91485	17	إختبار المرونة إختبار ثني الجذع من الوقوف (سم)
88.72%	* 9.65	0.135-	2.22511-	0.75633	11.273	0.62131	9.04789	إختبار الدوائر المرقمه (الثانية)
87.65%	* 7.517	0.324	2.5-	0.8127	12.35	1.13670	9.85	المحور الاول (20)

16.6	21.05	1.7312	4.45-	0.4061	* 4.289	%78.95	المحور الثاني (الاداء الفني) (32)
2.13738							
13.45	17.35	1.1821	3.9-	0.3214	* 5.200	%82.65	المحور الثالث (25)
1.50350							
10.6	14.5	1.1470	3.9	0.1668	* 8.818	%85.5	المحور الرابع (23)
1.31389							

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.09

يتضح من جدول (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.8012 الى 9.719) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (37.79 % الى 93.86 %) ثالثا - الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث بعد التجربة

#### جدول (7)

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي) بعد التجربة

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعة الضابطة ن = 20		المجموعة التجريبية ن = 20		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
%37.79	*4.283	0.77496	10.4005	1.4749	62.210	2.24986	51.8095	إختبار قوة عضلات الرجلين (درجة)
% 97.8	*6.8332	0.1282-	0.32241	0.4311	2.1105	0.30286	1.78809	إختبار القدرة العضلية للرجلين (سم)
%92.52	*2.8956	0.5090-	1.37837	1.5043	7.4736	0.99522	6.09523	إختبار الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف 10ث) (الثانية)
%93.86	*3.518	0.17827	1.84588	0.53973	6.1373	0.71800	4.29142	إختبار دفع كرة طبيه 5 كجم باليدين (متر)
%72.37	*2.645	0.4252	4.9254	1.2515	27.622	1.6767	22.6966	الوقوف بمشط القدم على مكعب (الثانية)
%88.02	*6.886	0.04534	1.8309-	0.6084	11.9752	0.65374	13.8061	السرعة الحركية إختبار 60م عدو من الوقوف (الثانية)
92.79%	*7.961	0.2703	2.93806	0.62580	7.2052	0.8961	4.26714	الوقوف على الرأس (الثانية)
%79.15	*3.630	0.0070-	0.2707	1.8429	20.8421	1.83584	20.5714	إختبار نط الحبل (عدد)
%87.89	*3.589	0.22987	7.5812	2.1072	12.105	2.33707	4.52380	إختبار المرونة إختبار ثني الجذع من الوقوف (سم)
%99.24	*6.531	0.1811-	3.7303-	0.75633	11.273	0.57514	15.0033	إختبار الدوائر المرفقه (الثانية)

10	1.16979	12.35	0.8127	2.35	0.35709	*4.325	%87.65	المحور الأول (20) درجة	مستوي الاداء المهاري
16.6	2.13738	21.05	1.7312	4.45	0.40618	*9.487	%78.95	المحور الثاني (الاداء الفني ) (32) درجة	
13.5	1.43270	17.35	1.1821	3.85	0.2506	*8.770	%82.65	المحور الثالث (25) درجة	
10.6	1.31389	14.5	1.1470	3.9	0.16689	*5.283	%85.5	المحور الرابع (23) درجة	

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.02

يتضح من جدول (7) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى ( الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري فى جملة العرض الرياضي) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى 0.05 فى جميع الأختبارات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت مابين (2.645 الى 9.487) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما بلغت نسبة التحسن بين المجموعتين مابين (37.79% الى 99.24%)

#### مناقشة النتائج :

فى ضوء نتائج هذه الدراسة وفى حدود عينة البحث يتضح من جدول (5) والذى يوضح الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري فى جملة العرض الرياضي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لجميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدى ويرجع الباحثان ذلك لخضوع أفراد العينة لتطبيق التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز فى جملة العرض الرياضي حيث تساعد ممارسة التمرينات بالأدوات على اكتساب وتطوير عناصر القوة ، المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، ، والتوافق والتوازن .

ويتفق كل من يس حبيب (1994م) ، عطيات خطاب (1997م) ، ليلي زهران (1997م) وموسى فهمى وعادل حسن (1999م) ، على أهمية التمرينات فى جميع نواحي حياة الفرد فمن الناحية البدنية تساعد على النمو المتزن وتكسب الجسم القوام الجيد وتتمى الإحساس وتعمل على اكتساب المعارف والمعلومات ومن الناحية الوظيفية فالتمرينات تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العضلى والعصبى والدورى والتنفسى وتحسين عملية التمثيل الغذائى وفى نفس الوقت تقلل من كمية الماء والنسيج الدهنى كما أنها تعمل على تحسين رفع قدرة التوجيه للمؤثرات العصبية وتحسين عمليات الامتصاص والإخراج كما أن

لها تأثير فعال في تحسين الناحية النفسية وتكسب الفرد الثقة بالنفس وحسن التصرف والقدرة على حل المشكلات وحب الآخرين كما أن لها تأثيرها الفعال على الاستقرار الذهني وترقية التفكير ونقل من المشاكل الذهنية أما من الناحية الاجتماعية والخلقية فتكسب الفرد القدرة على تكوين علاقات اجتماعية وصدقات واكتساب صفات خلقية حميدة مثل الطاعة والنظام والتعاون. ( 25 : 44 - 46 ) ، ( 13 : 22 ) ، ( 19 : 27 ) ، ( 23 : 32 ) .

من خلال ذلك يتفق هذا مع ما أشار إليه مروان شمش (2007م) في أن التمرينات بالأدوات تتميز في الارتفاع بالمستوى العام لقدرة اللاعب بصفة عامة والتمرينات بصفة خاصة وكذلك تستخدم التمرينات لتحسين الكفاءة البدنية وتؤدي من خلال حركات متكررة ومستمرة يقوم فيها الجهاز الدوري التنفسي بإمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين كما أن التمرينات بالأدوات تؤدي إلى تحسن ملحوظ في عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة والرشاقة والتوافق بصفة خاصة . ( 5 : 22 )

كما ترى كل من سامية ربيع ، عزيزة عبد الغنى أن الأدوات اليدوية تسهم بقدر كبير في تنمية قدرات الفرد وإكسابه السرعة والمرونة والرشاقة والدقة خلال أداء المهارات الطبيعية كالوثب والرمى واللقف و الجرى حول الأداة كما أنها تعمل على تنمية المرونة والتوافق العضلي العصبي . ( 8 : 41 ) .

ويعزو الباحثان التأثير الأيجابي والتحسين في مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري إلي تطبيق التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز في جملة العرض الرياضي حيث أن زيادة نسب التحسن تراوحت ما بين ( 41.80 % : 97.51%) وذلك لصالح القياس البعدي في جميع القياسات والإختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية كنتيجة لتطبيق التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية كالوقوف علي الرأس والدرجة الأمامية .

ويتضح من جدول (6) والذي يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي في جميع القياسات والإختبارات قيد البحث ويرجع الباحثان هذه التغيرات لتطبيق التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز في جملة العرض الرياضي المطبقة على الطلاب في الكلية بصورة مستمرة والذي أحتوي علي تمرينات بالأدوات أدت إلي إرتفاع مستوي القدرات البدنية إلا أن نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ( 37.79 % : 93.86 % ) في حين كانت في المجموعة التجريبية تتراوح بين

( 41.80 % : 97.51 % ) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز في جملة العرض الرياضي .

كما أن للتمرينات البدنية لها أهمية خاصة لمختلف الأنشطة الرياضية تتمثل في :  
 انها تعد الأساس للإعداد البدنى العام والخاص لجميع الأنشطة الحركية للوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من المهارة الحركية لرفع مستواه فى النشاط الممارس .

تعتبر التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهنى ووسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة كما أنها تساعد على النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم .

تساعد التمرينات على النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات القوامية خاصة إذا ما أديت بطريقة صحيحة وفى أوقات منتظمة.

تعتبر التمرينات ضرورية لإعداد الرياضيين للموسم الرياضى فى كل نشاط ورفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية لديهم .

لا تنحصر فائدة التمرينات فى النواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية كما أن لها قيمة تربوية فى تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدى فى صورة جماعية وبتوقيت واحد.

يمكن ممارستها فى جميع مراحل النمو وفقاً لخصائص كل مرحلة واحتياج كل جنس وقدرات كل فرد كما أنه يجب الاهتمام بالأدوات المتنوعة كعامل مشوق ويرى الباحثان أنه إذا وظفت الأدوات اليدوية بطريقة سليمة فى البرامج التدريبية يكون لها تأثير على النواحي البدنية ومهارات الجمباز الأساسية .

ويؤكد جدول (7) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي بعد التجربة حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى جميع القياسات والاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحثان ذلك لخضوع أفراد المجموعة التجريبية لتطبيق التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز في جملة العرض الرياضي .

وفى هذا الصدد أصبحت العروض الرياضية فى وقتنا الحاضر ميدان تخصص قائم بذاته ومصطلحا شائعا تداوله العديد من دول العالم للتعبير عن صورة المجتمع وما وصل اليه من مستوى ثقافى وتربوى وعلمى وفنى ورياضى ومن ثم اتجه العديد من المهتمين بالتربية الرياضية فى بلادنا بمحاولات طيبة لتحديد معنى ومفهوم العروض الرياضية وتفسيرها للمشاهد والمشارك حتى يتعرف على ما تهدف اليه . ( 16 : 208 )

وتعتمد العروض الرياضية اعتمادا كلياً فى مادتها على التمرينات البدنية والتي تؤدى حرة او



بالأدوات اليدوية ويمكن فيها اشتراك اعداد ضخمة من الرياضيين حيث أن جمالها وتأثيرها يظهران في الكتل البشرية الضخمة وفي الحركات الجماعية الموحدة وفي التشكيلات المتغيرة لأجزاء العرض

كما أن هذه العروض تتكون في مادتها من حركات الجمباز سواء على الأجهزة أو الحركات الأرضية وهي عروض تحتاج لمقدرة خاصة حيث أنها تتطلب المستوى العالي من اللياقة والإعداد البدني الخاص .

وتعتمد عادة هذه العروض على التمرينات والجمباز وتعتبر من اجمل وأروع العروض الرياضية التي تقدم في الملعب حيث انها تجمع بين مميزات النوعين السابقين فيمكن اشتراك اعداد ضخمة من الرياضيين بجانب مجموعات الجمباز التي تضيف الى العرض عناصر القوة والرشاقة والجمال . ( 10 : 15 )

ويري الباحثان أن استخدام طريقة التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية وهذا الأمر يدل على أهمية تطبيق التمرينات بأستخدام الأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي كمتطلب هام لإكساب الجسم مستوى عالي من اللياقة البدنية وتطوير مستوى الأداء المهاري .

#### الاستنتاجات :

1. فاعلية إستخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لها تأثيرا إيجابيا على تحسين بعض الصفات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية .
2. فاعلية إستخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لها تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية .
3. فاعلية إستخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي عملت علي تنمية مستوى الأداء البدني لطلاب كلية التربية الرياضية حيث أن لها تأثير ايجابيا كبير جدا علي المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الاقل في النسبة المئوية .
4. فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي له تأثيرا إيجابيا كبير ونسبة مئوية عالية جدا في تنمية مستوى الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية.

## التوصيات :

1. ضرورة استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لما لها من تأثير في تحسين الصفات البدنية لتنمية مستوي الأداء البدني لطلاب كلية التربية الرياضية بصفة عامة.
2. ضرورة استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لما لها من تأثير لتنمية مستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية كافة .
3. ضرورة الأهتمام بجملة العروض الرياضية لتأثيرها الإيجابي على تنمية وتحسين الصفات البدنية والمهارية لطلاب كلية التربية الرياضية.
4. العمل علي تطوير التمرينات بالأدوات باستخدام أدوات وأجهزة التمرينات الأخرى .
5. إجراء المزيد من الأبحاث العلمية في أنواع التمرينات الأخرى بمختلف الأدوات والأجهزة على مراحل سنوية مختلفة للتقدم والنهوض في مجال التمرينات والعروض الرياضية .

## المراجع

## أولا : المراجع العربية :

- 1 ابراهيم عبد المقصود : التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الثالثة ، دار الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 1989م .
- 2 أحمد سمير الجمال: تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية ومستوى الأداء لناشئي الجمباز رسالة دكتوراة منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها (2018م)
- 3 أميرة جمال الدين: أثر استخدام بعض الأدوات اليدوية المستعملة فى التمرينات على تنمية عنصرى التوافق والتوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، 1982م
- 4 أمين أنور الخولى، أسامة كامل الراتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربى، القاهرة. (2007م) .
- 5 دولت عبد الرحمن: دراسة أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة فى تعليم المهارات الأساسية فى لعبة التنس " دراسات وبحوث ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، 1984 م .
- 6 رباح محمد النجاه ، بدور عبد الله المطوع : أثر برنامج رياضى مقترح بالأدوات الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للتلميذات الصم والبكم

- 7 بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثاني والثلاثون ، 1997م .  
 زكية إبراهيم كامل ، ونوال إبراهيم شلتوت ، وميرفت على خفاجة: أساسيات فى تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 2000م .
- 8 سامية ربيع ، عزيزة عبد الغنى: تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الإدراكية الحس-حركية وبعض المهارات الطبيعية لأطفال ما قبل المدرسة المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، 1989 م
- 9 صديق محمد طولان ، واشرف عبدالعال: التمرينات البدنية ، الطبعة السادسة، (2004 م)
- 10 صلاح الدين محمد سليمان: التمرينات والتمرينات المصورة ، إسلامية للطباعة والكمبيوتر، 1996م
- 11 عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1995م .
- 12 عزيزة محمود سالم، هديات أحمد حسانين (1999): رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة.
- 13 عطيات محمد خطاب:التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997م .
- 14 عنايات محمد أحمد فرج ، فاتن طه إبراهيم البطل : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، 2004م .
- 15 فاتن طه إبراهيم البطل : تأثير برنامج مقترح باستخدام الحبل على تنمية التوافق العضلى العصبى ، و مستوى الأداء الحركى لناشئات الجمباز الإيقاعى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1993م
- 16 فتحى احمد ابراهيم اسماعيل : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2008م .
- 17 كاريمان محمود إسماعيل:أثر استخدام التمرينات الحرة وبالأدوات على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لأطفال مرحلة الحضانه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الأسكندرية ، 1993م .
- 18 ليلي محمد زهران: برنامج مقترح للتمرينات الفنية لأطفال المرحلة الابتدائية فى ج . م . ع رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات ، القاهرة 1979م .

- 19 ليلي محمد زهران :الأسس العلمية و العملية للتمرينات و التمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
- 20 محمد أبراهيم شحاته : دليل التمرينات البدنية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الطبعة الرابعة (2003م)
- 21 محمد أحمد السيد الدباح : فاعلية الاتصال لدى مدربي النشئ الرياضى دراسة تحليلية مقارنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين حلوان ، القاهرة ،(2005م) .
- 22 مروان على شمش : تأثير استخدام العروض الرياضية على رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الإسكندرية ، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 2008م.
- 23 موسي فهمي ابراهيم ، عادل علي حسن: التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف الطبعة الرابعة (2001م )
- 24 هبة عبدالمنعم البنا: تأثير التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لناشئات الجمباز. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ( 2014م) .
- 25 يس كامل حبيب :أصول التمرينات النظرية والتطبيقية ، دار التركي للطباعة ، طنطا ، 1994 م .
- المراجع الأجنبية
- 26 Dean capelotti : A gym owner and coach's perspective , USA -  
. gymnastics online , 1995
- 27 John,P.& James,B: : Kinesiol the science of Movement, Conda,  
1981 .

## ملخص البحث

فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض

الرياضي لتنمية مستوي الأداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية

أ.م.د/صالح مسعود فرج عثمان مسعود

م.د/أحمد سمير علي منصور الجمال

يهدف البحث إلى التعرف فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لتنمية مستوي الأداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية وطبقت هذه الدراسة على (40) طالب من كلية التربية الرياضية بواقع 100% من اجمالي مجتمع البحث عام

( 2020 م ) لمدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت أهم

النتائج فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لها تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوي الأداء المهاري في جملة العرض الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية كذلك فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي عملت علي تنمية مستوي الأداء البدني لطلاب كلية التربية الرياضية حيث أن لها تأثير إيجابيا كبير جدا علي المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الاقل في النسبة المئوية

**The effectiveness of using exercises with tools and some basic gymnastics skills in the sports presentation sentence for developing the level of physical and skill performance for students of the Faculty of Physical Education**

*Dr. Salih Masoud Faraj*

*Dr. Ahmed Samir Ali*

The research aims to identify the effectiveness of using exercises with tools and some basic gymnastics skills in the total sports presentation to develop the level of physical and skill performance for students of the Faculty of Physical Education. 12) A week with three training units per week. The most important results were the effectiveness of the use of exercises with tools and some basic gymnastics skills in the sports presentation sentence. They had a positive impact on improving the level of skill performance in the sports presentation for students of the Faculty of Physical Education as well. The effectiveness of using exercises with tools and some basic gymnastics skills in the sports presentation sentence worked on developing the level of physical performance for students of the Faculty of Physical Education, as it had a very large positive impact on the experimental group compared to the control group in the lowest percentage