

تأثير تمارين لتنمية بعض القدرات البدنية وتعلم اداء مهارتي القفز فتحاً وضماً على جهاز حصان القفز

م.د أمين عطا حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة واسط

ملخص البحث العربي:

احتوى البحث على المقدمة وأهمية البحث التي تكمن في اختيار استخدام التمارين المتنوعة لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء لمهارتي القفز ضماً وفتحاً على جهاز حصان القفز ، اذ ان العملية التعليمية في فعالية الجمناستك تعتمد على العديد من البرامج المختلفة التي تهدف بمجملها الى رفع مستوى امكانات وقدرات الطلبة من خلال تعليمهم المهارات الاساسية للفعالية ليؤدوها بشكل متقن، وهذا يحتاج الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري لفعاليات الجمناستك بشرط ان تتوافق التمارين مع طبيعة ومسار الحركة في المهارات المطلوبة.

تمثلت مشكلة البحث في ان اغلب المدرسين لا يولون الاهمية لتنمية القدرات البدنية على الرغم من كونها الاساس في نجاح تعلم مهارات الجمناستك، وانهم يعتمدون فقط على تعليم المهارات الاساسية المقررة في المناهج بغض النظر عن مستوى الاداء الحركي .

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين المتنوعة على بعض القدرات البدنية لطلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط، ومستوى اداء لمهارتي القفز فتحاً وضماً على جهاز حصان القفز .

وتمثلت عينة البحث بطلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط وعددهم (20) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تؤدي كل منها مهارة خاصة ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية ضمن الحقيبة الاحصائية SPSS والتي تحقق نتائج البحث .

واستنتج الباحث الى ان التمارين المتنوعة ادت الى تطوير القدرات البدنية (القدرة ، تحمل القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) بالاضافة الى تطوير مهارتي القفز ضماً وفتحاً على جهاز حصان القفز .

Abstract

The effect of a variety exercises to development of some of the physical abilities and the level of performance skill of the STRADDLE VAULT and SQUAT VAULT on a horse jumping

Dr. Ameen Ata Hasan

The training process in gymnastics game depends on many different programs that aim as a whole to raise the level of potential and abilities of students to achieve several fundamental skills of gymnastic activities by teaching them the basic skills for the performance and compatible the exercises with the path of movement in the required skills to do it very nicely.

The problem of the research pointed out that most of the teachers do not concentrate on the development of physical abilities in spite of it's the basic for the success in learning gymnastics skills and they depends only on teaching basic skills in the curriculum regardless of the level of motor performance.

The research aims to identify the effect of a variety of exercises on some of the physical abilities of students (third stage) in the Faculty of Physical Education and Sports Science and identify the level of performance of skill of the STRADDLE VAULT and SQUAT VAULT on a horse jumping. The research sample included (20) students and has been divided into two groups play each and every one of them a special skill. The researcher used the statistical bag to get on the statistical results.

The researcher concluded through search results that use variety of exercises led to the development of physical abilities (Ability, Strength Endurance, Speed, Agility and Flexibility) in addition to developing the skill of the STRADDLE VAULT and SQUAT VAULT on a horse jumping.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:-

ان العملية التعليمية في رياضة الجمناستك تتركز على العديد من برامج الاعداد المختلفة والتي تسعى جميعها الى رفع مستوى اداء الطلبة من خلال تعليمهم بعض المهارات ليؤدوها بشكل متقن ، لذا فمن الضروري ان تتماشى هذه البرامج الموضوعية بشكل علمي مدروس مع اهداف الخطة ولمراحل عمرية معينة .
وتعد رياضة الجمناستك واحدة من الرياضات التي تحتاج الى التعليم العالي والمتنوع ، وذلك نتيجة صعوبة هذه المهارات الفعال الذي شهدته هذه اللعبة، لذا فمن الضروري ان تكون تنمية اللياقة البدنية للانشطة الرياضية منبثقة من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط ، مما يتوجب ان يرتكز برنامج القدرات البدنية الخاصة

برياضة الجمناستك بصفة اساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمناستك ، وكما هو متفق يجب ان يتم التدرج في طبيعة الحركات عند تعليم المبتدئين اذ يجب ان يتم الاهتمام بالحركات البسيطة التي سوف تكون اساسا لاكتساب العديد من المهارات الاكثر صعوبة ، فان التمرينات الاساسية تعد الاساس في اعدادهم حيث انها تعمل على تنمية قدرات المبتدئ المهارية والبدنية كما انها تحتوي على تمرينات تمهيدية لمهارات كل جهاز وهي مشتقة من طبيعة تكنيك المهارات الاساسية على الاجهزة ، لقد سعى الباحث إلى إعداد تمرينات م من التمرينات الأساسية لتنمية القدرات البدنية والتعرف على الدور الذي تلعبه تلك التمرينات في مستوى الاداء ، وتتجلى أهمية البحث على تنمية التمرينات ودورها في رفع مستوى القدرات البدنية وانعكاس ذلك على تعلم مستوى أداء المهارات لجهاز طاولة القفز لدى الطلبة في الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحث الميدانية كونه اكايميا يعمل في تدريس مادة الجمناستك لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ ان اغلب التمرينات تعتمد على حركات الوثب والدرجات وتغيير الاتجاهات والقوة والسرعة ومن خلال متابعته لاغلب الدروس المنفذة ضمن برنامج تدريس الجمناستك للاجهزة في الكلية وجد ان اغلب المدرسين لا يولون الاهمية الكبيرة لتنمية القدرات البدنية كونها الاساس في تعلم مهارات الجمناستك بل يتوجهون مباشرة اثناء التدريس الى تعليم مهارات اجهزة الجمناستك بغض النظر عن مستوى الاداء الحركي مما يساهم بشكل ملحوظ على انخفاض مستوى المهارات المقرره في مادة الجمناستك لطلاب الكلية والتي تعد بمثابة الخطوة الاولى والاساسية في تعلمهم مهارات الجمناستك وبالتالي الوصول الى المستوى الجيد الذي يؤهلهم لتعليم المهارات مستقبلا عند تخرجهم ، ومن اجل تحقيق ذلك عمد الباحث الى اعداد برنامج تعليمي تستخدم فيه التمرينات المتنوعة لتنمية القدرات البدنية والربط بينها ومستوى الاداء المهاري على جهاز طاولة القفز لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكيفية استخدام تلك التمرينات ضمن الوحدات التعليمية وتلعب الاساليب المنهجية في تعليم وتدريب الجمناستك دورا كبيرا في تحقيق نتائج جيدة⁽¹⁾.

1-3 هدف البحث: - يهدف البحث إلى:

1- التعرف على تأثير التمرينات والاسلوب التقليدي في تنمية القدرات البدنية لطلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على تأثير التمرينات على تعلم مهارتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز .

1-4 فرضا البحث: . أفترض الباحث:

¹ - احمد الهادي يوسف : اساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعرف ، الاسكندرية ، 2001 ، ص105

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى بعض القدرات البدنية ومستوى اداء مهارتي القفز (فتحا - ضما) على جهاز حسان القفز بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث .
2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية ومستوى ومستوى اداء مهارتي القفز (فتحا - ضما) على جهاز حسان القفز لطلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4مجالات البحث :

1-المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة واسط للعام الدراسي 2015-2016.

2-المجال الزمني: المدة من (20/ 1/ 2016) ولغاية (10 / 3 / 2016).

3-المجال المكاني:القاعة الداخلية (الجمناستك) لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة واسط

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث:- تم اختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته لطبيعة البحث .

3-2مجتمع البحث وعينته :- اختار الباحث مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (20) من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة واسط ، تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالتساوي كل مجموعة (10) طلاب .

والجدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث وكما يلي:-

الجدول رقم (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر)

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	Z	P احتمالية الخطأ	الدلالة
الطول(سم)	التجريبية	4.40	1.152	0.249	غير دال
	الضابطة	6.60			
الوزن (كغم)	التجريبية	6	0.522	0.601	غير دال
	الضابطة	5			
العمر(سنة)	التجريبية	4.8	0.766	0.443	غير دال
	الضابطة	6.20			

ولغرض توحيد الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فقد أجريت معاملات التكافؤ بين المجموعتين

والجدول رقم (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول رقم (2)

يبين دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية بطريقة مان وتيني اللابارومترية.

القياسات	المجموعات	متوسط الرتب	Z	P احتمالية ال	الدلالة
القدرة	التجريبية	5.00	0.525	0.599	غير دال
	الضابطة	6.00			
تحمل قوة	التجريبية	5.90	0.426	0.670	غير دال
	الضابطة	5.10			
سرعة	التجريبية	4.80	0.747	0.455	غير دال
	الضابطة	6.20			
مرونة	التجريبية	5.40	0.109	0.913	غير دال
	الضابطة	5.60			
رشاقة	التجريبية	6.10	0.629	0.530	غير دال
	الضابطة	4.90			
مستوى الاداء	التجريبية	5.40	0.106	0.916	غير دال
	الضابطة	5.60			

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة أحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في القياسات القبلية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات

3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة:-

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث بالوسائل التالية:-

❖ المصادر العربية والأجنبية.

❖ الاختبارات والقياس.

❖ البرنامج التعليمي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد الاختبارات القبلية والبعدية وكذلك التمرينات المستخدمة في البحث وكما يأتي:-

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

❖ قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات البدنية وذلك عن طريق المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة. وكما يلي (1) (2) :-

1. اختبار الوثب العمودي من الثبات (لقياس عنصر القدرة)
2. اختبار الركض الارتدادي لمسافة (15) م من وضع البدء المنخفض (لقياس السرعة الانتقالية)
3. اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (لقياس المرونة).
4. اختبار الركض المكوكي (الرشاقة).
5. اختبار الجلوس من الرقود (لقياس عنصر تحمل القوة).
6. اختبار مستوى الاداء لمهارتي القفز فتحا وضما على طاولة القفز عن طريق الاستعانة بمحكمين في مجال الفعالية.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية قبل اجراء التجربة الرئيسية وذلك للتعرف على الصعوبات التي قد يواجهها عند التطبيق وكذلك للتعرف على إمكانية الفريق المساعد سير مفردات البرنامج والوقت اللازم للوحدات التعليمية وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/1/10.

3-4-5 الاختبارات القبلية و البعدية: اجريت الاختبارات القبلية يوم الاربعاء المصادف 20 / 1 / 2016 وتم اجراء الاختبارات البعدية في يوم المصادف 28 / 3 / 2016 علما انه تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية في الساعة 12 ظهرا وعلى القاعة الداخلية (الجمناستك) لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة واسط، لقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية والبعدية وذلك من اجل الحصول على نتائج دقيقة .

1 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1983، ص109

2 - محمد صبحي حسنين: القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995، ص217

3-6 البرنامج التعليمي: قام الباحث باعداد برنامج تعليمي تنوعت فيه التمرينات الاساسية لاداء مهارتي القفز فتحا وضما على جهاز حصان القفز على افراد المجموعة التجريبية في القسم الرئيس ومدتها (9) أسابيع في الفترة ما بين 2016/1/24 ولغاية 2016/3/28 وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة علما ان المجموعة الضابطة تؤدي البرنامج التعليمي الاعتيادي المتبع في المنهج المقرر للعام الدراسي 2015-2016 للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3-7 الوسائل الإحصائية: لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: يتضمن هذا الباب عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها باستخدام الحقيبة الاحصائية spss لإيجاد معنوية الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) ، وتم عرض البيانات على شكل جداول من أجل تسهيل ملاحظة الفروق بين نتائج الإختبارات ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر إذ أن هذه الاختبارات تعطينا النتائج النهائية لتحقيق أهداف البحث وفروضة معززة بالأدلة العلمية

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

جدول رقم (3) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية بطريقة مان وتيني

اللابارومترية ويكسون

P أحتمالية الخطأ	قيمة Z	الفروق		متوسط الرتب	القياس	المتغيرات
		العدد	الاتجاه			
0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	القدرة
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	تحمل القوة
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	3	القبلي	سرعة
		5	+	صفر	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	المرونة
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	3	القبلي	الرشاقة

		5	+	صفر	البعدي	مستوى الاداء
		صفر	=	صفر	القبلي	
0.043	*2.023	5	+	3	البعدي	
		صفر	=			

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة احصائيا وصالح القياسات البعدية في جميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

جدول رقم (4)

يبين دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

بطريقة مان وتيني اللابارومترية ويكسون

P أحتمالية الخطأ	قيمة Z	الفروق		متوسط الرتب	القياس	المتغيرات
		العدد	الاتجاه			
0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	القدرة
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	تحمل القوة
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	3	القبلي	سرعة
		5	+	صفر	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	المرونة
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			
0.043	*2.023	صفر	-	3	القبلي	الرشاقة
		5	+	صفر	البعدي	
		صفر	=			

0.043	*2.023	صفر	-	صفر	القبلي	مستوى الاداء
		5	+	3	البعدي	
		صفر	=			

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة احصائيا ولصالح القياسات البعدية في جميع متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

أما الجدول رقم (5) فيبين دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية بطريقة مان وتيني اللابارومترية.

القياسات	المجموعات	متوسط الرتب	Z	P احتمالية ال	الدلالة
القدرة	التجريبية	7.60	* 2.193	0.028	دال
	الضابطة	3.40			
تحمل قوة	التجريبية	7.60	* 2.214	0.026	دال
	الضابطة	3.40			
سرعة	التجريبية	3.90	1.676	0.093	غير دال
	الضابطة	7.10			
مرونة	التجريبية	7.50	* 2.115	0.034	دال
	الضابطة	3.50			
رشاقة	التجريبية	3.30	* 2.312	0.021	دال
	الضابطة	7.70			
مستوى الاداء	التجريبية	8	* 2.611	0.009	دال
	الضابطة	3			

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات البعدية لمستوى الاداء وجميع القدرات البدنية عدا متغير السرعة.

مناقشة النتائج:

من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الاداء ، ان البرنامج المقترح باستخدام التمرينات قد ساهم وبشكل فعال في تنمية القدرات البدنية لكل من القدرة وتحمل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة بالاضافة الى تحسن مستوى اداء طلاب المرحلة الثالثة لفعالية الجمناستك لمهاتري (القفز فتحا وضما) على طاولة القفز ، ويعود سبب ذلك الى البرنامج التعليمي الذي يحتوي على التمرينات المتنوعة والتي ساهمت في زيادة الحماس والدافعية على التكرار لدى الطلاب اثناء تنفيذ الوحدات التعليمية والذي تم على ضوء الاسس العلمية من خلال التكرارات المقننة وفترات الراحة التي تتناسب مع عينة البحث ، وتحقيق الاهداف التي وضعت من أجلها ، مما أدى الى تحسن مستوى القدرات البدنية والمهارات الحركية مما ساهم في حدوث تطور واضح في مستوى الاداء للعينة ، أذ ان كل طالب يقوم بتوظيف ما اكتسبه من القدرات البدنية والحركية في عملية تعلم المهارات واثقانها¹ حيث اشار الى ان "الاداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب لها النجاح عند التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة بها ، كما ان لتقنين أداء التمرينات الاساسية في البرنامج التعليمي كان لها دورا هاما في هذا الصدد¹ نقلا عن هاينز (Heinz) الى ان " تحسن وتطور مستوى الاداء يمكن التوصل اليه عن طريق تطوير القدرات البدنية والحركية والتي يجب ان تتوافر في لاعب الجمناستك ، وذلك بوضع الوسائل والاساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية ، بالاضافة الى انها توفر الجهد والوقت وتساهم في تطوير مستوى الاداء بطريقة اقتصادية"

ويتضح من الجدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء ، ان البرنامج المتبع والذي تم تنفيذه من قبل المجموعة الضابطة قد أدى ايضاً الى تنمية القدرات البدنية (القدرة ، تحمل القوة ، المرونة والرشاقة) بالاضافة الى مستوى الاداء ويرجع الباحث ذلك الى الاسباب الاتية:

أولاً: طول مدة البرنامج التعليمي الى (9) اسابيع بمعدل وحدتين تعليميتين أذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (18) وحدة تعليمية ، مما اعطى فرصة للمجموعة الضابطة لتطوير القدرات البدنية ومستوى الاداء .
ثانياً: على الرغم من ان البرنامج التعليمي غير مقنن الا ان وحداته التعليمية تشتمل على جزء خاص بالاعداد البدني العام وكذلك الخاص وجزء خاص بالاعداد المهاري لتعليم مهاتري القفز فتحا وضما على

¹ - عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1999،ص161

¹ - احمد الهادي يوسف: مصدر سبق ذكره ،ص292

طاولة القفز ، كما ان القائمون بالعملية التعليمية يسعون الى الالتزام بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارتين ولكلا المجموعتين وذلك لرفع مستوى أداء الطلاب⁽²⁾ .

وبما ان البرنامج المتبع لتطوير القدرات البدنية ومستوى الاداء الا انه عند مقارنة مع التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية فاننا نجد ان التطور الحاصل لدى متغيرات البحث للمجموعة التجريبية أفضل منه في المجموعة الضابطة وهذا ما يوضحه جدول (5) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية مما يعني ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارين متنوعة أفضل من البرنامج المتبع في تدريس هاتين المهارتين لطلبة المرحلة الثالثة .

ويرى الباحث ان عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي في قيم عنصر السرعة بين المجموعة التجريبية والضابطة قد يرجع الى تقارب نسبة التحسن الذي حققته المجموعتين في تلك الصفة ، وذلك لان البرنامج المقترح لم يشمل بصورة اساسية على تمارين خاصة بالسرعة الانتقالية وانما اشتمل على تمارين اعتيادية ليس لها دور في تنمية السرعة الانتقالية ، لذا كان التحسن بنسبة قليلة نسبيا مقارنة مع المجموعة الضابطة.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات :

- 1- ان التمارين المتنوعة ادت الى تنمية القدرات البدنية (القدرة ، تحمل القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) بالاضافة الى رفع مستوى طلبة المرحلة الثالثة للمهارات قيد البحث .
- 2- البرنامج المتبع للتعليم على جهاز حضان القفز فتحا وضما أدى ايضا الى تطوير كل من القدرات ومستوى الاداء للطلبة .
- 3- ان البرنامج المقترح من قبل الباحث ادى الى حدوث تنمية افضل في النتائج البعدية في متغيرات البحث كافة لدى طلبة المرحلة الثالثة .

5-2التوصيات:

- 1- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للتمرينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالجمناستك عند تعلم طلبة المرحلة الثالثة .
- 2- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للتمرينات ادى الى رفع مستوى أداء طلبة المرحلة الثالثة .

2 - احمد ابراهيم شحاتة ، احمد الهادي يوسف :تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز العقلة للاعبي الجمباز لناشئين ، المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ، 1985

3- الاهتمام بتصميم برامج للتمرينات المتنوعة لباقي اجهزة الجمناستك (حسان الحلق، حلق، حسان القفز، متوازي ، عقلة).

4- إجراء دراسة لمعرفة مدى تاثير برامج التمرينات على مختلف الحركات الاختيارية على اجهزة الجمناستك.

المصادر والمراجع

1 - احمد ابراهيم شحاتة ، احمد الهادي يوسف :تاثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز العقلة للاعبين الجمناسيين ، المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ، 1985

2 - احمد الهادي يوسف : اساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمناسيين ، دار المعرف ، الاسكندرية ، 2001 .

3 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1983.

4 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995.

5 - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

6 - محمد فؤاد حبيب : المكونات الحركية للمجموعات المهارية على اجهزة الجمناسيين كمحددات لبرنامج الاعداد في رياضة الجمناسيين ، مجلد المؤتمر العلمي الاول (الجمناسيين والتمرنات واللياقة البدنية للمجتمع)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، يناير 1993 .

ملحق رقم (2)

نموذج لوحدة تعليمية

الوحدة التعليمية : 1 ، 2 زمن الوحدة التعليمية : 90 دقيقة

اليوم والتاريخ : الاحد 1/17 الهدف التربوي : التعود على الضبط

والنظام المرحلة والشعبة : الثالث " ب الثلاثاء 1/19 الهدف التعليمي :

تعليم مهارتي القفز فتحا

وضما على جهاز حسان القفز

اشكال والملاحظات	الزمن بالدقائق	الفعالية او النشاط	اقسام الوحدة التعليمية
------------------	----------------	--------------------	------------------------

التشكيل دائرة	<p>هرولة حول الساحة - تحريك الذراعين اماماً - جانباً - عالياً - السير برفع الذراعين للاعلى وللأسفل وضغطهما بالوضع بالتعاقب - السير مع ثني الجذع للأسفل وضغطه بالوضع - الهرولة مع رفع الركبتين للاعلى بالتعاقب - وضرب الكعبين بالورك - الهرولة - السير + الوقوف.</p> <p>(البروك الجالس ، تخلصر) تدوير الرأس من جانب لآخر (حر).</p> <p>(الوقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) تدوير الذراعين دوائر صغيرة كبيرة (حر).</p> <p>(الوقوف فتحاً ، الذراعان حلقة فوق الرأس) ثني الجذع للجانبين</p> <p>(الجلوس الطويل ، الذراعان عالياً) ثني الجذع للأسفل وملامسة اصابع القدمين</p> <p>(الجلوس الطويل فتحاً ، الذراعان عالياً) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب</p> <p>(الوقوف) القفز عالياً بالمكان باستمرار.</p> <p>(الانبطاح ، اليدان اسفل الذقن) رفع الرجلين مع الضغط بالوضع بالتعاقب</p>	<p>25 د</p> <p>5 د</p> <p>20 د</p>	<p>اولاً :- القسم التحضيري</p> <p>- تهيئه الادوات</p> <p>- التمارين التحضيرية العامة والخاصة</p>
	<p>1- شرح الخطوات التعليمية لمهارتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز .</p> <p>2- عرض واداء الحركة امام الطلاب لتوضيح النواحي الفنية والاختفاء الشائعة في اداء المهارة .</p> <p>3- تطبيق اداء المهارة من قبل مجموعة من الطلاب</p> <p>4- تشخيص الاختفاء الحاصلة اثناء الاداء</p> <p>5- تصحيح الاختفاء واعادة التطبيق</p> <p>تقسيم الطلبة الى مجموعتين تقوم الاولى باداء مهارة القفز والثانية مهارة الفتح والتبديل بعد الفترة الزمنية المحددة للاداء</p> <p>- لعبة صغيرة (عكس الاشارة).</p> <p>- تمارين التهدئة والاسترخاء</p> <p>- تسجيل الحضور والغياب</p> <p>- الانصراف</p>	<p>50 د</p> <p>20 د</p> <p>30 د</p> <p>15 د</p>	<p>ثانياً :- القسم الرئيسي</p> <p>- النشاط التعليمي</p> <p>- والتطبيقي</p> <p>ثالثاً :- القسم الختامي</p>