



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

**فاعلية تطوير تمارينات الإحماء والإعداد البدني بدرس  
التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى  
تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز**

د / إسلام محمد محمود سالم

مدرس بقسم تدريب التمارينات والجمباز

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد السادس عشر - مارس ٢٠١١ م

## فاعلية تطوير تمارينات الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهارى لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز

د / إسلام محمد محمود سالم

### المقدمة ومشكلة البحث :

بعد درس التربية الرياضية من أهم ميادين التربية وحجر الأساس لإعداد النشء ،  
فمجال التربية الرياضية وما يشمله من أنشطة متعددة من أهم وسائل الإعداد لتحقيق النمو  
الشامل ، ومن ثم وجهة رعاية خاصة لتلاميذ المرحلة الابتدائية باعتبارها من أهم مراحل  
التعليم التي يمارس فيها التلميذ النشاط البدني .

حيث يهدف النشاط بهذه المرحلة إلى تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطفل الحركية  
من خلال ممارسة حرة وموجهة لأنشطة ومهارات أساسية تحقق النمو المتوازن في  
الناحية البدنية والمهارية والمعرفية والسلوكية لاكتساب عادات صحية وخلقية واجتماعية  
سليمة . (٤٩ : ١١٩) ، (٣٨ : ٥١) ، (٣٢ : ١٢) ، (٥٢ : ٢٤٧)

فالمرحلة الابتدائية هي أنسب المراحل التعليمية لتعليم وتنمية معظم المهارات  
الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية . (٣٠ : ٥) ، (٤٤ : ٣٦) ، (١٤ : ٥٧) ،  
(٦ : ٣٤)

ومن خلال متابعة الباحث للمناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية ومحتوى درس  
التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي وطريقة تنفيذه بالمدارس (٥٢) وإشرافه

\* مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

في مجال التدريب الميداني لاحظ انخفاضاً ملحوظاً في مستوى أداء التلاميذ لمهارات الأنشطة الرياضية عامة ومهارات الجمباز خاصة ، والذي يرجع إلى انخفاض مستوى القدرات البدنية والتي دل عليها نوعية تمرينات الإحماء والإعداد البدني دون إخضاعها للنواحي العلمية عند تفتينها بالإضافة إلى عدم استخدام طريقة التدريب المناسبة .

فتحسن الأداء المهاري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية الصفات البدنية ، والتي بدونها لا يتم إتقان الأداء المهاري لنوع النشاط الرياضي . ( ٤١ : ٨٠ ) ، ( ٢ : ١٥ ) ، ( ٢٧ : ١٢٢ ) ( ١٠ : ٣١ ) ، فكل نشاط أو عمل يقوم به التلاميذ يتطلب قدرات وصفات بدنية معينة .

وتحقيق تلك المتطلبات من القدرات البدنية يتم من خلال الإحماء والذي يعد من أهم العناصر لممارسة أي نشاط بدني مهما تنوعت مظاهره ، فهو تشكيل غير شكلي غرضه الأساسي إعداد الفرد وظيفياً وبدنياً وذهنياً قبل بدء النشاط الحركي لضمان تهيئة أجهزته الحيوية بطريقة منظمة ومتدرجة بالقدر المناسب لتحمل أعباء الحمل المطلوب . ( ٣٥ : ١٧٩ )

بالإضافة إلى أنه أساس إعداد أجهزة وأعضاء الجسم كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب بلعالية وكفاءة . ( ٢٨ : ١١٠ ) وذلك من خلال رفع درجة حرارة الجسم ، زيادة سرعة ضربات القلب وكمية دفع الدم في كل ضربة ، اتساع الأوعية الدموية ، زيادة التهوية الرئوية ، وتقليل التوتر العضلي السابق للانقباض .

( ٥٦ : ١٠٧ ) ، ( ٢٠ : ٣١١ ) ، ( ٤٨ : ٥٥ )

كما يعد الإعداد البدني أحد العناصر الأساسية الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية ورفع كفاءة أعضاء أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة . ( ٩ : ٣٥ ) ، ( ١٣ : ٢١ ) ، ( ٢٨ : ٨٨ )

ولما كانت التمرينات البدنية أصلاً لكل الحركات البدنية وأساساً لكل النواحي الرياضية وتحقيق الأغراض البدنية الخاصة. (١٦ : ٣٦) وذلك ما كان دافعاً لكثير من الباحثين بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها بما يتلاءم وتطوير الحياة نفسها لتأمين نمو ممارستها نمواً شاملاً ومتزناً .

ومن هنا وجد الباحث ضرورة لاستخدام برنامج تمرينات خاصة للإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية ليتبين أثره على الأداء المهاري في مهارات الجمباز لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي (الدرجة الأمامية المكورة - الدرجة الخلفية المكورة - الميزان الأمامي- الوقوف على الرأس - الوقوف على الكتفين - الشقبة الجانبية على البدن) ، حيث يتضح لهذه الدراسة أهمية نظرية تتمثل في الكشف عن العلاقة بين تنمية بعض القدرات البدنية باستخدام تمرينات خاصة بمهارات الجمباز ، وأهمية تطبيقه تمكن مدرسي التربية الرياضية بهذه المرحلة من تحسين مستوى الأداء لدى تلاميذ هذه المرحلة في ضوء الاستخدام الأمثل لطرق تنمية القدرات البدنية .

#### - هدف البحث :

التعرف على فاعلية تطوير تمرينات الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز .

#### - فرضا البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لدى المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح القياسات البعديّة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### - الدراسات السابقة :

- دراسة ياسين كامل حبيب (١٩٩١) بهدف التعرف على تأثير تمارين مقترحة لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي ، باستخدام المنهج التجريبي ، وطبقت هذه الدراسة على ٩٦ تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج هي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في جزء الإعداد البدني من الدرس . (٥٣)

- دراسة أحمد ياقوت (١٩٩٢) بهدف التعرف على أثر تطوير القدرات الحركية على مستوى الأداء المهارى لأنشطة المنهاج المطور للمرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة ، واستخدم المنهج التجريبي على أربعة فصول تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح والذي أسهم في إكساب التلاميذ القدرات الحركية اللازمة لإنجاز المهارات المطبقة والارتقاء بمستوى أدائها . (١)

- دراسة صلاح أنس (١٩٩٤) بهدف التعرف على تأثير برنامج للتمرينات لتحسين مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي بالمرحلة الإعدادية ، وتم استخدام المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على ٩٠ تلميذ تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة ، حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج تمرينات بتعليم مهارتين لنشاط واحد بالدرس ، والمجموعة التجريبية الثانية لبرنامج تمرينات بتعليم مهارتين لنشاطين مختلفين بالدرس ، والمجموعة الثالثة

ضابطة ، وأظهرت أهم النتائج تفوق المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية . ( ١٨ )

- دراسة عرفة أحمد ( ٢٠٠١ ) بهدف التعرف على أثر التمرينات الزوجية في الإحماء والإعداد البدني على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ، واستخدم المنهج التجريبي ، حيث طبقت الدراسة على ٦٠ تلميذ تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة اثنتين منهما تجريبية والأخيرة ضابطة ، وأسفرت أهم النتائج عن تفوق المجموعة الأولى والتي طبق عليها حمل جزء أو وزن الزميل كأحد أشكال التمرينات الزوجية على المجموعة الثانية والتي طبق عليها التغلب على عقبات يقوم بها الزميل . ( ٢٧ )

- دراسة حسن طولان ( ٢٠٠٦ ) بهدف التعرف على أثر تطوير تمرينات الإعداد البدني الخاص في درس التربية الرياضية على تحسين الأداء الفني في الجمباز ، واستخدم المنهج التجريبي ، وطبقت هذه الدراسة على ٤٨ تلميذ بالصف الثاني الإعدادي ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح والذي يسهم بصورة أفضل في تنمية الصفات البدنية الخاصة عن استخدام تمرينات المنهاج الدراسي كإعداد بدني ليس له فاعلية لتحسين مستوى الأداء في الجمباز . ( ١١ )

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن جميعها استخدمت المنهج التجريبي، وتعاقبت في التأكيد على دور وأهمية التمرينات المقننة وفقاً لأسس ومبادئ التدريب والتي كانت استرشادا للباحث في تحديد اتجاه التدريب واستخدام الطريقة المناسبة وتصميم البرنامج

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

تم تطبيق المنهج التجريبي لملامته لطبيعة الدراسة ، باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- مجالات البحث :

- المجال المكاني :

تم اختيار مدرسة عمرو بن العاص الابتدائية بإدارة شرق التعليمية بمحافظة الإسكندرية .

- المجال الزمني :

تم إجراء الدراسة في الفترة من ٢٠١٠/٩/٢٦ إلى ٢٠١١/١/٣ طبقاً لما يلي :

- أجريت الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٠/٩/٢٦ إلى ٢٠١٠/١٠/٣ .
- أجريت القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠١٠/١٠/٤ إلى ٢٠١٠/١٠/٧ .
- أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٠/١٠/١٠ إلى ٢٠١٠/١٢/٢٩ .
- أجريت القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٠/١٢/٣٠ إلى ٢٠١١/١/٣ .

- المجال البشري :

تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة عمرو بن العاص

- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وفقاً لما يلي :

## جدول (١)

## توصيف لعينة الدراسة

النسبة المئوية لعينة العينة الأساسية من المجتمع الأصلي	عينة الدراسة الأساسية	المتبعون			النسبة المئوية لعينة الدراسات الاستطلاعية من المجتمع الأصلي	عينة الدراسات الاستطلاعية	المجتمع الأصلي (الصف الخامس الابتدائي)
		لتحقيق التكافؤ	انقطعوا عن التجربة	الرضى			
٢٤,٤٩٠%	٤٨	١٦	٦	٧	١٠,٢٠٤%	٢٠	١٩٦

حيث تم تطبيق الدراسة على فصلي ١/٥ ، ٢/٥ بما يمثل ٤٩,٤٩٠% من المجتمع

الأصلي .

## - الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- آلة تصوير مرني (كاميرا فيديو).
- حامل ثلاثي لآلة التصوير.
- جهاز تسجيل مرني (فيديو).
- جهاز مرني ملون (تلفزيون).
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالمستيمتر.
- كرات طبية، حبال وثب ، نميلز ، أطواق ،مقاعد سويدية .
- شريط لاصق لإجراء القياسات
- شريط قياس بالمستيمتر لإجراء القياسات.
- ساعة إيقاف لأقرب ٠,٠١ / ث لإجراء القياسات.



- خبط مطاط لإجراء القياسات.
  - مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم).
  - الدراسات الاستطلاعية :
  - الدراسة الاستطلاعية الأولى :
  - والتي أجريت بهدف :
  - ١- حصر مهارات الجمباز للصف الخامس الابتدائي .
  - ٢- تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات الجمباز المقررة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي
  - ٣- تحديد أنسب الاختبارات البدنية .
  - ٤- تقييم مستوى الأداء المهاري .
  - ٥- وضع التمرينات في ضوء المتطلبات البدنية لمهارات الجمباز .
  - ٦- تحديد متوسط (زمن أداء كل تمرين ، الراحة البينية ، التكرار) .
- وأسفرت هذه الدراسة عن :
- ١- حددت المهارات الخاصة برياضة الجمباز وفقاً للتوجيهات الفنية والمناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية (٢٠١٠ - ٢٠١١) بدرس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي في الآتي :
  - (الدرجة الأمامية المكورة - الدرجة الخلفية المكورة - الميزان الأمامي- الوقوف على الرأس - الوقوف على الكتفين - الشقلبة الجانبية على اليدين) . مرفق (١)
  - ٢- المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة تتحدد في (القوة ، المرونة ، السرعة ، القدرة ، التحمل العضلي ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن) وذلك من خلال المراجع العلمية ، واستطلاع آراء الخبراء . مرفق (٨)

٣- الاختبارات البدنية : مرفق (٢)

- اختبار الجلوس من الرقود في ٢٠ ثانية لقياس القوة . (٤٥ : ٢٢١ - ٢٢٢)
- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل لقياس المرونة (٤ : ٤٠٧ - ٤٠٨) ، (٤٣ : ٢٨٩ - ٢٩١)
- اختبار عدو ٣٠ متر لقياس السرعة . (٤٥ : ٢٩٢)
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة . (٤ : ٨٠ - ٨٢) ، (٤٣ : ٧٦ - ٧٨)
- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي .  
(٤٣ : ١١٦ - ١١٨) ، (٤٥ : ٢٣٦ - ٢٣٧)
- اختبار الجري الزجاجي لقياس الرشاقة . (٤٣ : ٢٤٤ - ٢٤٧)
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق . (٤٥ : ٤٢٥ - ٤٢٦)
- اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب لقياس التوازن . (٤٥ : ٤٤٥ - ٤٤٦)

٤- تقييم مستوى الأداء المهارى : مرفق (٧)

- تم تشكيل لجنة من أربعة حكام (معتمدين بالاتحاد المصري للجمباز ، ومن أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب التمرينات والجمباز) وذلك لتقييم مستوى الأداء المهارى باستخدام استمارة التقييم المستخدمة في بطولات الاتحاد المصري للجمباز استرشاداً بتوزيع درجات الأداء المهارى على المراحل الفنية لمهارات الجمباز قيد الدراسة .
- ٥- تم تحديد تمرينات الإحماء والإعداد البدني وفقاً للمتطلبات البدنية لمهارات الجمباز قيد الدراسة . مرفق (٣) ، (٤) ، وذلك بالاستناد إلى المراجع العلمية في التمرينات والجمباز (٢) ، (٣) ، (٣٣) ، (٣٤) ، (٣٧) ، (٥٠) ، (٥٣) .

٦- متوسط (زمن أداء كل تمرين ٣٠ ثانية ، الراحة البينية بين المحطات ٣٠ ثانية – معدل النبض ١٢٠ ن/ق – ، الراحة البينية بين المجموعات ٣ ق) .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

والتي أجريت بهدف تحديد المعاملات العنمية لاختبارات القدرات البدنية :

- أولاً : الصدق :

تم حساب معامل الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى على عينة قوامها ٢٠ تلميذ ، وحساب قيمة (ت) المعنوية كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

## جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة  
بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
			ن - ٥		ن - ٥			المتغيرات البدنية	
			ع +	ص	ع +	ص			
٠,٨٩٣	٥٥,٦٢٢	٤,٨١٨	٠,٤٨٩	٨,١٢٩	١,٨٥٢	١٢,٩٤٧	حد	جلوس من الرفوف ٢٠ ث	القوة
٠,٩٥٠	٥٨,٥٨٨	١٣,١٨٢	٢,١٧٢	٩,٧٢٤	٢,٦٥٧	٣,٤٥٨	سم	ثني الجذع أماما أسفل	المرونة
٠,٧١٠	٥٢,٨٥٤	١,٥٤٧	٠,٩٤٥	٧,٥٤١	٠,٧٥٨	٥,٩٩٤	ث	هجو ٣٠ متر	السرعة
٠,٨٣٤	٥٤,٢٢٦	١٨,٥٩٧	٣,٨٤٤	١١٢,٩٢٤	٨,٩٥٤	١٣١,٥٢١	سم	الوثب العرضي من الثبات	القوة
٠,٩٢٩	٥٧,١٢٣	٨,٣٩٨	١,٠٠٥	٣,٢٥٦	٢,٤٣٧	١١,٦٥٤	حد	ثني الذراعين من الانبطاح المعاكس	التحمل
٠,٨٠٧	٥٣,٨٦٠	٣,٠١١	١,٦٥٤	٩,١٥٦	٠,٥٥٧	٦,١٤٥	ث	الجرى للزجاجي	الرشاقة
٠,٧٧٩	٥٢,٥١٧	٨,١٤٣	٥,١٥٦	١٥,٤٢٢	٠,٤٥٦	٧,٢٨٩	ث	التوالف المراقبة	التوافق
٠,٩٥٢	٥٨,٨٢٦	٥,٩٤٩	٠,٤٨٥	٣,٧٢٥	١,٤٢٦	٩,١٧٤	ث	الوقوف بمشط القدم على مكعب	التوازن

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,306$  \* معنوي عند مستوى  $0,05$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة ، كما يتضح ارتفاع معاملات الصدق حيث تراوحت ما بين (٠,٧١٠ ، ٠,٩٥٢)

- ثانياً : الثبات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية التي أجري عليها الصدق كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة

قيمة (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ن=٢٠		ن=٢٠			التغيرات البدنية	
		ع+	ع-	ع+	ع-			
٠,٠٨٤	٠,٣٥٩	٣,١٢٥	١١,٥٩٢	٢,٨٤٩	١١,٢٣٢	حد	جلوس من الرقود ٢٠ ث	القوة
٠,٠٨٧	٠,٥١٤	٥,٦٢٤	١,٢٣٥	٥,٨٢٧	١,٧٤٤	سم	ثني الجذع لماما لسفل	المرونة
٠,٠٨٩	٠,٣١٤	٠,٩٩٤	٦,٥٣٥	٠,٧٢٥	٦,٨٤٩	ث	عدو ٣٠ متر	السرعة
٠,٠٩٢	٢,٢٤٧	١٤,٢٤٦	١٢٤,١٩٣	١٢,٨٧١	١٢١,٩٤٦	سم	الوثب العرض من الثبات	القوة
٠,٠٩٦	٠,١١٦	٣,٧٥٤	٧,٧٤٥	٣,٩٦٢	٧,٦٢٦	حد	ثني الركبتين من الانبطاح لماما	التحمل
٠,٠٩٣	٠,٢٢٢	٠,٩٧٢	٧,١٢٩	١,٩٢٥	٧,٤٥٢	ث	الجري للرجلي	الرشاقة
٠,٠٩٧	٠,٢٢٧	٣,٥٢٥	٤,٤٥٢	٤,١٦٥	٤,٦٧٩	ث	الدوائر للمركبة	التوافق
٠,٠٨٦	٠,٣١٥	٣,١٥٩	٦,٠٠٩	٢,١٢٩	٥,٦٤٤	ث	الوقوف بمشط اللقم على مكتب	التوازن

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦٩

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية تراوحت ما بين (٠,٠٨٤ ، ٠,٠٩٧) وجميعها ذات دلالات علمية عالية .

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٤ تلميذ ، وذلك يتضح في الجدول رقم (٤) .

- حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في جزئي الإحماء والإعداد البدني .  
مرفق (٥)

- وخضعت المجموعة الضابطة للبرنامج المدرسي في جزئي الإحماء والإعداد البدني .  
مرفق (٦)

## جدول (4)

## الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	القيمة (ت)
				ن = 24		ن = 24			
				ع +	س	ع +	س		
الأساسية	السن	سنة	10,524	10,524	10,913	10,810	0,399	1,760	
	الطول	سم	174,721	174,721	174,160	173,71	0,576	0,480	
	الوزن	كجم	72,820	72,820	71,427	70,444	1,398	0,708	
البدنية	القوة	جلوس من الرقود 20 ث	11,140	11,140	10,802	10,894	0,293	0,400	
	المرونة	ثني الجذع أماما أسفل	1,526	1,526	1,280	1,291	0,241	0,139	
	السرعة	عدو 30 متر	6,004	6,004	6,714	6,980	0,16	0,264	
	القدرة	الوثب العرضي من الثبات	121,030	121,030	123,021	10,402	1,486	0,342	
	التحمل	ثني للزراعين من الاتيهاض المائل	7,209	7,209	7,549	3,492	0,11	0,101	
	الرشاقة	الجري للزجاجي	7,360	7,360	7,674	1,002	0,309	0,842	
	التوافق	النوائر المرفقة	9,742	9,742	10,230	2,012	0,493	0,526	
	التوازن	الوقوف بمشط القدم على مكعب	0,464	0,464	4,820	3,990	0,639	0,264	
	المهارية	للدرجة الأساسية المكونة	درجة	2,168	2,168	2,214	0,530	0,046	0,290
للدرجة الطفلية المكونة		درجة	1,602	1,602	1,064	0,586	0,088	0,002	
للميزان الأمامي		درجة	2,390	2,390	2,089	0,789	0,306	1,372	
الوقوف على التراس		درجة	0,894	0,894	0,934	0,264	0,04	0,179	
الوقوف على الكعكين		درجة	1,730	1,730	1,604	0,940	0,081	0,228	
الشيئية للجدبية على اليدين		درجة	1,204	1,204	1,980	1,282	0,269	0,880	

قيمة (ت) عند مستوى 0,05 = 2,021

يتضح من جدول (٤) انحصار قيم (ت) المحسوبة ما بين (١٠١، ١٠٠، ١٠٧٦٥) وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية مما يدل على تكافؤهما .

#### - البرنامج التدريبي : مرفق (٥)

• تم تحديد زمن الإحماء والإعداد البدني والنشاط التعليمي والتطبيقي والختامي الخاص بدرس التربية الرياضية وذلك استناداً على تحديد أنماط درس التربية الرياضية المتمثلة في درس هدفه الأساسي (تنمية وتحسين الصفات البدنية ، تنمية واكتساب المهارات الحركية ، الجمع بين تحسين الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية المحددة بالخطه ، الإعادة والتثبيت ، التقويم وقياس المستوى البدني والفني) .

(١٧ : ١٠٧ - ١٤٨) ، (٤٧ : ٥٤)

ومن خلال ذلك اتضح أن النمط السائد من هذه الدروس بمدارسنا الابتدائية هو درس غرضه تنمية الصفات البدنية والنمو الحركي وهو ما يطلق عليه الدرس العادي مع ارتباطه النسبي بالتقوية الشاملة لجميع أجزاء الجسم ، وان كانت طريقة تنفيذه لا تحقق الغرض منها نتيجة عدم مناسبة التمرينات بما يتفق وتنمية المهارات الحركية.

وأمكن من ذلك تحديد محتويات الدرس في الآتي :

- المقدمة (الجزء التمهيدي) وتشمل الإحماء (٥ ق)
- الإعداد البدني ويشمل التمرينات البدنية ، والفنية الحديثة . (١٥ ق)
- النشاط التعليمي ويشمل مهارات الجمباز والعب القوي ، والألعاب . (١٠ ق)
- النشاط التطبيقي ويشمل تطبيق ومراجعة ما تم تعليمه . (١٠ ق)

- الجزء الختامي (تمارين التهدئة) بغرض عودة الجسم للحالة الطبيعية. (٥ ق)

(٣٠ : ٣٢٩) ، (٣٨ : ٥٣ - ٥٤) ، (٥١ : ٨٢ - ٨٥) ، (١٤ : ١٠٢ -  
(١٠٤) ، (٩٧ : ١٥) ، (٢٤٩ : ٥٢) .

• تم استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

• تم مراعاة زيادة الحمل من خلال التدرج في زيادة الحمل ، الاستمرارية .

(١٩ : ٤٤) ، (٩ : ٦٥) ، (٢٨ : ٧٦) ، (٣٩ : ٣٩٥) ، (٤١ : ٨٢)

• استخدم مبدأ الحمل والراحة (١٢ : ٧١) ، (٢٢ : ٤٥) كقاعدة للتمرين مع مراعاة التحليل الفردي للتلاميذ كل حسب مقدرته البنوية .

• تؤدي التمرينات من خلال ٦ محطات ، بحيث تؤدي التمرينات في شكل متوالي للتأثير على المجموعات العضلية المختلفة (رجلين ، جذع ، ذراعين) .

• زمن أداء التمرين في كل محطة ٣٠ ثانية ، الراحة البنوية ٣٠ ثانية ، الراحة بين المجموعات ٣ ق

• طبقت التجربة لمدة ثلاثة أشهر بما يعادل (١٢ اسبوع) بواقع ٢٤ وحدة تدريبية (وحدتان تدريبيتان أسبوعياً) .

#### - المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي (برنامج Spss) بالمعهد العالي للصحة العامة (قسم الإحصاءات الحيوية) للحصول على :

- المتوسط الحسابي . - قيمة (ت) T Test .

- الانحراف المعياري . - قيمة (ت) T paired . - معامل الصنق .

- النسبة المئوية . - معامل الارتباط . - الفروق بين المتوسطين .



- عرض ومناقشة النتائج :

- أولاً : عرض النتائج

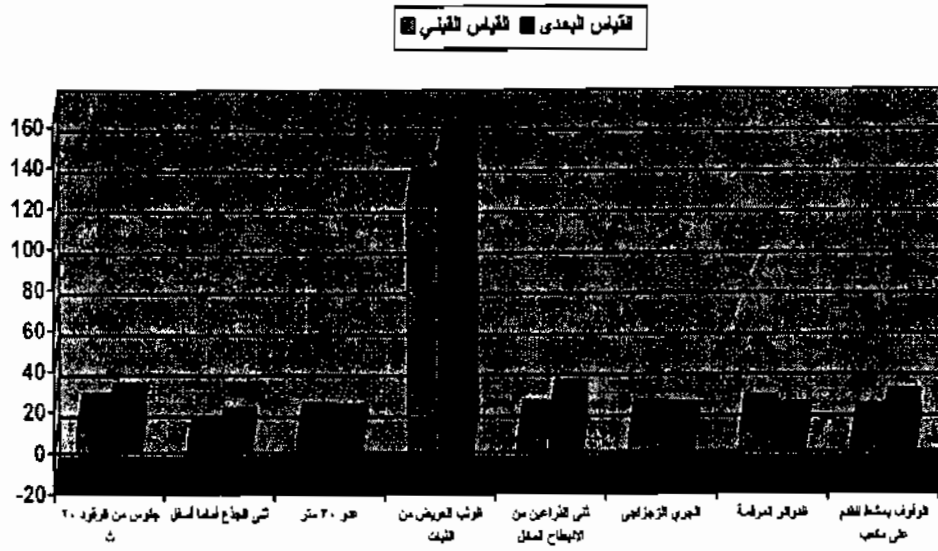
جدول (٥)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية  
بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

نسبة التحسن % للقيمة T Paired	الفرق بين التوسطين	T-t				وحدة القياس	الدلالة الإحصائية		
		القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات		
		ع+	س	ع+	س				
٤٥,٢٩٢	٥١٥,٦٧٤	٥,٠٥٩	١,٥٣٢	١٦,٦٠٤	٢,٤٨٢	١١,١٤٥	عدد	الوقت من الفرق ٢٠ ث	الوقت
٢٦,٠٤٨٥	٥٨,٢١٥	٥,٥٠١	٢,٩٤٥	٢,٩٧٥	٦,٠٩٢	١,٥٢٦	سم	ثمن الجذع لأماماً لسفل	المرونة
١٠,٨٧٢	٥٩,٦٢١	٠,٧١	٠,٨٥٤	٥,٨٨٤	٠,٦٤٧	٦,٥٥٤	ث	هو ٣٠ متر	السرعة
١٨,٨٤٩	٥١٢,٧٢٢	٢٢,٩٠٨	١٢,١٢٤	١٤١,٤٤٣	١٥,٥٩٤	١٢١,٥٣٥	سم	الوقت للعرض من اللبث	الوقت
١٣٥,٩٩٧	٥١٠,٢١٤	٩,٨٧٢	٦,٨٢٩	١٧,١٢٦	٤,٠٥٢	٧,٢٥٩	عدد	ثمن الذراعين من الانبطاح للمثل	التحمل
١٥,٢٢٤	٥٢,٤٥٢	١,١٢٩	٠,٤٨١	٦,٢٢٦	١,٤٤٨	٧,٢٦٥	ث	الزمن للرجلان	الرشاقة
٢٥,٤٨٦	٥٤,٦٩٥	٢,٤٥٧	١,٤٥٩	٦,٢٨٥	٢,٨٤٩	٩,٧٤٢	ث	الوقت للمراقبة	التوافق
١٢١,٩٢٦	٥٩,٨٤٢	٧,٢٠٩	٥,١٢٩	١٢,٦٧٢	٢,٥١٢	٥,٤٦٤	ث	الوقت لمشط القدم على مكعب	التوازن
٢٤٤,٥٧٦	٥٢٥,١٤٦	٥,٧٢٦	٠,٥١٨	٧,٩٠٤	٠,٥٤٩	٢,١٦٨	درجة	الدرجة الأمامية للمكورة	المهارة
٢٢٠,٢٢٧	٥٢٢,٥٢٧	٥,٤٥٧	٠,٨٧٦	٧,١٠٩	٠,٥٦٦	١,٦٥٢	درجة	الدرجة الخلفية للمكورة	
٢٤٠,٢٥١	٥٢٠,٦٢١	٥,٧٥٤	٠,٩٤٤	٨,١٤٩	٠,٧٥٢	٢,٢٩٥	درجة	الميزان الأمامي	
٧٨٧,٢٤٨	٥٤٦,٦٢٢	٧,٠٢٨	١,١٧٤	٧,٩٢٢	٠,٨٦٥	٠,٨٩٤	درجة	الوقت على الرأس	
٢٧٧,١١٨	٥٢١,١٧٢	٦,٥٤٢	٠,١٢٥	٨,٢٧٨	١,١٢٤	١,٧٢٥	درجة	الوقت على الكتفين	
٢٤٨,٦٦٩	٥١٩,٤٥٢	٥,٦٠٥	١,٢١٤	٧,٨٥٩	٠,٧٥٤	٢,٢٥٤	درجة	الدرجة الجانبية على اليدين	

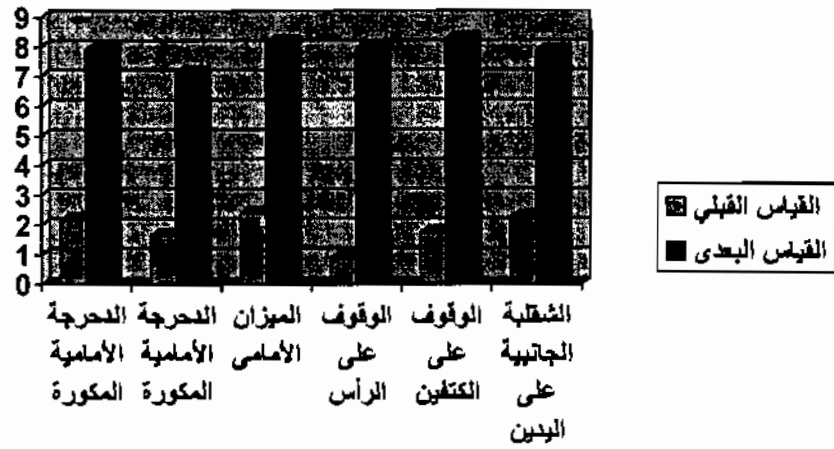
\* معنوي عند مستوى قيمة (ت)  $٠,٠٥ = ١,٧١٤$

من الجدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١)، (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة ، حيث تحسنت جميعها بعد التجربة عن قبلها ولم يرق ذات دلالات إحصائية عند مستوى  $٠,٠٥$  حيث تراوحت قيمة (ت) للملاحظات المزدوجة T paired ما بين (٤٦,٦٢٣ ، ٣,٤٥٢) ونسب تراوحت بين (١٠,٨٣٣ ، ٧٨٧,٢٤٨) % .



شكل (١)

الدلالات الإحصائية لمتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية



شكل (٢)

الدلالات الإحصائية لمتغيرات المهارة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

## جدول (٦)

## الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية

## والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي

## لدى المجموعة الضابطة

نسبة التحسن النوعية %	قيمة T Paired	الفرق بين المتوسط ين	ن = ٢٤				وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات	
			ع +	س	ع +	س			
٣,٤٩٢	١,٣٣٦	-٠,٣٧٩	٢,٥٢١	١١,٣٢ ١	٢,٥٩٤	١٠,٨٥ ٢	حد	القدرة جلوس من الرقود ٢٠ ث	
١٥,٠٨٥	١,٥٤٧	١,٩٣٩	٢,٥٧٢	-٠,٦٥٤	٥,٩١٤	- ١,٢٨٥	مم	المرونة تسبب الجذع لإماما أسفل	
٢,١١١	١,٤٨٥	-٠,٢٢٩	١,١٨٤	٦,٤٨٥	-٠,٩٨٥	٦,٧١٤	ث	السرعة عدو ٣٠ متر	
٣,١٩٢	٥٢,١١٧	٤,٥٤٢	٩,٩٢٤	١٢٧,٥ ٦٣	١٥,٤٥٢	١٢٢,٠١ ١	مم	القدرة الوثب للعرض من الثبات	
٣٣,٥٧١	٥١,٩٢٣	٢,٤	٤,٣٧٩	٩,٥١٩	٣,٤٩٢	٧,١٤٩	حد	التحمل تسبب التراجع من الانبطاح المائل	
٦,٦٤٦	٥٢,١٧٨	-٠,٥١	١,٣٥٤	٧,١٦٤	١,٠٥٢	٧,٦٧٤	ث	الرشاقة الجري الزجراجي	
١٥,٥٩٤	٥٢,٢٨٧	١,٥٩٦	١,٧٢٨	٨,٦٣٩	٢,٥١٢	١٠,٢٣ ٥	ث	التوافق الدوائر المرافقة	
٣٩,٢٩٥	٥١,٧٩٢	١,٨١٦	٣,٥١٢	٦,٧٢١	٣,٩٩٥	١,٨٢٥	ث	التوازن الوقوف بمشط القدم على مكعب	
٢٨١,٣٠١	٥١٢,٥٣١	٦,٢٢٨	-٠,٨٤٥	٤,٠١٤	-٠,٥٣٥	٢,٢١٤	درجة	الدرجة الأمامية المنكورة	
١١٨,٧٣٤	٥٨,٥٧٦	١,٨٥٧	-٠,٩٦٩	٣,٤٢١	-٠,٥٨٦	١,٥٦٤	درجة	الدرجة الخلفية المنكورة	
٧٠,٥٦٠	٥٨,٩٣١	١,٤٧٤	-٠,٩٥٨	٣,٥٦٣	-٠,٧٨٩	٢,٠٨٩	درجة	الميزان الأمامي	
٢٠٨,٢٤٤	٥٧,٥٣١	١,٩٤٥	١,٨٢٩	٢,٨٧٩	-٠,٦٦٤	-٠,٩٣٤	درجة	الوقوف على الرأس	
١٢١,٥١٧	٥٨,٢٥٨	٢,٠٦	١,٢٠٥	٣,٧١٤	-٠,٩٤٥	١,٦٥٤	درجة	الوقوف على الكتفين	
٦٣,٠٢٣	٥٥,٤٣١	١,٢٥١	١,٣٩٤	٣,٢٢٦	١,٢٨٢	١,١٨٥	درجة	الاشتباك الجذبية على الينين	

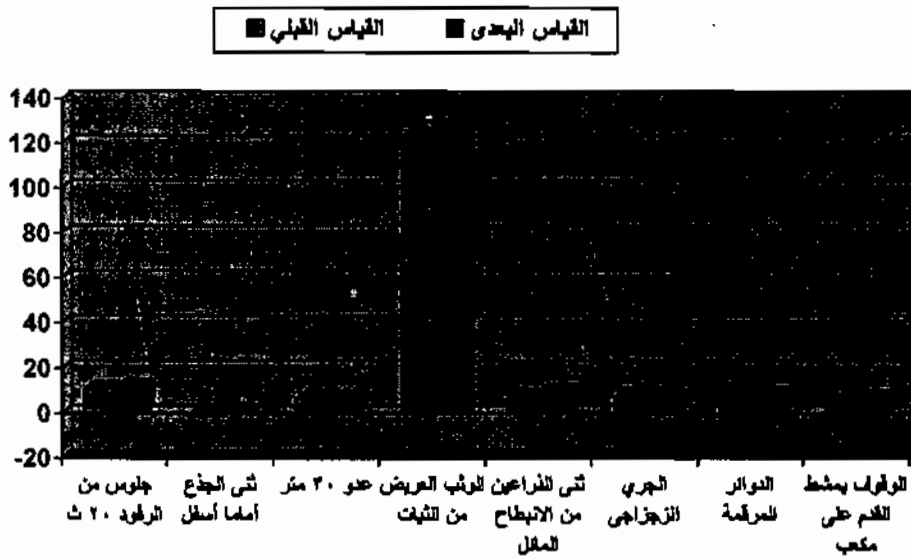
\* معنوي عند مستوى قيمة (ت) = ٠,٠٥ = ١,٧١٤

من الجدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (٣)، (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة،

يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات معظم الاختبارات البدنية عند مستوى ٠,٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) للملاحظات المزدوجة T paired ما بين (٢,١٤٧ ، ٤,٩٢٣) وبنسب تحسن تراوحت بين (٣,٦٩٢٪ ، ٣٩,٢٩٥٪).

في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية في اختبارات (الجلوس من الرقود في ٢٠ ثانية لقياس القوة ، ثني الجذع أماما أسفل لقياس المرونة ، عدو ٣٠ متر لقياس السرعة).

كما تضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات جميع الاختبارات المهارية عند مستوى ٠,٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) للملاحظات المزدوجة T paired ما بين (٥,٤٣١ ، ١٢,٥٣١) ، وبنسب تحسن تراوحت بين (٦٣,٠٢٣٪ ، ٢٨١,٣٠١٪).



شكل (٣)

الدلالات الإحصائية لمتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة



شكل (٤)

الدلالات الإحصائية لمتغيرات المهارية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

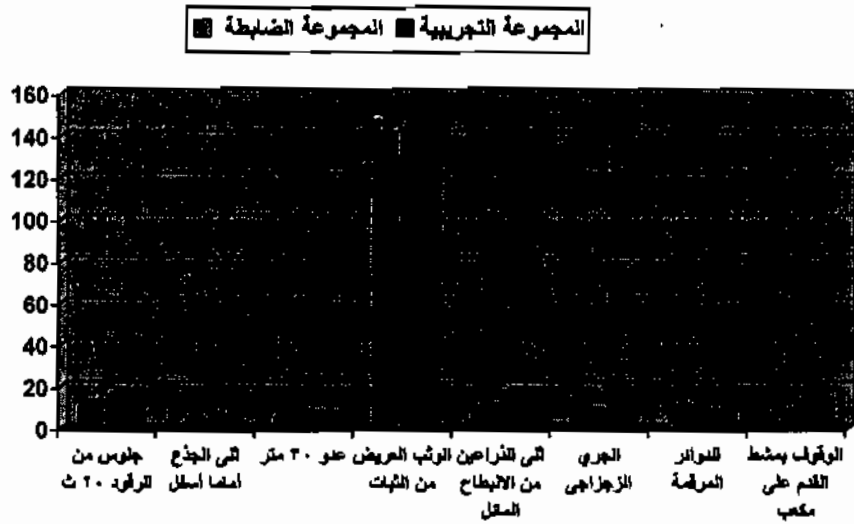
جدول (٧)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية  
للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ن-٢٤		ن-٢٤			المتغيرات	
		ع+	س	ع+	س			
*٨,٢٦١	٤,٩٧٣	٢,٥٢١	١١,٢٣١	١,٥٣٢	١٦,٢٠٤	عدد	جلوس من الرفود ٢٠ ث	البدنية
*٣,٦١٥	٣,٣٢١	٢,٥٧٣	٠,٦٥٤	٣,٦١٥	٣,٩٧٥	سم	ثلى الجذع أماما أسفل	
*٢,١٥٦	٠,٦٤١	١,١٨٤	٦,٤٨٥	٠,٨٥٤	٥,٨٤٤	ث	عدو ٣٠ متر	
*٥,٢٧٨	١٦,٨٨	٩,٩٢٤	١٢٧,٥٦٣	١٢,١٢٤	١٤٤,٤٤٣	سم	الوثب العرض من الثبات	
*٤,٥٧٩	٧,٥٨٢	٤,٣٧٩	٩,٥٤٩	٦,٨٢٩	١٧,١٣٦	عدد	ثلى الفراعين من الاتيحاك المسائل	
*٣,١٦٧	٠,٩٢٨	١,٣٥٤	٧,١٦٤	٠,٤٨١	٦,٢٣٦	ث	الجري للجزاوي	
*٥,٠٩٥	٢,٣٥٤	١,٧٢٨	٨,٦٣٩	١,٤٥٩	٦,٢٨٥	ث	الدوائر المرفقة	
*٤,٦٩٠	٥,٩٥٢	٣,٥١٢	٦,٧٢١	٥,١٢٩	١٢,٦٧٣	ث	الوقوف بمشط القدم على معب	
*١٩,٢٥٧	٣,٨٩	٠,٨٤٥	٤,٠١٤	١,٥١٨	٧,٩٠٤	درجة	المرجة الأمامية المكورة	المهارية
*١٣,٨١٣	٣,٦٨٨	٠,٩٦٩	٣,٤٢١	٠,٨٧٦	٧,١٠٩	درجة	المرجة الخلفية المكورة	
*١٦,٢٦٢	٤,٥٨٦	٠,٩٥٨	٣,٥٦٣	٠,٩٩٤	٨,١٤٩	درجة	الميزان الأمامي	
*١١,٣٨١	٥,٠٥٣	١,٨٢٩	٢,٨٧٩	١,١٧٤	٧,٩٣٢	درجة	الوقوف على الرأس	
*١٦,٤١٧	٤,٥٦٤	١,٢٠٥	٣,٧١٤	٠,٦٣٥	٨,٢٧٨	درجة	الوقوف على الكتفين	
*١٢,٢٦٣	٤,٦٢٣	١,٢٩٤	٣,٢٣٦	١,٢١٤	٧,٨٥٩	درجة	الشقلبة الجعبية على اليمين	

\* معنوي عند مستوى قيمة (ت) = ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (٥)، (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٩,٢٥٧ ، ٢,١٥١) .



شكل (٥)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة



شكل (٦)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

## - ثانياً مناقشة النتائج :

ترجع الفروق ذات الدلالات الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير استخدام تمرينات البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام أسلوب التدريب الدائري كشكل تنظيمي ، وما له من فاعلية طبقاً لما أورده كل من محمد حسن علوى (١٩٩٤) ، محمد صبحي حساتين وأحمد كمري (١٩٩٨) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) من خلال إمكانية تشكيل التمرينات وإحداث أحمال مختلفة على المجموعات العضلية المختلفة بحيث تسهم في تنمية الصفات البدنية لإتقان المهارات الحركية ، وممارسة التدريب طبقاً للجرعة التي تناسب كل فرد . (٤١ : ٢٣٢) ، (٤٦ : ٢٤١) ، (٢٢ : ١٦٤) ، (٢٨ : ١٨٠)

وذلك ما أكدته نتائج دراسات كل من : كريمة حسنين (١٩٩٦) ، السيد دريالة (٢٠٠٠) ، حسن طولان (٢٠٠٦) ، عبد الله منير (٢٠٠٦) والتي أشارت إلى فاعلية التدريب الفترى منخفض الشدة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية . (٣٦) ، (٧) ، (١١) ، (٢٣)

كذلك ساعدت بعض أدوات وأجهزة التمرينات في تنمية الصفات البدنية عند استخدامها كأحمال إضافية لتطوير القوة ، حيث أن برامج التمرينات البدنية تحسن من القوة العضلية إذا استخدمت التمرينات بنقل الجسم . (٣٥ : ٥٨) ، (٥٩ : ٩٠) ، (١ : ٥٧)

كما تسهم أدوات وأجهزة التمرينات في تنمية عمل المفاصل والعضلات وزيادة المرونة . (٣١ : ٣٥٣) ، (٣٧ : ٢٥٧) ، وذلك بالإضافة إلى تحسين مستوى القدرات الحركية عامة والتحمل العضلي خاصة . (٣٧ : ٣١٠) ، (٦٢ : ٢٥٧) ، (٥٤ : ٦) ، ففعالية التأثيرات التدريبية لبرامج التمرينات المنتظمة تتمثل في الارتقاء بالقدرات



الوظيفية ، بالإضافة إلى تحسين القوة ، القدرة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ، والتحمل . (٦١ : ٢٠) ، (٦٣ : ٩٤)

كذلك طبيعة برنامج التمرينات والتي تركز على أساس المهارات الحركية والتي أدت إلى التأثير الايجابي في تنمية الناحية البدنية والمهارية ، ويؤكد ذلك السيد عبد المقصود (١٩٩٧) حيث يشير إلى أن البرامج التدريبية المقننة والتي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة ، واختيار محتوى التمرينات طبقاً للمسارات الحركية والعضلات العاملة بالمهارات المختلفة تكون أكثر تركيزاً في تنمية الأداء البدني والمهاري معاً . (٨ : ٧٦)

ويضيف على ذلك محمد حسن علاوي (١٩٩٧) أنه يفضل في المراحل الأولية لممارسة الأنشطة الرياضية اختيار التمرينات التي تؤثر بصفة خاصة في تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي تتميز باحتوائها على قدر كبير من المهارات الحركية . (٤٢ : ٢٤٩) فالتمرينات الخاصة أفضل من العامة لتحسين الأداء المهاري في الجباز . (٥٥ : ١٥٩)

وهذا ما اعتمد عليه الباحث أثناء التخطيط للبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء تقنين الأحمال التدريبية ، وتحديد الأزمنة والأحمال التدريبية المناسبة للتمرينات وفقاً لطبيعة الأداء المهاري (٢٠٠٦) قيد الدراسة ، وذلك ما تؤكدته نتائج دراسات كل من عبد الله منير (٢٠٠٦) ، حسن طولان ، عصام صقر (٢٠٠٨) والتي أشارت إلى التأثير الايجابي لبرامج التدريب المقننة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري . (٢٣) ، (١١) ، (٢٩)

كما يرجع التقدم في مستوى الأداء المهاري إلى مقدار التنمية في العناصر البدنية من خلال التمرينات الموجهة والتي تعتبر الأساس الذي يبنى عليه حركات ومهارات

الجميز طبقاً لما أشار إليه جالا هو Gallahue (١٩٩٣) حيث أكد على أهمية ممارسة التمرينات في نمو الصفات البدنية كالقوة والمرونة والتوافق والتوازن (٥٨ : ٢٢٠)

فتحسين مستوى الأداء المهارى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية الصفات البدنية ، إذ بدونها لا يتم إتقان الأداء الفنى لنوع النشاط الممارس . (٢ : ٣١٨) ، (٤١ : ٨٠) ، (١٠ : ٣١) ، وهذا يتفق وما أشار إليه نتائج دراسات كل من أحمد باقوت (١٩٩٢) ، صلاح انس (١٩٩٤) ، كريمة حسنين (١٩٩٦) ، سمير شعبان (٢٠٠٣) ، حسن طولان (٢٠٠٦) والتي أكدت على التأثير المتبادل بين التنمية البدنية والمهارية . (١) ، (١٨) ، (٣٦) ، (١٦) ، (١١) .

وأما التحسن في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى وان كان محدوداً لدى المجموعة الضابطة فيرجع إلى الانتظام في التدريب وتكرار الأداء المهارى بواقع مرتين أسبوعياً ولمدة اثني عشر أسبوعاً متصلة ، وذلك يتفق وما أشار إليه سمير شعبان (٢٠٠٣) ، حسن طولان (٢٠٠٦) حيث أن التدريب المنظم والممارسة المستمرة لتكرار الأداء الفنى للمهارة وسيلة فعالة للارتقاء بمستوى الصفات البدنية لتحسين متطلبات الأداء الفنى . (١٦ : ١٦٦) ، (١١ : ٧٧)

#### - الاستنتاجات :

في ضوء الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ، وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى :

- البرنامج المقترح يسهم بصورة أفضل في تنمية المتغيرات البدنية ، وتحسين مستوى الأداء المهارى عن البرنامج الدراسى ، حيث حققت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

- استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في تنمية المتغيرات البدنية جزلي الإحماء والإعداد البدني حقق فاعلية في تنمية المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى في مهارات جمباز الصف الخامس الابتدائي .

- تنمية العناصر البدنية أساس لتحسين مستوى الأداء المهارى في الجمباز .

#### - التوصيات :

استرشادا بنتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

- تطبيق البرنامج المقترح في جزلي الإحماء والإعداد البدني لتنمية العناصر البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

- استخدام التدريب الفترى منخفض الشدة لتنمية الصفات البدنية بدرس التربية الرياضية .

- إجراء دراسات لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بتنمية مستوى الأداء المهارى في الأنشطة الرياضية المختلفة ، ولكل مرحلة دراسية .

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- ١ أحمد أحمد ياقوت تأثير برنامج مقترح لتطوير القدرات الحركية العامة على مستوى أداء محتوى المنهاج المطور للتلاميذ من ٩ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٢ أحمد الهادي يوسف تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٣ أحمد فؤاد الشاذلي ، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ، مكتبة ذات يوسف عبد الرسول بوعباس السلاسل ، الكويت ، ٢٠٠١ .
- ٤ أحمد محمد خاطر، علي فهمي النبهك القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٥ أدبل سعد شنودة ، سامية فرغلى منصور الجميز الفني ، مفاهيم - تطبيقات ، الطبعة الأولى ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٦ أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٧ السيد عبد العظيم درباله تأثير استخدام تمرينات التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر على كفاءة بعض الأجهزة الحيوية لنشئي كرة

- القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السادس والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- ٨ السيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٩ امر الله أحمد البساطي قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ١٠ بسطويسي أحمد بسطويسي أسس ونظريات الحركة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ١١ حسن محمود طولان أثر تطوير تمرينات الإعداد البدني الخاص في درس التربية الرياضية على تحسين الأداء الفني في الجوائز لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦ .
- ١٢ حمدي راجب الحلو : أثر تطوير الجزء الأول والثاني من درس التربية الرياضية على فاعلية مهارات ألعاب القوى للصف الأول الإعدادي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ١٣ ريان خريبط مجيد النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

- ١٤ زكية إبراهيم كامل ، نوال  
إبراهيم شلتوت ، ميرفت  
على خلفاة  
طرق التدريس - أساسيات في تدريس التربية الرياضية  
، الجزء الأول ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ،  
الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ١٥ سامية فرغلي منصور ،  
نادية محمد عبد القادر  
التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية ،  
مكتبة دار الحكمة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ١٦ سمير عبد النبي شعبان  
تأثير التمرينات الجماعية كإحماء وإعداد بدني في  
درس التربية الرياضية على تحسين مستوى أداء بعض  
مهارات جمباز المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،  
٢٠٠٣ .
- ١٧ سهير يدير موسى  
المناهج في مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ،  
الإسكندرية ، ١٩٩٨
- ١٨ صلاح أنس محمد  
أثر برنامج للتمرينات بدرس التربية الرياضية على  
مستوى أداء بعض الصفات البنوية والمهارات الحركية  
لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية  
التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،  
١٩٩٤ .
- ١٩ طلحة حسين حسام  
الموسوعة العلمية في التدريب ، الطبعة الأولى ، مركز  
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧
- ٢٠ طلحة حسام الدين ، وفاء  
صلاح الدين ، مصطفى  
كامل حمد ، سعد عبد  
الرشيد  
الموسوعة العلمية في التدريب (القوة - القدرة - تحمل  
القوة - المرونة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
١٩٩٧ .

- ٢١ عادل عبد البصير على  
النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ،  
الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٢٢ \_\_\_\_\_  
التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،  
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٢٣ عبد الله محمد منير  
التأثيرات التدريبية لاستخدام بعض الأدوات البدنية على  
ديناميكية تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة  
الإعدادية (١٢ - ١٥) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٦ .
- ٢٤ عبد المنعم سليمان برهم  
موسوعة الجمباز العصرية (مهارات - تعظيم - تدريب  
- قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات  
رياضية) الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،  
القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٢٥ عبد المنعم سليمان برهم  
محمد خميس أبو نمره  
موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة  
الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٢٦ علي حسين بيومي  
المجموعات الفنية في الحركات الأرضية ، الطبعة  
الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٢٧ عرفة أحمد إبراهيم  
أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في  
(الإحماء والإعداد البدني) على تحسين مستوى أداء  
بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف  
الأول الإعدادي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ .

- ٢٨ عصام عبد الخالق  
التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، الطبعة العاشرة  
، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- ٢٩ عصام محمد صقر  
تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على  
بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية  
للاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨ .
- ٣٠ عفاف عبد الكريم  
طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة  
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ .
- ٣١  
البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية ، ١٩٩٥
- ٣٢ غايات محمد فرج  
مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي  
، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣٣ فتحى أحمد إبراهيم  
طرق تدريس التمرينات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة  
والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٣٤  
المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض  
الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،  
الإسكندرية ، ٢٠١٠ .
- ٣٥ فتحى أحمد إبراهيم ،  
حسنى سيد أحمد  
تأثير تمرينات الموانع كإجماع خاص على بعض الصفات  
البدنية واداء المهارات الحركية الأساسية في الجمباز  
للمبتدئين من ٦-٨ سنوات ، مجلة بحوث التربية



- الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ .
- ٣٦ كريمة سيد حسنين  
أثر تنمية بعض مكونات الإعداد البدني العام على  
مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في درس التربية  
الرياضية للمرحلة الإعدادية بنات ، رسالة ماجستير ،  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس  
، ١٩٩٦ .
- ٣٧ لولى عبد العزيز زهران  
الأسس العظمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣٨ محسن محمد درويش  
المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٣٩ محمد إبراهيم شحاتة  
دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ،  
١٩٩٢ .
- ٤٠ محمد إبراهيم شحاتة ،  
أسس جميز الأجهزة ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ،  
محمد محمود عبد السلام ١٩٩١ .
- ٤١ محمد حسن علاوى  
علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار  
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٤٢ علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ،  
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

- ٤٣ محمد حسن علاوى ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
محمد نصر الدين  
رضوان  
٢٠٠١ .
- ٤٤ محمد سعيد عزمي أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة  
التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف  
الإسكندرية ، ١٩٩٦ .
- ٤٥ محمد صبحي حسنين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء  
الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
٢٠٠١ .
- ٤٦ محمد صبحي حسنين ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، الطبعة الأولى ،  
أحمد كسرى معاني  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٤٧ مصطفى السايح محمد اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ،  
الطبعة الأولى ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ،  
٢٠٠١ .
- ٤٨ مفتى إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ،  
الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٤٩ مكارم حلمي أبو هرجة ، مناهج التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب  
محمد سعد زغلول  
للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٥٠ موسى فهني إبراهيم ، التمرينات والعروض الرياضية ، الطبعة التاسعة ، دار  
محمد على حسن  
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ .

- ٥١ ناهد محمود سعد ، نيللى طرق التدريس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، رمزي فهم مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٥٢ وزارة التربية والتعليم التوجيهات الفنية والمناهج الدراسية للحلقة الأولى من التطعيم الأساسي (المرحلة الابتدائية) ، مطابع الدار الهندسية ، ٢٠١٠ - ٢٠١١ .
- ٥٣ يس كامل حبيب تأثير تمارين مقترحة لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية للتلاميذ من سن ١٣ - ١٤ سنة ، نظريات وتطبيقات ، العدد الحادي عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 54 Carlos,S Activity guide, city education, U.S.A, 2003.
- 55 Charles,B. Concepts of Physical Fitness, W.M.C, Brown Publishers, U.S.A, 1994
- 56 Dich,F. Sports training – Principles, Second edition, A & C black Publishers, LTD, London , 1998.
- 57 - Ellen, S Balloons, Blankets and Balls, Gross motor activities U.S.A, indoors young children, U.S.A, 1999.
- 58 Gallahue, D. Development Physical education of Today's Children, Second edition, Brown and Bench

- march, I.N.C, library of congress, U.S.A, 1993.
- 59 - Grenee, L. & Pate, R. Training for Young distance runners, Human kinetics, Champion, U.S.A, 1997.
- 60 Head, L Men's Gymnastics coaching manual, First edition, spring Field books limited. Norman road, England, 1993.
- 61 Jackson, L Physical activity for health and Fitness, Human kinetics, U.S.A, 1999.
- 62 Magill, R. Motor Learning concepts and applications, 6<sup>th</sup> edition, MC Graw - Hill, New York, U.S.A, 2001.
- 63 Marten,D. & Coe, P Better Training for distance runners, Second edition, Human kinatics, Champion, U.S.A, 1997.
- 64 Modak, P Coaching Gymnastics, Fourth edition, W.P. U.S.A, 1999
- 65 Turoff, F Artistic gymnastics, Acomperhen guide to performing and teaching skills for beginners, W.M, U.S.A, 1991.
- 66 Ward, P. Teaching Tumbling, Human Kinetics, U.S.A, 1997

## فاعلية تطوير تمرينات الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهارى لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز

\* د / إسلام محمد محمود سالم

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية تطوير تمرينات الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهارى لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز . وتم استخدام المنهج التجريبي ، حيث طبقت الدراسة على ٤٨ تلميذ من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة عمرو بن العاص بإدارة شرق الإسكندرية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٤ تلميذ حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في جزئي الإحماء والإعداد البدني ، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج المدرسي في جزئي الإحماء والإعداد البدني ، وطبقت التجربة لمدة ثلاثة أشهر بواقع ٢٤ وحدة تدريبية .

وأُسفرت أهم النتائج عن :

- حققت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية مما كان له من أثر في تحسين مستوى الأداء المهارى في مهارات الجمباز للصف الخامس الابتدائي .
- فاعلية استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في تنفيذ المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى .

\* مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

ومن خلال ذلك يوصى الباحث بما يلي :

- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة لتنمية العناصر البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى في جمباز الصف الخامس الابتدائي .
- إجراء دراسات لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بتنمية مستوى الأداء المهارى في الأنشطة الرياضية المختلفة للمراحل الدراسية المختلفة .

الكلمات المفتاحية :

(الإحماء - الإعداد البدني - جمباز المرحلة الابتدائية) .

*Abstract*

**Effectiveness of the development of warm-up exercises and the physical setting in lesson of Physical Education in improving the level of performance at fifth grade elementary students in the sport of gymnastics**

***Dr / Islam Mohammed Mahmoud Salem***

This research aims to identify the effectiveness of the development of warm-up exercises and studying the physical setting of Physical Education in improving the level of performance at fifth-grade pupils in primary schools gymnastics. Experimental design was used, where the study was conducted on 48 students of the students of fifth-grade elementary school (Amr ibn al-Aas management east of Alexandria), were divided into two unequal one pilot and the other officer the number of each 24 students, where the group used the pilot training program using the method of training the Ring in a training interval intensity in the two warm-up and physical preparation, while used control group school program in the two warm-up and physical preparation, while the group used the control the school program in the two warm-up and physical preparation, and applied the test for a period of three months the number of 24 units of training.

***The results:***

- The experimental group achieved a significantly superior to the control group in physical variables, which had an impact in

---

\* Lecturer, Department of training exercises and gymnastics - Faculty of sports Education for men - Alexandria University

improving the level of performance in gymnastics skills for fifth grade elementary.

- The effectiveness of the use of training method in a circular low-intensity interval training in the implementation of the physical variables and improve the level of performance.

***Recommendations:***

- Application of the proposed program by using a low-intensity interval training for the development of physical elements and improves the level of performance in gymnastics fifth grade elementary.
- Conducting studies for the development of physical attributes associated with the development level of performance in various sports activities of the various stages of study.

***Tags:***

(Warm-up - physical preparation - Gymnastics primary)