

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان

أثر بعض الوحدات التعليمية على تحسين المرونة والتوازن في الجمباز

بحسب تجريبي أجري على ممارسي رياضة الجمباز (06-09) سنوات بنادي الأمل العين السخراء

الأستاذ المشرف:

د/ جديد عبد الرحمن

إعداد الطالبان:

- كوالفة محمد كريمة .

- محمد كواهازي مواربي

السنة الجامعية: 2021 / 2022

المحتويات

- الت شكرات

- الإهداء.

- قائمة الجداول

- قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

- 01.....مقدمة..... 1-1
- 04..... مشكلة البحث 2-2
- 06..... أهداف البحث 3-3
- 07..... فرضيات البحث..... 4-4
- 07..... أهمية البحث 5-5
- 08..... تعريف مصطلحات البحث 6-6

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول: المرونة والتوازن في الجمباز

- 11.....تمهيد.....
- 12..... 1-2- مكونات اللياقة البدنية.....
- 12..... 1-2- 1- التحمل.....
- 18..... 2-1-2- القوة.....
- 24..... 2-3- السرعة.....
- 27 2-1-3- المرونة.....
- 28 2-1-4- الرشاقة.....

30	2-2- خصائص اللياقة البدنية.....
31	2-3- أهداف اللياقة البدنية.....
32	2-4- أهمية مكونات اللياقة البدنية.....
35	2-5- طرق تنمية صفات اللياقة البدنية
41	خلاصة.....

الفصل الثاني: المرحلة العمرية

42	تمهيد.....
42	3- المرحلة العمرية المدروسة.....
43	3-1- مميزات المرحلة العمرية (06- 09) سنوات.....
44	3-1-1- المميزات المرفولوجية.....
46	3-1-2- المميزات الفسيولوجية.....
47	3-2- خصائص المرحلة العمرية (06- 09) سنوات.....
47	3-2-1- الخصائص النفسية.....
48	3-2-2- الخصائص الاجتماعية.....
49	3-2-3- الخصائص العقلية و المعرفية.....
51	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

52	تمهيد.....
52	1-1- منهج البحث
53	1-2- مجتمع عينة البحث.....

53.....	3-1- مجالات البحث
55.....	4-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات
56.....	5-1- أدوات البحث
58.....	6-1- الأسس العلمية للاختبار
60.....	1-6-1- ثبات الاختبار
60.....	2-6-1- صدق الاختبار
61.....	3-6-1- موضوعية الاختبار
62.....	7-1- الدراسة الاستطلاعية
62.....	8-1- التجربة الرئيسية
64.....	9-1- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة
65.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

66	تمهيد
66.....	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات
66.....	1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث
70.....	2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث

- 70.....2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المرونة.
- 71.....2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار انفراج الرجلين.
- 74.....2-2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبارات التوازن.
- 77.....2-2-4- عرض ومناقشة اختبار التوازن الحركي.
- 80.....2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث.
- 81.....2-4- الاستنتاجات.
- 82.....2-5- مناقشة فرضيات البحث.
- 85.....2-6- الخلاصة العامة.
- 85.....2-7- الاقتراحات.

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يوضح معامل الثبات والصدق للاختبارات	01
75	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة	02
76	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية	03
77	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار القنطرة	04
79	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار انفراج الرجلين	05
81	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التوازن كوزاك	06
83	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التوازن الحركي	07
85	يوضح نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث	08

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
78	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار القنطرة	01
80	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار انفراج الرجلين	02
82	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار كوزاك	03
84	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التوازن الحركي	04

- مقدمة:

وهب الإنسان جسما يعي بأداء الحركات ووهب عقلا يعي بالتفكير ومشاعر تعي العاطفة والتعبير وفي الواجب الحركي هناك هدف يجب تحقيقه يتضمن استخدام الماهر للجسم حيث توظف الحركة في سبيل تحقيق هدفها

حيث تعتبر التربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهر التربية الكلية وتعني التربية الحديثة برعاية الجسم وصحته مقدار عنايتها بتحقيق العقل و صحته وما دفع برجال التربية البدنية والرياضة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم هو انه وجدوا العناية بصحة الجسم وقيام أجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الفرد والمجتمع وقديما شبه الإغريق المثل الأعلى للإنسان بمثلث متوازي الأضلاع قاعدته الجسم وأضلاعه الروح والعقل .

ومن بين الأنشطة الرياضية التي تدرج ضمن التربية البدنية والرياضية نجد الجمباز الذي يعتبر القاعدة الأساسية لجميع الألعاب

الرياضية كون الجمبازي يمتلك جميع الصفات البدنية الهائلة المتمثلة في الرشاقة، المرونة ، السرعة، القوة...

وهناك شعار شائع في السويد يطلق على الجمباز هو "الجمباز هو الطبيب الماهر لأمراض الإنسان"

وفي بريطانيا حكمة شائعة تقول " الروح النبيلة لا تسكن إلا في الجسد السليم"، والجمباز كرياضة أساسية غني بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية لذا لاقى اهتماما عظيما من المسئولين في شتى بلدان العالم وأصبحت بطولات العالم أوروبا والدورات الاولمبية ميدانا تنافسيا يتصارع فيه لاعبو الجمباز من مختلف الجنسيات لإظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة.

ومما لا شك فيه فان كل هذا لم يأت جزافا وإنما يعتمد على احداث الأسس والنظريات العلمية التخصصية ونتائج البحوث من حيث المشكلات الاجتماعية الخططية وتنظيم الإدارة التربوية النفسية الفيزيولوجية الميكانيكية الحيوية وما يتصل بعلم الإنسان والمنافسات.

فالجهاز رياضية ممتازة تعدت كونها رياضة تربية تنافسية إلى أنها أصبحت رياضة علاجية طبية نظرا لأهميتها في ذلك وفائدة تمارينها وحركاتها _ وفي مقدمة أمراض الإنسان التي تعالج بالجهاز " السمنة والنحافة وضعف الشهية والخمول والكثير من الأمراض النفسية مثل القلق و الاكتئاب"

بما أن رياضة الجمناز من أهم الرياضات الفردية الضرورية للإنسان في مختلف مراحل عمره خاصة بالنسبة للناشئين، فالصفة المميزة للجمناز هي تنوع تركيب الحركات للتمارين البدنية فيه. إذ تسمح بتنمية المجموعات العضلية الأكثر تفصيلا لجسم الإنسان، وتزداد هذه الأهمية أكثر بقدرة المرء على تنويع صفات وشدة ومدة دوام الحركات تبعا للواجبات التربوية المطروحة وكذلك لخصائص سن وجنس الممارسين.

2- مشكلة البحث :

تعد المرحلة الطفولية (06-09 سنوات) مرحلة هامة في النمو الحركي لان الطفل في هاته المرحلة يميل إلى القفز والدوران والحركة ومن الطبيعي فان الناشئات تمارسن الجمناز كونهن مازلن فتيات من

جهة و لأن الجمباز هو رياضة تعتمد على المرونة و التوازن بشكل كبير .

إذ تعتبر رياضة الجمباز من أهم الأنشطة الرياضية الهادفة خاصة إذا تم تعلمها وتوظيفها في سن مبكرة لدى الناشئات. حيث من المعروف ان المرحلة العمرية المذكورة سابقا من أهم مراحل التدريب والتعليم خصوصا لما تتمتعن به الناشئات من صفات ومميزات ومهارات يمكن امتصاصها بسهولة قبل البلوغ حيث تؤكد عدة دراسات مثل دراسة الباحثة بوراس فاطمة الزهراء والتي تهدف إلى معرفة اثر وحدات تعليمية مقترحة في تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز في المرحلة العمرية (06-08 سنوات) إذ هذه المرحلة هي المناسب لتعليم الحركات الجمبازية بأنواعها.

ومن خلال ما تقدم يتبين لنا إن فئة الناشئات تحتاج إلى اهتمام وعناية من اجل تطوير قدراتهم الحركية والجمبازية والصفات البدنية مثل التحمل، المرونة، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، التوازن، الوثب. كما يتبين لنا إهمال درس التربية البدنية لهذه الفئة بالمدارس وقلّة العناد الرياضي وقلّة المدربين خاصة بعد الدراسة الاستطلاعية والزيارة الميدانية لبعض قاعات الجمباز.

التعريف بالبحث

إذ من المعروف أن التوازن عند الجمبازيين من أهم الصفات البدنية التي تساهم في تحسين الأداء في مختلف المهارات وأثناء الاستعراضات. ونظرا لأهمية التوازن والمرونة الكبيرين وجب على المعلمين والمدربين الاهتمام بها وتطويرها لدى الأطفال، خاصة في المرحلة العمرية (06-09) سنوات. فالرغبة الكبيرة في هذه المرحلة تساعدهم على مزاوله الأنشطة الرياضية، حيث أكد الباحثون أن الطفل في مرحلة (06-09) سنوات يتميز بالحب الزائد للعب والحركة، وألحوا على أهمية استغلال هذه المرحلة خاصة لتنمية بعض المهارات والقدرات الحركية. مما دفع بالطالبان الباحثان إلى اقتراح وحدات تعليمية ودراسة أثرها على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات) .

ومنه تم طرح التساؤلات التالية :

تساؤل عام :

هل الوحدات التعليمية اثر على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة

العمرية (06-09 سنوات) ؟

التعريف بالبحث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في صفتي المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات)؟.

3- أهداف البحث :

- _ وضع وحدات تعليمية مقترحة لتحسين التوازن و المرونة في الجمباز
- _ معرفة أثر تعليم الوحدات التعليمية على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية 06-09 سنوات.
- _ تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات).

4- فرضيات البحث:

فرضية عامة:

- _ تؤثر الوحدات التعليمية ايجابيا على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات).

فرضيات فرعية:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في صفتي المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات).

5- أهمية البحث : تنحصر في جانبين :

5-1- الجانب العلمي :

- تساهم هذه الدراسة من خلال نتائجها في إفادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة في الألعاب الفردية والجماعية الأخرى .
- إثراء الرصيد العلمي للمكتبة وتقديم البحث كمرجع يعتمد عليه .

5-2- الجانب العملي :

- تكمن أهمية الدراسة في إمكانية إستفادة المدرسين منها من خلال تطبيق هذه الوحدات التعليمية على تلميذهم مع إجراء بعض التعديلات المناسبة على البرنامج .
- قد توجه هذه الدراسة أنظار الباحثين لعمل دراسات أخرى على غرار الدراسة الحالية التي قام بها الطالبين الباحثين .

6- تعريف مصطلحات البحث :

• التوازن :

يعني ان يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات والحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما انه يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر او بدونه عصبيا وذهنيا .

ويري كلا من محمد علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1989) أن المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة، ومن ناحية أخرى فان تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى الأنشطة الرياضية، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل كبير على صفة التوازن كرياضة الجمباز . (حسانين، 1989، ص383).

- التوازن ثابت :

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات تحت ضيق قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن سطح الأرض .

- التوازن الحركي :

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الحركة تحت ضيق قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن سطح الأرض.

- المرونة:

و هي مصطلح ظهر نسبة لكلمة "bilis" و هي تعني باللاتينية الاستطاعة أو القدرة التي أضيفت أي كلمة (bilis) إلى كلمة "felecter" و التي تعني (التين) و قد أدى الربط بين الكلمتين السابقتين إلى ظهور مصطلح المرونة في شكل الكلمة اللاتينية (flexibilités) و بمرور الزمن تغير هذا المصطلح إلى كلمة انجليزية (flexibilité) و كلمة "flix" تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات، كما أعطى لها kharabogy مفهومها آخر قصد به أنها القدرة على أداء الحركات بأقصى مدى ممكن.

• دراسات مشابهة و بحوث مشابهة:

1-دراسة شرقي الحاج 2009 بعنوان "أثر وحدات تعليمية مقترحة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ الطور الإكمالي" 12-14 سنة

أهداف الدراسة:

- الكشف على أثر الوحدات التعليمية على تعليم المهارات الأساسية في كرة السلة.
- اقتراح وحدات تعليمية لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

أدوات البحث:

اختبارات (اختبار جونسون) مهارة (محاورة ، تمرير و استقبال ، تصويب)

عينة البحث: تمثلت في 40 تلميذ الطور الإكمالي

المنهج المتبع: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2-دراسة مداح يوسف و مولاي العربي يوسف (2017/2018)

عنوان الدراسة: تأثير بعض الوحدات التعليمية المقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لتلاميذ الطور المتوسط 13-14

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة البحث: تلاميذ السنة الثالثة متوسط البالغ 90 تلميذ

هدف البحث: التعرف على أثر استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة عند تلاميذ الطور المتوسط.

3-دراسة يحيى محمد أحمد الجمل

عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين و تنمية الاتزان لمهارة الوقوف على اليدين في رياضة الجمباز.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة البحث: 06 جمبازيين ذكور من نادي التوفيقية الرياضي

هدف البحث: دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين و تنمية الاتزان لمهارة الوقوف على اليدين في رياضة الجمباز.

4-دراسة عبد الباسط مقطوف و محمد إيهاب حجيح

عنوان البحث: أثر الألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى براعم رياضيي الجمباز.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة البحث: أصاغر وفاق الجمباز قصر البخاري فئة أقل من 12 سنة

أهداف البحث:

التعريف بالبحث

- دراسة خصوصيات الطفل من 9 إلى 12 سنة
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الصفات البدنية

تمهيد:

إن مصطلح اللياقة البدنية و الرياضية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط.

بل استدلي مناقشات عامة الناس و صار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا للفرد العالي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة لدى الفرد.

و لم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة و الراحة و الأهم لتحقيق أفضل حياة صحية للإنسان من كل الفئات العمرية رجالا و نساء، شيوخا و أطفالا.

فاللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الحركية و الفيزيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية.

و نظرا لأهمية اللياقة البدنية في عصرنا هذا للأفراد في أعمار مختلفة تطرقت في بحثي هذا في الجزء الأول إلى مكونات اللياقة البدنية و خصائصها ثم أخذت بعين الاعتبار أهداف اللياقة البدنية و في الأخير تناولت أهميتها التي أصبحت مهمة في نفس من نفوس الفرد في هذه الحياة.

2-1- مكونات اللياقة البدنية:

2-1-1 التحمل: التحمل، المداولة، الجلد، المطاولة أو التحمل البدني هي مرادفات لمضمون واحد يحمل أكثر من مفهوم و ذلك لارتباطه بكثير من المجالات النشاط الإنساني و البدني و الذهني، أما في المجال الرياضي فيعرفه أوزلين أن المطاولة أو التحمل العام بأنه "القابلية على أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية لأجهزة القلب و الدوران و التنفس".

و قد عرفها سمكن بأنها تحويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من قبل الإنسان و رفع قابلية مقاومة الأجهزة الوظيفية ضد التعب أثناء العمل.

و يعرفها ماتيفيف بأنها تحمل العمل الذي يتميز بطول الفترة و انعدام الانقطاع و قلة الشدة نسبيا و عمل العضلات الكبيرة قابلية مستوى أجهزة القلب و الدوران و التنفس.

(حسين، 1998، ص225)

أما بالنسبة لازوالين "فهو القدرة للفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معلومة. (الشاطي، 1992، ص39).

وعرفه الدكتور محمد صبحي حسانين أنه القدرة على أداء عمل متوسط الجهد و

الاستمرار في الأداء لفترة طويلة. (حسانين، 1990، ص300)

و من التعاريف السابق ذكرها نستنتج أن التحمل يعني درجة استجابة الفرد لمثير جهد أيا كان نوعه ذهني، بدني، لأطول فترة ممكنة من الزمن.

- **أنواع التحمل:** حسب النوع الذي ينظر من خلاله ينقسم التحمل إلى أقسام مختلفة ،من منظور مشاركة العضلات نلاحظ أن التحمل العضلي العام والتحمل الخاص ،فيما يخص إنتاج الطاقة نجد التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي ، أما من جانب مدة دوام المنافسة فنجد تحمل قصير المدى ، تحمل متوسط المدى وتحمل طويل المدى.

و أخيرا حسب الإشارة العضلية نميز التحمل ،القوة، تحمل القوة ، السرعة وتحمل السرعة.

أ- **التحمل العضلي العام:** يعرفه محمد حسن علاوي "بمقدرة اللاعب على استمرار لفترة متصلة من الأداء عمل بدني بمشاركة مجموعة عضلية.(علاوة،1992،ص17).

ويعرفه محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان انه القدرة العضلية في التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبيا.(علاوي،1994م،ص128).

أما وينيك فيشير إلى " انه اشتراك مجموعة عضلات الجسم في الجهاز الدوري

التنفسي العامل المحدد لهذا التحمل.(Jurenweinec 1997p.107)

نستنتج من التعاريف السابقة أن التحمل العضلي العام هو عبارة عن مشاركة نسبية معينة من العضلات أي تقريبا 1/3 من وزن الجسم في الاستمرار في أداء العمل.

وقد صنف الحمل العضلي العام إلى صنفين:

- * - التحمل العضلي الديناميكي.
- * - التحمل العضلي الثابت.
- * - التحمل العضلي المطلق.
- * - التحمل العضلي النسبي.

- التحمل العضلي الديناميكي :

يتراوح استخدام القوة العضلية في تكرار الأداء الحركي من ثلاث مرات على الأقل إلى الاستمرار في تكرار الأداء لفترات طويلة ويطلق عليه بعض الباحثين " تحمل الأداء الحركي " ويقصد به تكرار أداء بدني أو أداء مهاري لفترة طويلة.

* - التحمل العضلي الثابت:

يتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي يتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول زمنية ممكنة أو لفترة زمنية محددة. ويطلق عليه بعض الباحثين لفترات طويلة.

* - التحمل العضلي المطلق:

في ضوء القوة العظمية يعرف هذا النوع انه لا يعطى أي اعتبار للقوة العظمية للأفراد ويظهر هذا النوع في التحمل حينما يقوم جميع الأفراد بتكرار عمل عضلي للتغلب على مقاومة موحدة بالنسبة للجميع .

* - التحمل العضلي النسبي :

في هذا النوع من التحمل تكون المقاومة متناسبة مع القوة العظمية للفرد.(رضوان،1994،ص 129-130)

كما أن التحمل العام يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم وهو متشابه في معظم الألعاب تقريبا ويرى ماتيفيف أن الجلد (التحمل) العام هو ذلك المجهود الذي يتميز بطول فترة الأداء والاستمرار في الأداء وان يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.(حسانين،1990 ص 300)

استنتجت من التعاريف السابقة أن التحمل هو القدرة على أداء عمل متوسط الجهد والاستمرار في هذا الأداء لفترة طويلة.

ب- التحمل العضلي الخاص: يعرف داكنتشوف التحمل الخاص بأنه " مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد " ويعرفه

كرامر انه " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة" ويعرفه محمد عبد الوهاب في كرة السلة انه " ضمان فاعلية وثبات الأداء الفني والتكتيكي للاعب بالقوة والسرعة المطلوبة للعودة للحالة الطبيعية للجسم.

و يعرفه آخرون " مقدرة اللاعب على الاستمرار لفترة متصلة في أداء عمل بدني ويشترك في هذا الأداء كثير من المجموعات العضلية ونتيجة ذلك يحدث التأثير الايجابي في تخصصه الرياضي.

(حسانين، 1990، ص 301-302)

أما الباحثون كمانتيف وويناسبيس بأنه " القدرة العضلية على العمل ضد مقاومة متوسطة لفترة طويلة". (حسانين، 1987، ص 57).

*- **تحمل القوة:** عرفه مانتييف بأنه " القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي" أما حسب مفهوم زيمكين " هو القدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة في التحرك بسرعة قصوى في مسافة قصيرة". (ألبيك، 1996، ص 311).

وقد توسع مفهوم العديد من الباحثين " كاجوليسنكي ودينسكري" هو " القدرة بالاحتفاظ على الحد القريب من الحد الأقصى لسرعة الحركة أثناء العمل العضلي المستمر". (خريبط، 1989، ص 52).

من هذه التعريفات المذكورة سابقا يستخلص الباحثون أن تحمل السرعة هو مقدرة الفرد على تحمل شدة قريبة من القصوى بأداء سريع طويل.

يرى زيمكين بان " التحمل الذي يتطلب القوة يعتبر مقدرة الاحتفاظ بالكفاءة البدنية خلال العمل الديناميكي المتميز بدرجة عالية من الحمل. (خريبط، 1989، ص53).

ويرى مونيليا نيسكا وما تيف انه مزيج من القوة و التحمل. (علاوى، 1992، ص

(176

في حين يرى ايجولينكسي " مقدرة العمل لفترة طويلة وأداء مهام مرتبطة بإعداد بدنية وعضلية كبيرة " (ألبيك، 1996، ص 312).

من خلال ما سبق يجب التنويه بوجهان النظر المتشابهة في بعض الأحيان والمتباينة في الحين الآخر والاختلاف بين بعض الباحثين المختصين بالنسبة لمفهوم التحمل ليس في مجال تخصصهم فقط وإنما بطبيعة كل نوع من الألعاب وبالتالي يختلف فيها مفهوم التحمل .

ومن ثم يتبين للباحثة أن تحمل القوة هو المقدرة على أداء مهام وحمل شدة قصوى لمدة طويلة ممكنة.

مما سبق ذكره تستنتج الباحثة أن هناك عدة أنواع لتصنيف التحمل لكن الأكثر استعمالاً هي تلك المعتمدة على الأسس البيولوجية في حين ترى الباحثة أن تعريفها يمكن أن يتم بأشكال أخرى على التالي:

- كمية العضلات المشاركة والتي يمكن بفضلها التمييز بين التحمل العام والتحمل الخاص حسب كمية العضلات المشاركة في النشاط.
- وحسب التخصص يمكن التمييز بين التحمل الخاص والتحمل العام طبقاً لطبيعة الأهداف المسطرة ولنوع الرياضة المزاوله، مدة التمرين (قصيرة، متوسطة، طويلة) ودرجة العلاقة مع بقية القدرات البدنية (التحمل ، القوة، تحمل القوة ، السرعة، تحمل السرعة).

2-1-2- القوة: من الصعب التعريف بدقة مصطلح القوة لتفاعلها بعدة خصائص بدنية ونفسية على العكس من التعريف الفيزيائي ، لان العمل والانقباض العضلي عملية معقدة وهي تابعة لعدة عوامل وعلى الرغم من ذلك حاول العديد من العلماء تحديدها كل حسب تخصصه .يعرفها زتسورسكي بأنها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.(حسين،1998،ص 90)

ويعرفها ماتيفيف فيقول بأنها القدرة العضلية أو العضلات في التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها على أساس إن الأداء الحركي أو البدني يتطلب محاولة التغلب على المقاومات. (حماد، 1996، ص 152)

أما موسى فهمي يعرفها على إنها مدى التغلب على مقاومات الجاذبية والعمل الخارجي والداخلي بالعضلة المتناسبة في ذلك مع وزن الجسم. (إبراهيم، 1970، ص 84)

في حين يرى كلارك أن القوة هي أقصى مقاومة يمكن أن تخرجها العضلة نتيجة انقباضية واحدة. (السامرائي، 1987، ص 249)

وباحثون آخرون أمثال جونسون ونيلسون " يرون أن القوة يمكن اعتبارها المكون الوحيد للياقة البدنية (رضوان، 1994، ص 79)

مما سبق ذكره نستخلص الباحثة أن القوة العضلية هي أقصى مقدار من المقاومة أو التغلب الذي يجب أن تخرجه العضلة ، أو المجموعة العضلية المشتركة في العمل كمقاومة وزن الجسم (القفز) أو مقاومة الجاذبية أو الاحتكاك (التجديف).

العوامل المؤثرة على القوة العضلية: العضلات هي مصدر القوة في جسم الإنسان كما أن المقدرة على إبراز القوة العضلية يتأثر بعوامل شتى ولكن من العوامل الرئيسية تلخص الباحثة أهمها فيمايلي:

1- هو الذي تكون فيه المقاومة في المنتصف والقوة ومحور الارتكاز على طرفي الرافعة.

2- هو الذي تكون فيه المقاومة في المنتصف والقوة ومحور الارتكاز على طرفي الرافعة. هو الذي تكون فيه القوة في المنتصف والمقاومة ومحور طريقها يمكن

حدوث الشغل المعين. (حسانين، 1990، ص 24)

التنسيق العصبي: حسب وينيك " تحسين التنسيق العضلي العصبي الداخلي الخاص بالعضلة الواحدة يزيد في القوة بدون الزيادة في حجم العضلة وهذا هام للرياضات التي تستحسن القوة دون الوزن. (weinech.1997-p 178)

و من العوامل المؤثرة فيها:

مساحة المقطع الفسيولوجي زوايا الشد العضلي اتجاه الألياف العضلية.

العمر الزمني والتغذية والراحة. الوراثة. حالة العضلة قبل بدء الانقباض

فترة الانقباض العضلي

المؤثرات الخارجية (العوامل النفسية) : و هناك اختلاف في مفهوم القوة العضلية بين علماء القرن أمثال لارسون و يوكم و فيلشمان و كيورتن و غيرهم و بين علماء الشرق أمثال هاري و زتسورسكي و غيرهم حيث يرى علماء الغرب أن القوة العضلية تقتصر على قدرة العضلة على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة، و هذا هو مفهوم القوة العظمى لدى علماء الشرق

أنواع القوة : قبل البدء في تعريف أنواع القوة حسب خصوصيتها ، يجب التنويه بمبدأ أن القوة يمكن أن تظهر بشكل عام أو خاص و تعرف القوة على إنها اشتراك مجاميع عضلية بغض النظر عن الرياضات المزاوله إما القوة الخاصة فهي العمل الذي تشارك فيه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية لأداء واجب حركي لفاعلية معينة.

أما فيما يخص أنواع القوة يتفق عدة علماء منهم هاري ومارتن و فري في تقسيم ظهورها إلى :

- القوة القصوى: يقصد بها مقدار اكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية مكتملة عن طريق انقباض ايزومتري إرادي و لها مصطلح آخر هو القوة المطلقة و النسبية (خريبط،1989،ص31)

ويعرفها بريسكي و آخرون بالقوة الانفجارية التي تعني الحصول على أكبر مقدار من القوة العظمى في أدنى زمن خلال حركة خاصة.(antres.1990. p13)

من خلال التعريفين السابقين الذكر تستنبط الباحثة أن القوة القصوى هي أكبر مقدار من المقاومة أو التغلب على المقاومة بانقباض عضلي إرادي يمكن تطويره خلال عمل خاص.

- القوة المميزة بالسرعة: يعرفها بارو و ماكجي بأنها استطاعة الفرد على إخراج أقصى قوة من العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن، كما عرفها ماك كلور و روجن و لارسون ويوكم أنها تتضمن مزيج من القوة القصوى و السرعة في إطار حركي توافقي. (رضوان، 1994، ص79)

كما يشير قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف أنها مقدرة الجهاز العصبي و العضلي في التغلب على المقاومات تتطلب درجات عالية في سرعة الانقباضية العضلية. (العنكي، 1988، ص48)

وعليه أستنتج أن القوة المميزة بالسرعة هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط كما أنها أكبر مقدار من القوة القصوى يمكن للعضلة أن تخرجه بحيز زمني جدا معتمدة في ذلك على كفاءة الجهاز العضلي العصبي في إيصال إشارة إلى العضلة.

- قوة التحمل: و يقصد به حسب هاري قدرة البدن على الوقوف ضد التعب لمجهود طويل المدة (weinech.1997. p181) بمعنى آخر مقدرة العضلة على عمل ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (خريبط، 1989، ص31)

يعرفه زمكين بأنه المقدرة بدون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود. (أليبيك، 1996، ص321)

أستنتج من هذا أن قوة التحمل هي تلك المجهودات القصوى التي يمكن للعضلات تطويرها دون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في الأداء لمجهود و لفترة طويلة ضد مقاومات داخلية أو خارجية عن الجسم.

أنماط الانقباضات العضلية: إن العضلة تتحرك بإثارة الجهاز العصبي، و مما سبق التطرق إليه استرنا في كل مرة إلى الانقباض العضلي دون الاستتباط و هما عمليتان متعاكستان يمكن لهما الحدوث يتعاقب أو العمل على حدا نشير إليهما فيما يلي:

1- الانقباض العضلي الحركي(المركزي):

ويحدث خلال هذا الانقباض تغيير في طول العضلة بالاقتراب طرفيها فينتفخ بذلك بطن العضلة و يزداد سمكها حيث يقتصر ازداد عملها ضد المقاومة، يكون العمل العضلي هو الغالب(عضلة خارجية). (إبراهيم، 1970، ص78)

- الانقباض العضلي اللامركزي: الانقباض يتغير شكل و طول العضلة كما يحدث مثلا عند خفض الذراع و يحدث هذا النوع من العمل عند الحركة الإرادية لبعض أطراف الجسم المتحكم فيها بتغلب القوة الخارجية على العضلة

3- الانقباض العضلي الديناميكي (المركزي): و يقصد به تحمل تكرار أداء بدني أو أداء مهارة حركية لفترات طويلة نسبيا هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية (رضوان، 1994، ص 129)

4- الانقباض العضلي الثابت (المتساوي الطول): هو أبسط الإشارات المذكورة بحيث أن العضلة تنقبض بدون تحرك أوتار العضلة و هذا نظرا لتعادل القوى الداخلية و الخارجية. (conett.1987. p51)

2-3- السرعة: تعتبر السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية و هي من حيث المبدأ تحصل نتيجة إخراج قوة ما لدفع كتلة الجسم وتحريكها ويحدد مصطلح السرعة فسيولوجيا بأنها قابلية حدوث الحركة وفق قواعد الجهاز العصبي العضلي وتنفيذه في وحدة زمنية معينة .

مما تقدم نستنتج أن السرعة هي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف زمني في اقصر وقت فتكرار الحركات في اقل زمن يدل على السرعة والترابط وقد اعتبرها

1983 grdser أنها قابلة للاستجابة السريعة والأداء الحركي بمقاومات مختلفة

والارتباط بين الزيادة في المسافة في الزمن. (حسين، 1998، ص171)

-السرعة الحركية: هي القدرة على أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو عد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن و هذا النوع من السرعة بأخذ مصطلح سرعة حركية أجزاء الجسم نظرا لأنه يختص بأجزاء معينة في الجسم و هناك الحركة للذراع و السرعة الحركية للرجل و غالبا تتأثر السرعة الحركية لكل الأجزاء بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤدات.

-سرعة الانتقال: و يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصى زمن ممكن و غالبا ما يستعمل هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية و يرى الباحثون أن هذا النوع يرتبط بقدرة النواحي الفنية للأداء (التكنيك)

وعلى هذا يقسمونه إلى نوعين هما:

- سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا: و هو المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة بنوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد و اكتساب السرعة التزايدية و تتأثر السرعة بعاملين:

* عامل معدل تزايد السرعة.

* عامل السرعة القصوى.

- السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18م فإن الاعتماد يصبح مركزا بالدرجة الأولى على العامل الثاني، أي عامل السرعة القصوى قد يرتبط هذا العامل بالدرجة المنخفضة بالعامل السابق، ويشير إيكارت إلى أن الأقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب أن لا تقل عن 27.43م و إن لا تزيد عن 91.43م و قد ذكر بارو أن أحسن مسافة تظهر فيها السرعة القصوى ما بين 26.57م و 54.86م و تختلف هذه المسافة باختلاف السن و الجنس. (خريبط، 1989، ص51)

- سرعة زمن الرجع: (زمن رد الفعل) و هي السرعة التي يمكن بها استجابة لمنبه نوع "مثير" أي أنه الزمن الذي يمر بين حدوث المثير و بدأ حدوث الاستجابة لهذا المثير و لكن الدراسات التي أجريت من خلال الباحثين في هذا المجال أثبتت أن زمن الرجع عند قياسه بصورة مركبة فقد تمكن تشين من تصنيفه إلى أربعة مظاهر أساسية:

بداية حدوث المثير.

فترة الكمون الأولى: التي تحدث من خلالها تلقي المستقبلات الحسية للمنبه.

فترة الكمون الثانية: و هي التي يحدث من خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة (زمن التفكير، اتخاذ القرار).

4. فترة الإرجاع: و هي الفترة التي يحدث من خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة (خريبط، 1989، ص52)

العوامل المؤثرة في السرعة:

الخصائص التكوينية للألياف العضلية النمط العصبي للفرد

القوة العضلية القدرة على الاسترخاء

قوة الإرادة

2-1-3- المرونة: يعرفها خارابوجي بأنها القدرة على أداء الحركات بأكبر مدى ممكن أما عن بيتشرليز بيوشر بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو للجسم كله، بينما يرى باروا أن المرونة تعبر عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. (إسماعيل، 1998، ص148)

و عليه يرى الباحثون أن المرونة هي إمكانية الفرد على أداء الحركات بأكبر وسع ممكن سواء كان هذا على مستوى المفاصل أو العضلات.

كما يتفق العلماء المذكورين سابقا وعلى رأسهم زسيورسكي zaciorski أن للمرونة قسمان. (علاوي، 1992، ص 190)

- المرونة الايجابية : وتدل على حصول أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعات العضلية العامة على هذا المفصل والتي تقوم بتلك الحركات كما أن المرونة الايجابية تتولد بوساطة تقبل القوة (القوى الداخلية) مثل ما يظهر خلال القوة العضلية. (حسين، 1998، ص 294)

- المرونة السلبية : وتظهر في تمدد العضلة أو المفصل بمساعدة الزميل أو أداة (الثقل) وهذا يتوقف على القوة وسرعة رد الفعل للعضلة للتمدد الناتج من الجهد الواقع عليها ولذلك يجب أن نراعي في التدريب عدم التركيز على التمدد بل يتطلب التدريب على القوة والسرعة لاسترجاع العضلة لشكلها الأصلي. (بريقع، 1997، ص 106)

العوامل المؤثرة في المرونة:

1. العمر الزمني والعمر التدريبي
 2. نوع الممارسة الرياضية
 3. نوع المفصل وتركيبه
 4. درجة التوافق بين العضلات المشتركة
 5. نوع النشاط المهني خارج التدريب
 6. الحالة النفسية للاعب
- 2-1-4- الرشاقة: وهي القدرة على سرعة تغيير وضع الجسم أو تغيير وضعه دون تغيير اتجاهه ويعرفها لارسون بالتوافق الكلي للجسم والخفة. (حسانين، 1996، ص

ويعرفها هرتز بأنها القدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره أما فيراس زاستيورسكي أن هناك ثلاث معايير تحدد الرشاقة:

1-صعوبة التوافق في الأداء الحركي .

2-دقة الأداء .

3-زمن استيعاب أو زمن الأداء .

كما يرى كلارك أن الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على السرعة وتعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة،أما عن باروا فيعرفها أنها القدرة للجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهه بسرعة وبدقة ويشير بعض الباحثون أن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في إشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم والجري المنعرج أو التوقف ثم البدء أو تغيير أوضاع الجسم بسرعة .

في حين يشير بعض الباحثون بان السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لان هذه السرعة بدون القدرة على تغيير الاتجاه أو تغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة لان أهميتها بالنسبة للأنشطة الرياضة تكمن في تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه . (علاوة،1992،ص190)

2-2- خصائص اللياقة البدنية : أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسها وكذلك يمكن تنميته.

أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي ستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة، أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو منافسات رياضية. إن احد الأهداف المهمة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

وبناء على ذلك يمكن القول بان اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفيزيولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون في ظروف معيشتهم اليومية.

واللياقة البدنية عملية نسبية أي الفرد تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب ويمكنه في نفس الوقت مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة يمكن لنا أن نصف هذا الشخص بأنه لائق بدنياً، غير أن هذا الشخص ذاته أما شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل

نوع من الجهد الذي يتعود على مواجهته من قبل نجد أن مقدرته في مواجهته هذا النوع من التحديات البدنية تكون اقل وبذلك يظهر بشكل يجعلنا نحكم عليه بأنه غير لائق بدنيا وينطبق القول على الرياضيين أنفسهم حيث نلاحظ أن اللياقة البدنية.

لاعب قد تكون منخفضة في بداية الموسم التدريبي وثقل مقدرته على مواجهة حمل التدريب وتظهر عليه بعض علامات التعب على الرغم من انخفاض مستوى الحمل في فترة الإعداد وعندما ينتظم اللاعب في التدريب يستطيع تدريجيا أن يعود إلى لياقته البدنية التي كان عليها من قبل ويمكنه مواجهة المتطلبات البدنية التي يفرضها برنامج التدريب على الرغم من زيادة مستوى الحمل .

2-3- أهداف اللياقة البدنية: ارتباطا بمبدأ الخصوصية أو النوعية فان نوبل قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

- اللياقة والصحة: حتى يتحقق هذا الاتجاه فانه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة لتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والمحافظة على توازن الجسم ،التخلص من السممة والمحافظة على توازن الجسم،التخلص من السممة الزائدة وغير ذلك.

-اللياقة والأداء: يتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية ذات طبيعة تخصصه جدا اتجاه نوع معينة من الأنشطة الرياضية

التي يتخصص فيها الفرد الرياضي، اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، تختلف عنها للاعب رفع الإثقال تختلف عنها للاعب التنس. (عبد الفتاح، 2003، ص 14-15)

2-4- أهمية مكونات اللياقة البدنية:

• أهمية التحمل: بعد التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فضلا عن ضرورتها لجميع الرياضيين. كما أن التحمل يعمل على تأخير ظهور التعب ويساعد على إدامة العمل واستقرار نسبي لفاعلية الأداء الحركي و يرجع إلى كفاية الجهازين الدوري والتنفسي أي كلما زادت كفاية الجهازين لفترة طويلة زادت مقدرته على التحمل العمل الحركي واستمراره لفترة طويلة بسبب أمداد العضلات كما إن التحمل يمنع الرياضي قدرة حركية خاصة على الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة في مستوى ثابت دون هبوط فاعلية الأداء.

كما انه يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب وينظم الجهاز الدوري الدموي ويرفع من الاستهلاك الأقصى للاكسجيني، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوميكانيكية خاصة ما يتعلق بتطوير بصفة الإرادة في مواجهة التعب. (حسين، 1998، ص 223)

• أهمية القوة: من المعروف أن كلما كانت العضلات قوية زادت حماية الرياضي وقلت من إصابات المفاصل ويشير علماء التربية البدنية بان القوة هي أهم عنصر

مشارك في الأداء الحركي وتكمن أهميتها أيضا في إنها تعتبر عنصرا أساسيا لأحداث الطاقة الحركية كما تعتبر عامل في قدرة العضلات على تحمل خلال العمل على مواجهة التعب كما تعتبر عامل في قدرة العضلات على تحمل خلال العمل على مواجهة التعب كما تكسب الرياضي إرادية مثل الشجاعة الجرأة والعزيمة. (بريقع، ص 54)

● أهمية السرعة: وتعد بدورها واحدة من المكونات الأساسية للياقة البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية وكما تعرفنا إليها سابقا فان السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذلك فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية. (حسانين، 1996، ص 87)

* أهمية المرونة : يرى حنفي مختار أن افتقار الشخص للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية كما إن قلتها تؤدي إلى صعوبة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة كما يشير بعض الخبراء إلى أن المرونة تساهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالثقة بالنفس وغيرها من السمات التي تتعلق بالشخصية لكل فرد كما أن علاوي يؤكد أن افتقار المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات ومنها :

1. عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي .
 2. إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق.
 3. صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالتحمل والقوة العضلية والرشاقة.
- والأخطر من هذه العوامل والصعوبة تكمن في :
4. سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة سواء خارجية أو داخلية (عضلية أو جسمية).
 5. ويرى كوسليمان أن أهمية مكونات المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني السرعة والتحمل. (حسانين، ص80)
- * **أهمية الرشاقة :** وهي عنصر مهم جدا وخاص في تكوين اللياقة البدنية للفرد ولها أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتوضح دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالأصطدام.

ويمكن تلخيص دور الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي وكما تساعده على تعلم المهارات الحركية بشتى أنواعها وإتقانها بطريقة صحيحة. (راتب، 1994، ص268)

2-5- طرق تنمية صفات اللياقة البدنية:

- طرق تنمية صفة التحمل:

• طرق تنمية التحمل العام:

- يمكن استخدام تحمل متوسط لفترة طويلة لتنمية التحمل العام و حتى يتسنى لنا تطوير هذا النوع من التحمل وجب علينا الرفع تدريجيا من العمل إلى شدة أكبر، و وقت طويل علما أنه لا يجب زيادة أكثر من 40د كما أنه يشمل على الزيادة التدريجية في طول فترة الأداء للتمرين بشدة متوسطة مع اشتراك أكبر مجموعة من العضلات في النشاط حيث تنجح هذه الطريقة في رياضات الجري المتوسط السرعة و كذا العدو الريفي.

• طرق تنمية التحمل الخاص:

- يستخدم هذا الأخير تمارين بدنية. خاصة بنوع النشاط المزاول حيث تؤدي هذه التمارين بشدة تتناسب مع شدة المسابقة أو أقل كما هو الحال في سباق 100م، حيث تكون شدة التمرين في السياق تتناسب مع شدة المنافسة، كما يمكن لهذا التدريب بطريقة

العمل المتواصل و العمل الفكري و التدريب عليه المسافات المتوسطة و الميل.(الشاطي،1992،ص81)

تستخدم طريقة فترية حيث يجب التركيز على التدريب بالحمل الفترية المتوسط و الحمل الفترية القصير مع مراعاة الزيادة في دوام الحمل الكلي عن مثل إنشاء المنافسات.

- طرق تنمية صفة القوة:

1-تدريب بطريقة غير مباشرة: و تتسم بما يلي:

تدريب القوة ذاتها دون ارتباطها بالرياضة معينة،حيث يمكن أن ننمي أو نطور القوة المتميزة بالسرعة،و القوة بالتحمل إذا كان هناك تدريب على القوة القصوى،على ضوء ذلك يجب استخدام التدريب غير المباشر للقوة في مرحلة الإعداد و كذا مرحلة الانتقال التي بدورها يجب أن تتحن فيها الصفات البدنية المختلفة بصفة عامة.

2-تدريب بطريقة مباشرة:

هذا التدريب يختلف عن الأول لكونه ينمي القوة المستخدمة في السباقات مع نمو الصفات البدنية الأخرى و التي تتميز رياضة معينة،و هذا التدريب مطلوب بشكل مرغوب فيه للمرحلة العمرية (16،20)سنة أي مرحلة المراهقة.

(الشاطي،1992،ص177)

- طرق تنمية صفة السرعة:

من المعروف أن صفة السرعة تعتبر عنصر وراثي بدرجة كبيرة، إلا أن محاولة تطويرها في مرحلة المراهقة تعد المطلب الوحيد الذي من خلاله تقوم الصفات البدنية، وهو المرغوب فيه كذلك أثناء برنامج تدريبي، و على مرات أداء التدريب في الأسبوع مثال كافي عن ذلك:

شدة أداء التمرين: أقصى سرعة يمكن أدائها.

عدد مرات تكرار التمرين: مرة واحدة تقطع المسافة المطلوبة.

فترات الراحة: بين كل أداء و آخر راحة كاملة.

عدد مرات تكرار الأداء من 3 ثلاث مرات إلى خمسة مرات

- طرق تنمية المرونة:

- المضاعفة المرونة النشيطة: يأتي هذا من خلال تقليص العضلات التي تؤمن الحركة

المطلوبة من مواصفات تطبيقها و تنفيذها مثلا: تقديم الساقين إلى الأمام، إلى

الأعلى، إلى الجانبين.

-لمضاعفة المرونة السلبية:يوصف أداؤها من مساعدة التأثير الخارجي(الكتلة الذاتية لجسم،القذيفة،الزميل) مثال:حبل،حاجز،شبكة.

-تمارين استاتيكية:تترجم مواصفات أداؤها من خلال و نقصان سعة الحركة في تعاقب إيقاعي (النقوس، الاستقامة، استقامة الحركات الانتشارية، تقويس لولبي).

-تمارين مختلطة:الانتشار و حبس الأرجل في النقاط القصوى للسعة.

- طرق تنمية الرشاقة:

- نقاط هامة يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

- التركيز في الأداء التمارين على الدقة و الانسيابية و التوقيت.
- أن ينال المراهقون فترة راحة مناسبة بين كل تمرين و آخر.
- يفضل أن تؤدي التمرينات التي تهدف إلى تنمية الرشاقة بعد الإحماء مباشرة.

-طرق تنمية التوازن:

يعرف (نزار الطالب ومحمود السامرائي 1981) التوازن بأنه " قابلية الفرد على حفظ مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط ". (السامرائي، 1981، ص126). أما (كيورتن) فيعرفه " إمكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية

والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا (حسانين، 1987، ص417) .

أنواع التوازن:

_ التوازن الثابت:

اتفقت آراء كل من أحمد خاطر وعلي البيك (1978) على تعريف التوازن الثابت أنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء ثباته ، كما عرف التوازن من الناحية العصبية العضلية "الاحتفاظ بالوضع الثابت والتي تعمل فيه العضلات المضادة بطريقة تقلل من تأرجح الجسم واهتزازه". (البيك، 1992، ص421).

وعليه تستنتج الطالبة أن التوازن الثابت هو قدرة الإنسان على الاحتفاظ بأوضاع جسمه في حالة ثبات.

_ التوازن المتحرك:

كما يعرف موسى فهمي إبراهيم (1979) التوازن بأنه "نتاج التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي ويدل على مدى تحكم اللاعب في أداء الحركات والتغلب على مقاومة العوامل الميكانيكية الخارجية المؤثرة على الجسم كتغير نقطة مركز الثقل والتغلب على عامل الجاذبية الأرضية وشدها للجسم". (فهمي، 1996، ص134).

ويعرفه أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (1967) بأنه " قدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة النشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية الموجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية. (خاطر، 1978، ص424).

وعليه تستنتج الطالبة أن التوازن المتحرك هو قدرة الإنسان على الاحتفاظ بأوضاع جسمه أثناء الحركة.

وينمى التوازن عن طريق :

- الاحتفاظ بالجسم في أوضاع ثابتة ومتحركة .
- إعطاء حركات تعتمد على التوازن .

خلاصة:

إن تطرقنا إلى الصفات البدنية وخصائصها وأهدافها ما هو إلا إشارة من الباحثين إلى أهمية ودور اللياقة البدنية ولا تقتصر على الرياضي فحسب بل على كل من الرياضي وغير الرياضي ولا تقتصر على الجنس أيضا أو العمر وهذا الأخير ضرورة حتمية للأشخاص الذين لا يزاولون الرياضة لتفادي بعض الأعراض عليهم مثل الشيخوخة المبكرة ونتكلم بصفة خاصة في بحثنا هذا على اكتساب أو ملاحظة المستوى للياقة البدنية للرياضيين ذوي الاختصاص سواء الألعاب الفردية أو الجماعية وذكر كان أم أنثى كما أن اللياقة البدنية تجنب الفرد من عدة أمراض وزيادة كفاءة عدة أعضاء جسمية وتحسينها مثل القلب والقفص الصدري....الخ.

الفصل الثاني

خصائص و مميزات

المرحلة العمرية

تمهيد:

إن التعامل مع فئة الأطفال يستوجب علينا معرفة وتوفير المعلومات الكافية، وتوفير الوسائل اللازمة للمدربين لبلوغ الأهداف التدريبية المرجوة من هذه الفئة، وذلك بالإلمام بمختلف خصائصهم ومميزاتهم، وإدراك نوع الأنشطة الرياضية التي يتأقلمون معها، مع تعديلها وضبطها حسب قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية والعقلية، خصوصاً ونحن نتعامل مع فئة في سن مهم جداً للتعليم والتدريب، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث يتم دراسة مميزات هذه الفئة العمرية، بالإضافة إلى دراسة بعض خصائصهم.

3- المرحلة العمرية المدروسة:

قد قام تيرنر بتقسيم مراحل النمو وتعد دراسته أكثر فعالية وأكثر استخداماً في دراسات الطفولة والنمو الحركي.

1- مرحلة الطفولة المبكرة: من الميلاد حتى ثلاث سنوات.

2- مرحلة الطفولة ما قبل المدرسة: من 03 سنوات حتى 06 سنوات.

3- مرحلة الطفولة المتوسطة: من 06 سنوات حتى 12 سنة. (الخولي، 1984،

ص106).

ونحن في صدد دراسة المرحلة العمرية (06- 09) سنوات، وهي تدخل ضمن مرحلة الطفولة المتوسطة.

• مرحلة الطفولة المتوسطة:

وتعتبر هذه المرحلة فترة بين الطفولة والمراهقة أي أنها مرحلة فاصلة بين عهدين مختلفين في طبيعتها ومقتضياتها من عدة نواحي.

وانطلاقاً من ذلك سوف يتطرق الطالب إلى دراسة خصائص ومميزات المرحلة العمرية التي تمثل عينة البحث:

3-1- مميزات المرحلة العمرية (06- 09) سنوات:

يلتحق الأطفال بالمدرسة الابتدائية حسب العمر الزمني، حيث يحدد عمر الطفل الحديث المندمج في المدرسة ب (06) سنوات، ومع دخول الطفل المدرسة تتغير علاقاته بالمحيط حيث تتسع دائرة اتصاله الاجتماعي ويزداد تشبعها، ويتوقف سلوك الطفل الاجتماعي في المدرسة مع جماعات أقرانه، وفي البيئة المحلية وطبقته الاجتماعية على نوع شخصيته التي نمت نتيجة تعلمه الماضي، في المنزل وفي دار الحضانة إذا تربي فيها. (زهرا، 1985، ص265-267)

وفي هذه المرحلة أي سن السادسة يصل الطفل إلى القدرة على التعلم والإدراك الحركي واكتساب المهارات الحركية.

كما تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم، حيث يقول "كورت مانيل" انطلاقاً من وجهة التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير قابليته الحركية المتنوعة الوجوه. (مانيل، 1987، ص 240).

وعليه ترى الطالبة أن المرحلة العمرية (06- 09) سنوات هي أهم مرحلة في حياة الطفل يجب استغلالها بطريقة صحيحة وجيدة، خاصة الاهتمام بالصفات البدنية والحركية لديه.

وسوف نتطرق الطالبة إلى المميزات المرفولوجية والفسولوجية للمرحلة العمرية المقصودة.

3-1-1- المميزات المرفولوجية:

في هذه المرحلة نرى أن النسب الجسمية تتعدل ، حيث تتصل الأطراف ويزداد النمو العضلي وتكون العظام

أقوى مما كانت عليه من قبل ويشهد الطول زيادة ، وفي نهاية المرحلة تلاحظ طفرة في نمو الطول، ويشهد الوزن كذلك زيادة ملحوظة، وتزداد المهارات الجسمية ، ويعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي، ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة. (زهران، 1985، ص 265-267).

حيث أن معدل الوزن في السادسة يساوي 8 كغ، وتزداد إلى 26 كغ في سن (08-09) سنوات. ومعدل الطول في السادسة (1,10م) وفي التاسعة (1,25م). (الزهران، 1997، ص128).

- يستجيب الطفل لكل مثير خارجي بأداء بعض الاستجابات الحركية المختلفة والمتعددة.

يمكن للفرد في نهاية هذه المرحلة القدرة على إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الإنسانية كالمشي والجري والقفز والرمي. (يعقوب، 1971، ص52).

كما يقوم الأطفال في هذه المرحلة بتجربة المهارة الحركية لعدة مرات بالطريقة الكلية، لأن التعلم الحركي في هذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيرى للمهارات الحركية كما هو الحال بالنسبة للبالغين، لأن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية لذا فإن قدرة الاستيعاب لديهم للفعالية أو الحركة ضعيفة (الفهم الكلي)، وهذا ما يجعلنا نطبق عليهم الطريقة الكلية وطريقة التقليد. (المندلوي، 1990، ص120).

ومن ذلك ترى الطالبة أن المميزات المرفولوجية للطفل هي ملائمة جدا لتعلم الأنشطة الرياضية والتدريب عليها، ولذا يجب على المدرس استغلالها وفق طرق ومناهج علمية سليمة.

3-1-2- المميزات الفسيولوجية:

تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل فيها يكون متوازن وحيوي، وذلك لسرعة النمو القسوى لمختلف الأجهزة و الأعضاء، وتسمى أيضا مرحلة القفز للنمو، وهذا القفز في النمو يرجع خصوصا إلى النشاط الكبير للغدد ذات الإفراز الداخلي، وتنمو خلال نفس المرحلة القوة خاصة في سن الثامنة، أما بخصوص الأوعية الدموية فيعرف تطورها تأخرا ملحوظا بالمقارنة بريتم نمو القلب، وهذا ما يخلف نوعا من عدم الاستقرار في المقاييس الفسيولوجية كالضغط الدموي الشرياني المرتفع، واضطرابات في النشاط الدموي القلبي، وإمداد بالدم غير كافي في الدماغ .

لذلك تظهر أعراض التعب على الأطفال بسرعة ولاسيما في سن السابعة والثامنة، وأن أي زيادة في البرامج الرياضية من حيث تصعب التمرينات والحركات وزيادة مدة التدريب يؤدي بالأطفال في هذه المرحلة إلى الإجهاد الكلي. (البديري، 1979، ص214).

ويمتلك الجهاز العصبي في هذه المرحلة مستوى عالي من التحليل على ما كان عليه، وتظهر قدرة جيدة للتعلم والإتقان.

وعليه تستنتج الطالبة أن المميزات الفسيولوجية في هذه المرحلة حساسة جدا لذا يجب التركيز في وضع البرامج التدريبية حتى لا يتعرض الطفل للإرهاق وينمو نموا سليما يمكنه من الاستجابة الكافية لمقتضيات النشاط الحركي.

3-2 خصائص المرحلة العمرية (06 - 09) سنوات:

تظهر الطلاقة اللغوية عند الطفل العادي ويزداد المحصول اللفظي ويساعده على هذا اتساع دائرة حياته الاجتماعية وكثرة تجاربه فهو يميل لوصف مشاهداته التي تعبر عن أفكاره. ويميل الطفل لكثرة القراءة بالأخص قيما يتعلق بحياة النبات والحيوان وأطفال الشعوب الأخرى.

3-2-1- الخصائص النفسية:

في هذه السن تختلف الصفات النفسية للطفل فالتهور الساذج للعالم الذي تحل محله خصائص أخرى وهي نقد الواقع ففي هذه المرحلة يستطيع الطفل أن يركز على واجبات معينة لفترة طويلة ويبحث عن العلاقات ويعمقها وينمو عنده نشاط ذهني كبير حيث يزيد ميله إلى اكتشاف البيئة والمحيط ويكون اعتماده على حواسه وخبرته العلمية ويميل إلى التفتح والتعبير عن نفسه.

ويظهر الفرق واضحا في تكوين اهتماماته بالنسبة للأشياء التي يفضلها، فتلهفه للمعرفة يجعله يعيش في مغامرات لبعض الأبطال الأمر الذي يدعو إلى تقمص

تلك الشخصيات وتقليدها وجعلها نموذجاً لحياته يحذو حذوها. (بسطويسي، 1984، ص106).

ويتسع مدى استيعابه لمعان جديدة ويظهر ميله للتفكير المنطقي وتصبح ذاكرته أقوى، يلعب الاختلاف بين البنين والبنات في الصف الواحد دوراً كبيراً بالنسبة لمستوى التلاميذ من الناحية الذهنية والاجتماعية والعاطفية والإرادية.

الطفل في هذه المرحلة حاد المزاج ومتقلب الأطوار والميول، يثور ويرغب ويكره، وفي سن الثامنة يصبح الطفل شجاعاً متأثراً بالرياضة. (Raymond tomas, 1983, p361)

3-2-2- الخصائص الاجتماعية:

- تبدأ أسئلة التكيف الاجتماعي في البروز .
- يتسع مجال الميول و القدرات الحركية و الاجتماعية بدرجة ملموسة و يرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما.
- يزداد ارتباط الطفل بالجماعة أو الشلة، ويزداد ولاؤه لها ويسعى لاكتساب تقديرها مع المنافسات بين هذه الجماعة، كما تزداد النزعة إلى الاستقلالية ويبدأ في التحرر من تعلقه بوالديه، ويتجه نحو قراء سنة.

- يدرك الطفل العلاقات التي تربط أفراد أسرته وواجباته نحوها من الحب والاحترام.
 - يتعود الطفل على ألوان السلوك السليم ويتشرب المبادئ الخلقية.
 - يتعرف الطفل خلال مجالات نشاطه في المدرسة ما له من حقوق و ما عليه من واجبات. (تركي، 1990، ص211).
- 3-2-3- الخصائص العقلية و المعرفية:
- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها ، نظرا لانتساع مدى إدراكه و بذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة ، بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعيا وإدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد.
 - يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير، إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلى طور الواقعية و يأخذ في النظر إلى بيئته من النواحي الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة.
 - يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه .
 - يعتبر الطفل في هذه المرحلة عمليا في نظرتة لبيئته، ويبدأ في التحرر من اللعب الإبهامي.

- ينمو ميله للملكية، ويبدو واضحاً في حرص الطفل على الجمع والاقتناء كجمع الطوابع مثلاً.

يميل إلى تشكيل الأشياء والابتكار والتقليد، كما يميل إلى الراديو والسينما وقراءة مجلات الأطفال وخاصة في نهاية هذه المرحلة.

- تقوى روح الحماسة والرغبة في المنافسة كما يزداد الميل للمرح والفكاهة.

- لا يهتم الأطفال وخاصة الصبيان بمظهرهم الشخصي. (سليمان، 2001، ص109).

خلاصة :

من خلال عرضنا لبعض النواحي الاجتماعية، النفسية، الحركية والانفعالية وغيرها للفئة العمرية قيد الدراسة، فإن مرحلة الطفولة تتطلب الدراسة الدقيقة لجميع جوانبها، وخاصة ضرورة التعرف على مدى التفاعل بين كل من الوظائف المختلفة وسلوك الطفل، فالنشاط الحركي يعتبر ضروريا لنمو قدراته، وأن القصور في نموها مسئول عن عجزه في كثير من عمليات النمو، وان الإلمام بهذا الموضوع ودراسته يمكن للمدرس أو المدرب اختيار الأنشطة الرياضية الترويحية أو التعليمية ووضع البرامج التدريبية التي تناسب مع خصائصهم ومميزاتهم مما يمكن أفراد هذه الفئة من توظيف جميع الطاقات المخزنة واستغلالها من أجل الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي.

المدخل الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث، حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة، والتي تناولت في مضمونها أثر بعض الحركات الإيقاعية على تنمية بعض الصفات البدنية للمرحلة العمرية (06 - 09) سنوات في رياضة الجمباز الإيقاعي، حيث يتضمن هذا القسم من الدراسة وصفا للعينة المستخدمة، والأدوات التي تم تطبيقها على أفراد العينة، والأسلوب الإحصائي الذي اتبعه الطالب في بحثه.

1-1- منهج البحث:

اتبع الطالبان المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث ومشكلته المطروحة والمناسب للوصول إلى نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية، وبما أننا بصدد القيام بالتجربة لإثبات الفروض فالمنهج التجريبي هو الملائم لذلك إذ يعتمد في أساسه على التجربة العلمية القائمة على قواعد المنهج العلمي، مما يتيح فرصة عملية لاختبار الاستنتاجات والتأكد من تطابقها مع الحقائق الموضوعية.

1-2- مجتمع عينة البحث:

يعرف "عبد العزيز فهمي" هيكل العينة بأنه: "معلومات من عدد من الوحدات التي يسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع". (فهمي، 1986، ص95).

ففي التجربة التي قام بها الطالبان شمل مجتمع البحث (20) لاعبة كلهن ممارسات لرياضة الجمباز تراوحت أعمارهن بين (06-09) سنوات، ومن ثم تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وشملت 14 لاعبة تم تقسيمهن إلى:

أ- العينة التجريبية: عدد أفرادها (07) لاعبات.

ب- العينة الضابطة: عدد أفرادها (07) لاعبات.

1-3- مجالات البحث:

• المجال البشري:

تمت الدراسة على لاعبات ناشئات تتراوح أعمارهن ما بين (06-09) سنوات، حيث بلغ مجموعهم (20) أي يشكلون نسبة 100% ويمثلون المجتمع الأصلي للمرحلة العمرية المقصودة.

تم أخذ (06) لاعبات من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية، ثم تم تعيين عينة البحث والتي شملت (14) لاعبة أخذت بطريقة

عشوائية حيث قسمت إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة شملت كل مجموعة (07) لاعبات.

• المجال المكاني:

تم العمل في قاعة الجمباز ببلدية العين الصفراء.

• المجال الزمني:

تم انجاز العمل التجريبي خلال مرحلتين أساسيتين:

المرحلة الأولى: فترة انجاز التجربة الاستطلاعية :

تم فيها تطبيق اختبارات التوازن والمرونة القبلية والبعدية في الفترة الآتية:

الاختبارات القبلية: يوم 2021/11/21

الاختبارات البعدية: يوم 2021/11/28.

المرحلة الثانية: فترة انجاز الدراسة الأساسية:

امتدت هذه الدراسة من 2021/12/17 إلى غاية 2022/03/18

وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبلية يوم 2021/12/17.

وبعدھا طبقت الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية من طرف الدكتور جديد عبد الرحمن مدرب نادي الآمال بالعین الصفراء. أما العينة الضابطة فتركزت تمارس حصصھا تحت إشراف مدريھا.

وقد أجريت الاختبارات البعدية يوم: 2012/03/19، حيث طبق الطالبان الاختبارات نفسها.

1-4- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

يقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير والذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع ماعدا المتغير المستقل الذي نريد دراسة تأثيره على المتغير التابع و يذكر " محمد حسن علاوي" و "محمد نصر الدين رضوان" أنه " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة ". (علاوي، 1987، ص243). وتمثلت متغيرات البحث فيما يلي:

- المتغير المستقل: هو الذي يرجى معرفة تأثيره ويتمثل في الوحدات التعليمية .
- المتغير التابع: هو الذي يرجى مقدار تأثيره بالمتغير المستقل ويتمثل في صفتي المرونة والتوازن .

1-5- أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث في ما يلي:

-الإلمام النظري حول موضوع البحث وعينة الدراسة بالتطرق للمراجع العربية والأجنبية وكل ما يسهل ويتعلق بموضوع بحثنا.

- المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية.

- بطارية اختبارات: حيث تم عرض الاختبارات على الأستاذ المشرف وعلى دكاترة وأساتذة بالمعهد، وعلى مختصين في الجميز.

والغرض من ذلك هو:

- معرفة إمكانية قدرة اللاعبين على أداء هذه الاختبارات واختيار ما يتناسب منها مع قدراتهم.

- تحديد الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات.

- معرفة مختلف الصعوبات أثناء إجراء الاختبارات.

- مراعاة وقت تطبيق الاختبارات.

- معرفة الإمكانيات المتواجدة بالمركز وإمكانية التكيف معها.

حيث تم تطبيق الاختبارات داخل القاعة، وتم الإشراف عليها شخصيا من طرف

الطالبان، وبحضور مدريهم وبعض المساعدين الرياضيين بالقاعة.

وعلى أساس ما سبق ذكره تم بناء الوحدات التعليمية المقترحة.

وفيما يلي الاختبارات التي طبقت على هذه العينة:

1- اختبارات المرونة:

• اختبار القنطرة

• اختبار انفراج الرجلين

2- اختبارات التوازن:

• اختبار التوازن كوزاك

• اختبار التوازن الحركي

- وحدات تعليمية مقترحة تتضمن تمارين لتطوير صفتي التوازن والمرونة.

- استخدام وسائل وأدوات للقيام بالاختبارات والوحدات التعليمية وتمثلت في:

- ميقاتي، طباشير. أداة لقياس المسافات.

- بساط رسمي خاص بالحركات الأرضية .

- استعمال الوسائل الإحصائية

1-6- الأسس العلمية للاختبار:

صدق وثبات وموضوعية الاختبار:

الجدول رقم (01) يوضح معامل الثبات والصدق للاختبارات.

معامل الصدق	معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	الدراسات الإحصائية الاختبارات
0.93	0.87					اختبار القنطرة
0.88	0.78					اختبار انفراج الرجلين
0.98	0.96	0.75	0.05	05	06	اختبار التوازن كوزاك

0.88	0.77					اختبار التوازن الحركي
------	------	--	--	--	--	-----------------------

1-6-1- ثبات الاختبار:

ويقول "مقدم عبد الحفيظ" أن ثبات الاختبار يدل على "مدى دقة واستقرار نتائج

الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم،

1993، ص152).

ولأجل ذلك استخدمت الطالبان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار، وهي طريقة إجراء

الاختبار مرتين بينها فارق زمني قدره أسبوع، مع ضبط كل المتغيرات (العينة،

المكان، التوقيت). حيث عولجت النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط

(بيرسون).

يلاحظ من خلال القيم المدونة في الجدول(01) أن كل القيم المتحصل عليها

بدت عالية، حيث كانت أدنى قيمة (0.77) وأعلى قيمة (0.96)، أي أن كل القيم

أكبر من القيمة الجدولية المقدر ب(0.75)، وذلك عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة

الحرية (05). وهذا ما يوضح مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يدل على مدى ثبات كل الاختبارات المطبقة.

1-6-2- صدق الاختبار:

يقصد بالصدق " المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله"، (حسانين، 1995، ص183)، ومن أجل صدق الاختبارات المطبقة تم استخدام معامل الصدق، والذي يحسب من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكانت النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم (01)، حيث تراوحت القيم المحسوبة له ما بين (0.88) و(0.98) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (05) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات صادقة لما وضعت من أجله، وتتميز بالصدق الذاتي.

1-6-3- موضوعية الاختبار:

ترجع موضوعية الاختبار إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، وتظهر موضوعية الاختبار حينما يقوم مجموعة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج، وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلون للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة". (رضوان، 1988، ص280)

وعليه استخدم الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و البعيدة عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة و قد تم اختيارها وعرضها على الأستاذ المشرف ودكاترة وأساتذة بالمعهد ومختصين بقاعة التدريب.

1-7- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من الناشئات، تتراوح أعمارهن ما بين (06- 09) سنوات من قاعة الجمباز ببلدية العين الصفراء، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من العينة المقصودة والتي تشمل (20) ناشئة، وقد تم استبعاد نتائجهن من نتائج الدراسة الأساسية، وقد بلغ عدد أفراد هذه العينة (06).

كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية إعداد الأرضية الملائمة للعمل التجريبي، ومعرفة الطريقة الصحيحة والسليمة لإجراء الاختبارات المراد تطبيقها في الدراسة الأساسية، ومعرفة مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبارات، والوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أثناء تطبيقها، والإطلاع على العوائق التي تواجه بحثنا هذا في الدراسة الأساسية وضبط جميع المتغيرات، حيث طبقت نفس اختبارات التوازن والمرونة.

1-8- التجربة الرئيسية:

• خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وملاحظة النقص الذي يعاني منه ناشئات الجمباز بالقاعة المذكورة في التوازن والمرونة، ارتأ الطالبان البحثان وضع مجموعة من الوحدات التعليمية، تم تطبيقها على العينة قيد الدراسة، حيث شملت هذه الوحدات تمارين خاصة بتطوير وتنمية التوازن والمرونة.

✓ مواصفات اختبارات البحث:

أخذ الطالبان هذه الاختبارات لغرض قياس التوازن والمرونة.

- الأدوات المستعملة في هذه الاختبارات هي: ميقاتي، بساط. أداة لقياس المسافة

- تم تقييم الأداء من طرف مدرب مختص في الجمباز الإيقاعي والحركات الإيقاعية.

✓ اختبار القنطرة:

يؤدي هذا الاختبار بثني الجسم على شكل قنطرة بحيث يكون الظهر مواجه للأرض

والبطن للأعلى ، ويكون الارتكاز على اليدين والرجلين.

✓ اختبار انفراج الرجلين:

يؤدي هذا الاختبار بفتح الرجلين مع التوجه للأمام، على البساط بأكبر مدى ممكن.

✓ اختبار التوازن كوزاك:

يؤدي هذا الاختبار من وضع الأقدام مع تمديد رجل واحدة في الفراغ ويرتكز على رجل واحدة فقط. والذراعان ممدودتان على الجانبين.

✓ اختبار التوازن الحركي:

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى خمسة ثواني، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من العلامة لآخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع الملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء.

1-9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الطالبة الوسائل الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

• الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{ن \text{ مج س}^2 - (\text{مجم س})^2}{(ن-1)}}$$

- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج (ح س} \times \text{ح ص)}}{\sqrt{\text{مج (ح س)}^2 \times \text{مج (ح ص)}^2}}$$

- الصدق الذاتي:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

- * اختبار الدلالة الإحصائية:

- المعادلة الأولى:

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{\text{مج (ح}^2 \text{ف)}}{ن(ن-1)}}}$$

- المعادلة الثانية:

$$t = \frac{|\overline{س1} - \overline{س2}|}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2 \text{1} + \text{ع}^2 \text{2}}{ن-1}}}$$

خلاصة:

تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى المنهج المتبع في دراسة هذا

البحث والإجراءات الميدانية التي قام بها، حيث عرضنا كل الوسائل المستخدمة في

البحث، وتم ضبط متغيرات البحث، وكذا تحديد العينات التي أجريت عليها الدراسة، وعرض الاختبارات المطبقة، وتحديد مختلف مجالات البحث، بالإضافة إلى ذكر أهم الصعوبات التي واجهت هذا البحث خاصة خلال إجراء الدراسة الميدانية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل

و مناقشة النتائج

تمهيد:

تستدعي منهجية البحث العلمي عرض وتحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة ومنطقية حتى يتسنى لنا استنباط الحقائق، ومن هذا المنطلق قامت الطالبة في هذا الفصل بعرض كامل النتائج في جداول وتحليلها وتمثيلها بيانياً، ومناقشتها، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات، ثم الخروج بعدها باستنتاجات وإعطاء توصيات، ووضع خلاصة عامة للبحث.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

- الجدول رقم (02) يوضح نتائج الاختبارات القبلية.

دلالة الفروق	درجة الحرية 2ن - 2	مستوى الدلالة	التجريبية T	المحسوبة T	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسات الإحصائية الاختبارات
					2ع	س2	1ع	س1	
					غير دال إحصائياً	0,05			
غير دال إحصائياً	1,26	0,75	8,28	0,89	7,85				اختبار انفراج الرجلين
غير دال إحصائياً	1,16	0,97	8,42	0,81	8				اختبار كوزاك
غير دال إحصائياً	0,62	1,38	6,71	0,78	6,42				اختبار التوازن الحركي

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة "T" المحسوبة تراوحت ما بين (0.62) كأدنى قيمة و(1.26) كأعلى قيمة وكانت كلها أقل من "T" الجدولية المقدره ب(1.78) عند درجة الحرية(12) ومستوى الدلالة(0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات.

وعليه نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية مجانستين في الاختبارات القبلية للتوازن والمرونة.

العينة الضابطة								العينة التجريبية						المقاييس الإحصائية				
دلالة الفروق	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	المحسوبة T	الجدولية T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		دلالة الفروق	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	المحسوبة T	الجدولية T		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
					2ع	2س	1ع	1س						2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائيا			2,50		0,95	7,71	0,81	7	دال إحصائيا			,168		0,48	9,71	0,95	7,28	اختبار الفنترة
دال إحصائيا			1,98		0,53	8,57	0,89	7,85	دال إحصائيا			6,97		0,53	9,57	0,89	7,85	اختبار انفراج الرجلين

	06	,0 05		1.9 3						06	05,0		1.93					
دال إحصائيا			28,3		0,6 9	8,85	0,81	8	دال إحصائيا			38,4		0,7 8	9,57	0,97	8,42	اختبار التوازن كوزاك
دال إحصائيا			82,2		0,9 5	7,28	0,78	6,42	دال إحصائيا			43.5		1	9	1,38	6,71	اختبار التوازن الحركي

الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث:

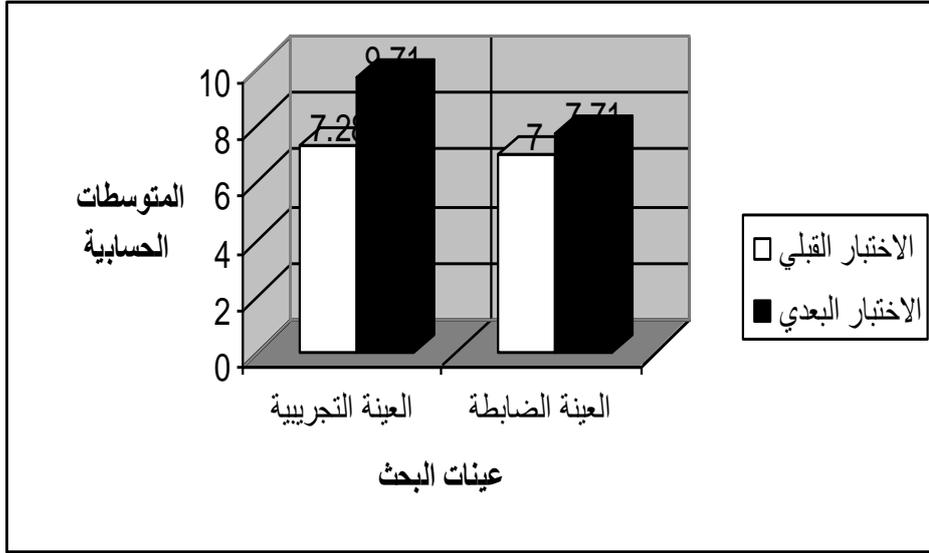
2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المرونة:

- الجدول رقم(04) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار القنطرة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقاييس الإحصائية
					2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائيا	0,05	06	1,93	2,50	0,95	7,71	0,81	7	العينة الضابطة
دال إحصائيا					8,16	0,48	9,71	0,95	7,28

في الجدول رقم(04) عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(06) نلاحظ بالنسبة للعينة التجريبية أن المتوسط الحسابي القبلي قد بلغت قيمته(7.28) أما البعدي فبلغت قيمته (9.71)، وبلغت قيمة "T" المحسوبة (8.16) وهي أكبر من "T" الجدولية المقدره ب(1.93). أما العينة الضابطة فالمتوسط الحسابي القبلي قد بلغت قيمته (7) والبعدي بلغت قيمته (7.71)، وبلغت قيمة "T" المحسوبة (2.50) وهي أكبر من "T" الجدولية المقدره ب (1.93).

ومنه نستنتج أن هناك وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية، وكذلك وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة. إلا أن مستوى العينة التجريبية كان أحسن من مستوى العينة الضابطة، وبالتالي تنمية المرونة لدى العينة التجريبية كان أحسن، وذلك نتيجة تطبيق الوحدات التعليمية.



الشكل رقم (01) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية

لعيني البحث في اختبار القنطرة

من الشكل رقم (01) يتبين أن العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على أن الوحدات التعليمية المقترحة قد احتوت على تمارين ومهارات هادفة وبعض الحركات الإيقاعية مما ساهم في تنمية المرونة لهذا الاختبار، وبالتالي تحسن الأداء

2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار انفراج الرجلين:

- الجدول رقم(05) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار انفراج

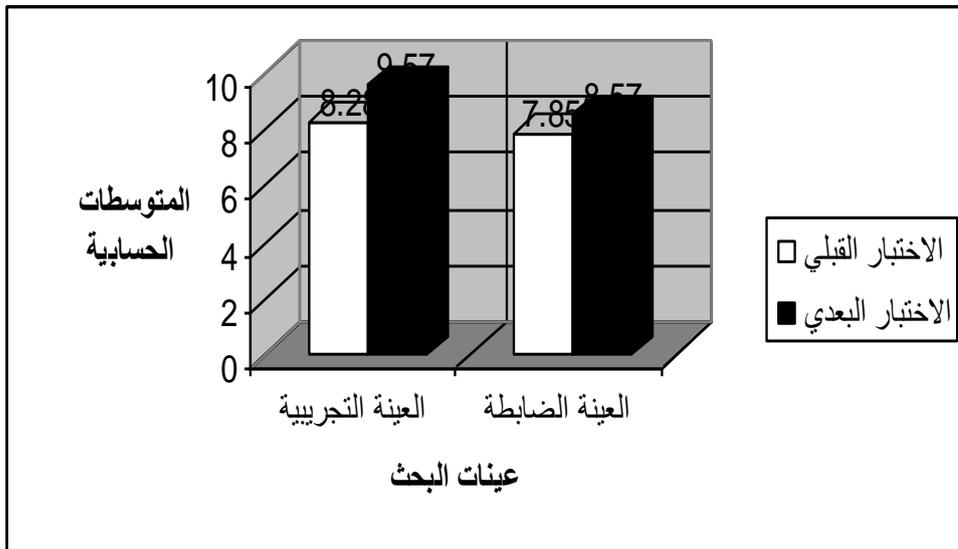
الرجلين.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن - 1)	الجدولية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقاييس الإحصائية العينات
					ع2	س2	ع1	س1	
دال إحصائيا				1,98	0,53	8,57	0,89	7,85	العينة الضابطة
دال إحصائيا	0,05	06	1,93	6,97	0,53	9,57	0,75	8,28	العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم(05) عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(06) نلاحظ بالنسبة للعينة الضابطة أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي بلغت (7.85) أما البعدي فبلغت(8.57)، وأن قيمة "T" المحسوبة بلغت (1.98) وهي أكبر من الجدولية المقدره ب(1.93) . أما بالنسبة للعينة التجريبية فإن قيمة المتوسط القبلي كان (8.28) أما

البعدي فقد بلغ (9.57) وقيمة "T" المحسوبة بلغت (6.97) وهي أكبر من الجدولية المقدره ب (1.93).

ومنه نستنتج أن هناك وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة، كما يستنتج وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. وأن مستوى العينة التجريبية كان أحسن من مستوى العينة الضابطة، وبالتالي تنمية المرونة لدى العينة التجريبية كان أحسن، مما يدل على أن الوحدات التعليمية المقترحة أثرت إيجابا وأحسن من الوحدات التعليمية المطبقة على العينة الضابطة في تنمية المرونة في اختبار انفراج الرجلين.



الشكل رقم(02) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي

لعينتي البحث في اختبار انفراج الرجلين

من الشكل رقم(02) يتبين أن العينة التجريبية حققت أكبر نتيجة للمتوسط الحسابي في اختبار انفراج الرجلين، وذلك لاحتواء الوحدات التعليمية على تمارين طورت المرونة، وبالتالي تحسن الأداء.

2-2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبارات التوازن:

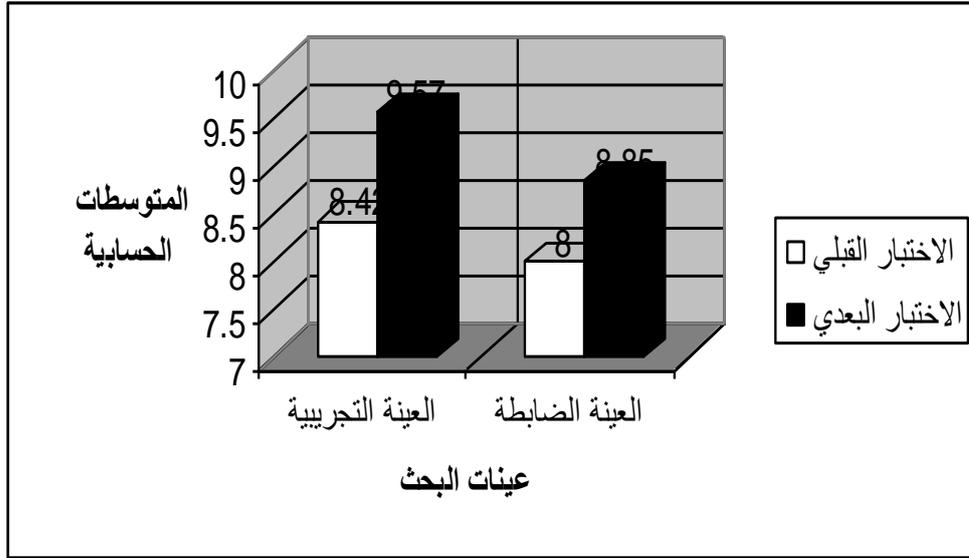
- الجدول رقم(06) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار

التوازن كوزاك

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	التجزئية	المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقاييس الإحصائية العينات
					ع2	س2	ع1	س1	
دال إحصائيا	0,05	06	1,93	3,28	0,69	8,85	0,81	8	العينة الضابطة
دال إحصائيا					4,5	0,78	9,57	0,97	8,42

من خلال الجدول رقم(06) عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(06) نلاحظ بالنسبة للعينة الضابطة أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي كانت(8) أما البعدي فقد بلغت قيمته (8.85) في حين بلغت قيمة "T" المحسوبة (3.28) وهي أكبر من الجدولية المقدره ب(1.93)، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد قدرت قيمة المتوسط الحسابي القبلي ب (8.42) أما البعدي فقد قدرت قيمته ب (9.57) في حين كانت قيمة "T" المحسوبة (4) وهي أكبر من الجدولية المقدره ب(1.93).

ومنه نستنتج أ هناك وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، وكذلك وجوده بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، إلا أن النتيجة التي حققتها هذه الأخيرة كانت أحسن من العينة الضابطة. وبالتالي تنمية التوازن لدى العينة التجريبية كان أحسن، وذلك نتيجة تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة من طرف الطالبة.



الشكل رقم (03) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي

لعينتي البحث في اختبار التوازن

يبين الشكل رقم (03) أن أكبر قيمة بين المتوسطات كانت لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية ، وهذا راجع إلى أن الوحدات التعليمية المقترحة قد تضمنت تمارين حركية طورت من مستوى التوازن لهذا الاختبار وساعدت على قدرة الاحتفاظ بوضع الجسم والتحكم في القوى المؤثرة عليه، وبالتالي الاحتفاظ بالتوازن الثابت للجسم.

2-2-4- عرض ومناقشة اختبار التوازن الحركي:

- الجدول رقم(07) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار التوازن

الحركي.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	T	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقاييس الإحصائية العينات
					ع2	س2	ع1	س1	
دال إحصائيا	0,05	06	1,93	2,82	0,95	7,28	0,78	6,42	العينة الضابطة
دال إحصائيا				5,43	1	9	1,38	6,71	العينة التجريبية

من خلال الجدول رقم(07) نلاحظ عند درجة الحرية (06) ومستوى الدلالة

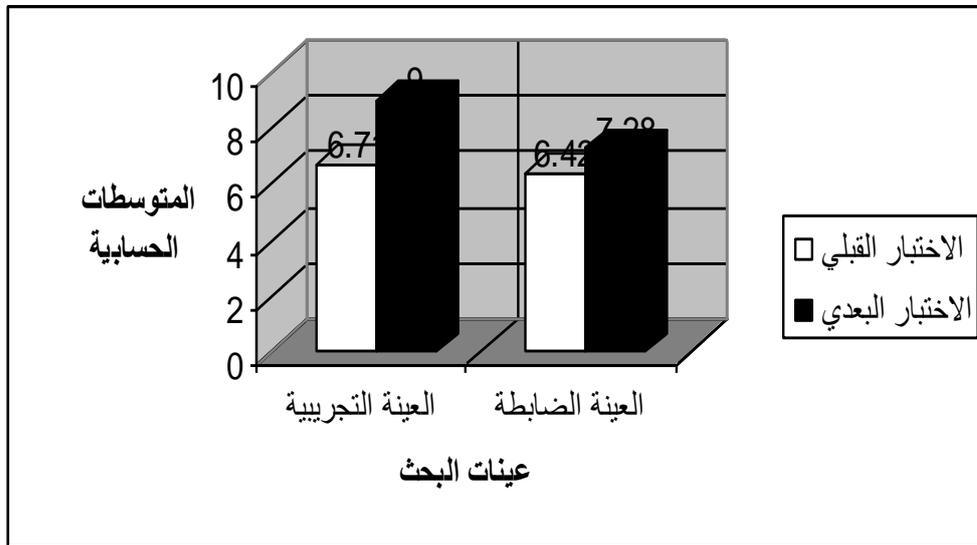
(0.05) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي بالنسبة للعينة الضابطة كان (6.42) أما

البعدي فبلغت فقيمته (0.95)، في حين بلغت قيمة "T" المحسوبة لهذه العينة (2.82)

والتي كانت أكبر من "T" الجدولية المقدره ب (1.93). أما بالنسبة للعينة التجريبية فكان

متوسطها الحسابي القبلي (6.71) أما البعدي فكان (9) في حين بلغت قيمة "T" المحسوبة (5.43) وهي أكبر من "T" الجدولية المقدرة ب (1.93).

وعليه هناك فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، كما يستنتج وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. وأن مستوى العينة التجريبية كان أحسن من مستوى العينة الضابطة، وبالتالي تنمية التوازن الحركي لدى العينة التجريبية كان أحسن مما هو عليه لدى العينة الضابطة، مما يدل على أن الوحدات التعليمية المقترحة أثرت إيجابا في تنمية التوازن والتقدم بالمستوى المهاري.



الشكل رقم(04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي

لعينتي البحث في اختبار التوازن الحركي

من الشكل رقم(04) يتبين أن العينة التجريبية كان لها أكبر متوسط حسابي في الاختبار البعدي مما يدل على أن الوحدات التعليمية المقترحة قد طورت من مستوى التوازن الحركي أثناء الأداء، وبالتالي ثبات الجسم أثناء الأداء.

3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

دلالة الفروق	درجة الحرية 2-2	مستوى الدلالة	T	T المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسات الإحصائية الاختبارات
					2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائيا	12	0,05	1,78	6,48	0,48	9,71	0,95	7,71	اختبار المنظرة
دال إحصائيا				4,58	0,53	9,57	0,53	8,57	اختبار انفراج الرجلين
دال إحصائيا				3,51	0,78	9,57	0,69	8,85	اختبار التوازن
دال إحصائيا				4,3	1	9	0,95	7,28	اختبار التوازن الحركي

- الجدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث.

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة "T" المحسوبة تراوحت ما بين (3.51) كأدنى قيمة و(6.48) كأعلى قيمة وكانت كلها أكبر من "T" الجدولية المقدر ب(1.78) عند درجة الحرية(12) ومستوى الدلالة(0.05).

ومنه نستنتج أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية وهذا ناتج عن تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة من طرف الطالبان ، والتي تضمنت مختلف تمارين التوازن والمرونة، بالإضافة إلى المراحل المتسلسلة في تعلم بعض الحركات الإيقاعية.

2-4- الاستنتاجات:

على ضوء التجربة الميدانية التي قام بها الطالبان والنتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة، وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم الخروج بالاستنتاجات التالية:

1- إن الحركات الإيقاعية تؤثر ايجابيا على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في اختبارات المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات)

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبارات المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات).

2-5- مناقشة فرضيات البحث:

• مناقشة الفرضية الرئيسية:

الفرضية الرئيسية: "تؤثر الوحدات التعليمية ايجابيا على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات)".

النتيجة من الدراسة: إن الوحدات التعليمية تؤثر ايجابيا على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات)".

بعد المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية كما هو موضح في الجدول رقم(03) والذي يعرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث تبين أن العينة الضابطة التي تركت تحت إشراف مدربيها كان تنمية التوازن والمرونة لديها ضعيفا، إذ تراوحت قيمة "T" المحسوبة ما بين (1.98) و (3.28) وكلها أكبر من "T" الجدولية المقدره بـ (1.93) عند درجة الحرية (06) ومستوى

الدلالة (0.05)، مما دل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وكانت كلها أقل مما هي عليه لدى العينة التجريبية والتي طبقت عليها الوحدات التدريبية حيث تبين لنا كما هو موضح في نفس الجدول -رقم (03)- وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في جميع الاختبارات، حيث تراوحت قيمة "T" المحسوبة ما بين (4.38) و(8.16) وكانت كلها اكبر من قيمة "T" الجدولية المقدرة ب(1.93) عند درجة الحرية (06) ومستوى الدلالة (0.05).

ومن خلال ما ذكر سابقا يلاحظ أن الوحدات التعليمية المقترحة من طرف الطالبان الباحثان قد أثرت إيجابا في تطوير صفتي التوازن والمرونة لدى ممارسات رياضة الجمباز المرحلة العمرية (06-09) سنوات". وبالتالي فإن البرامج التعليمية ضرورية لتطوير بعض الصفات البدنية وهذا ما تؤكدته الدراسة النظرية. ومنه فإن الفرضية الأولى قد تحققت.

• مناقشة الفرضيات الفرعية:

1- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبارات المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات) ".

النتيجة من الدراسة: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبارات المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات) "

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) والذي يعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية نلاحظ أن قيم "T" المحسوبة تراوحت ما بين (4.38) كأصغر قيمة و(8.16) كأكبر قيمة، وكانت كلها أكبر من قيمة "T" الجدولية المقدر ب(1.93) عند درجة الحرية (06) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت.

2- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبارات المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات)".
النتيجة من الدراسة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبارات المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنوات)".

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(08) الذي يعرض نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية نلاحظ أن قيمة "T" المحسوبة تراوحت ما بين(3.51) كأصغر قيمة، و(6.48) كأكبر قيمة، وكلها أكبر من قيمة "T" الجدولية

المقدرة ب(1.78) عند درجة الحرية (06) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية. ومنه فإن الفرضية الثالثة قد تحققت.

6-2 - الخلاصة العامة:

إن التطور الكبير و الاهتمام المتزايد بالرياضيات و الرياضيين الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية لأي اختصاص رياضي ليدعونا إلى البحث الأنجع و الأفضل.

الحلول و الوسائل للكشف عن هؤلاء الرياضيين الذين يمتلكون صفات التفوق و يتنبأ لهم لتحقيق النجاح مستقبلا لذا في مسألة التخطيط و التحضير لإنجاز وحدات تعليمية من مسائل ذات أهمية كبرى و مطلبا أساسيا يجب العمل على تحقيقه و العمل به في الميدان ، فالوحدات التعليمية تعد أحد العناصر الأساسية التي لا بد العمل بها في مجال الجمباز للتحضير للمنافسات الكبرى باكتساب اللياقة البدنية المثالية و كذلك ضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر و التي تقتصر إلى تكوين إطارات ذات كفاءة و خبرة علمية في اختصاص الجمباز و هنا تكمن مشكلة البحث ، بحيث على هذا الأساس تطرق الطالبان الباحثان إلى موضوع الدراسة في محاولة منهم لوضع وحدات تعليمية لتحسين المرونة و التوازن في الجمباز فئة 6-9 سنة.

و عليه فقد قسم هذا البحث إلى بابين:

الباب الأول خصص للدراسة النظرية و قسم إلى فصلين حيث اشتمل الفصل الأول على المرونة و التوازن في الجمباز أما الفصل الثاني فيتحدث عن الفئة العمرية 6-9 سنوات.

في حين خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية حيث تم تقسيمه إلى فصلين الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث تناولنا فيه دراسة استطلاعية و الدراسة الأساسية المتمثلة في منهج البحث و أدوات البحث و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....الخ. أما الفصل الثاني فقد اشتمل على عرض و تحليل النتائج و كذلك مناقشتها و مقارنتها بالفرضيات ، ثم استنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة العامة.

2-7- التوصيات:

في ضوء هذه الدراسة وفي حدود العينة ونتائجها، والأدوات المستخدمة، وفي ظل الظروف التي أتاحت لإجراء هذه الدراسة يتقدم الطالبان بالتوصيات الآتية:

1- ضرورة الاهتمام برياضة الجمباز وتعميمها على مختلف المناطق والمراحل العمرية.

2- ضرورة استخدام وحدات تعليمية متقنة لتحسين التحكم في التوازن والمرونة في رياضة الجمباز.

3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لهذه الدراسة لبقية الصفات البدنية .

4- وضع مخطط و البرامج من قبل مختصين في هذا المجال تصب نحو تأهيل
الجمبازيات تأهيلا فنيا و علميا.

5- ضرورة العمل على تطوير الوحدات التعليمية لتحقيق نتائج أفضل.

قائمة المصادر والمراجع العربية:

- 1- احمد نصر الدين. (2003). فيزيولوجية اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. ط2. القاهرة.
- 2- أسامة كمال راتب. (1994). النمو الحركي. دار الفكر العربي. ط2. القاهرة.
- 3- أمين أنور الخولي. (1998). الجمباز الايقاعي. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 4- بوراس فاطمة الزهراء. (1997). أثر وحدات تعليمية مقترحة على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز. المدرسة العليا للأساتذة. مستغانم.
- 5- حامد عبد السلام زهران. (1985). الطفولة والمراهقة. 1985.
- 6- ريسان مجيد خريبط. (1989). موسوعة الاختبارات في التربية البدنية. ج.1.
- 7- سعدية محمد بهادر. (1986). علم نفس النمو. ط4. دار البحوث العلمية. الكويت.
- 8- عباس احمد صالح السامرائي. (1987). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر. جامعة الموصل. ط2.
- 9- علمي فهمي ألبيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. دار الكتاب الحديث. ط4.
- 10- عنايات محمد أحمد فرج. (1995). التمرينات الايقاعية والتنافسية والعروض الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 11- فاتن البطل. (2004). التمرينات الايقاعية. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 12- فيصل عباس. (1997). علم نفس الطفل. النمو النفسي والانفعالي للطفل. ط1. دار الفكر العربي.

- 13- فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية. ط2. الجزائر.
- 14- قاسم حسن حسين. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية. دار الفكر. الأردن.
- 15- كورت مانيل. (1987). التعلم الحركي. ط2. مديرية المكتبة والنشر. بغداد.
- 16- ليلى زهران. (1997). التمرينات الفنية والايقاعية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 17- مجدي عزيز إبراهيم. (2003). مناهج تعليم ذوي الحاجات الخاصة في ضوء المتطلبات الإنسانية و الاجتماعية و المعرفية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- 18- محمد ابراهيم شحاتة. (2004). التحليل الحركي لرياضة الجمباز. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الاسكندرية.
- 19- محمد جابر بريقع. (1997). التدريب الرياضي " أسس مفاهيم اتجاهات" منشأة المعارف. الإسكندرية.
- 20- محمد جابر بريقع. (1997). دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- 21- محمد حسن علاوى. (1992). علم التدريب الرياضي. دار المعارف. ط2. القاهرة.
- 22- محمد صبحي حسانين. (1990). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. ج1. ط3. دار الفكر العربي. مدينة النصر.
- 23- محمد صبحي حسانين. (1996). التحليل العلمي للقدرات البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.

- 24- محمد صبحي حسانين. (1996). مكونات اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. ط1. القاهرة.
- 25- محمد عبد الرحيم إسماعيل. (1998). تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار وبرامج الأثقال للصغار. دار الفكر العربي.
- 26- محمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الأداء الحركي. دار الفكر العربي. مدينة النصر. ط3.
- 27- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. دار الفكر العربي.
- 28- منصور جميل العنكبي. (1988). اللياقة البدنية و طرق تحقيقها. مطبعة التعليم العالي. بغداد.
- 29- موريسان مجيد خريبط. (1989). موسوعة الاختبارات في التربية البدنية. ج.1.
- 30- موسى فهمي إبراهيم. (1970). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة.
- 31- وجيه محجوب. (1987). الجمناستك الحديث (الجمناستك الايقاعي الرياضي). كلية التربية الرياضية. بغداد.

قائمة المصادر والمراجع الأجنبية:

- 32- Jurenweinech.(1997). manuel d'entrainement vigot. ligugè. poitiers.
- 33- Dekker et antres. (1990). technique d'évaluation physiologique des athlètes .édition port algérien.
- 34- C. Lanay, et B. Maissony. les troubles du langage de la parole et de la voix chez l'enfant. 2^{eme} édition, PARIS.

المؤسسة: قاعة الجمباز - العين الصفراء -

رقم الوحدة: 01

الهدف التعليمي: تنمية المرونة والرشاقة

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن ينمي التلميذ مرونة الكتفين

الأدوات: بساط.

المدة: 45

والجذع بصورة جيدة.

طبيعة الحصة: تعليمية.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة الجو النفسي و التربوي تهيئة الأطفال بدنيا قصد تلقي الواجبات الحركية المبرمجة في المرحلة الرئيسية	تهيئة التلاميذ و العتاد اللازم و تأدية التحية الرياضية جري خفيف حول البساط القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل.	15 د	النظام و الهدوء و الانتباه مراعاة الإحماء الجيد و الشامل
المرحلة الرئيسية	- أن ينمي الطفل عضلات ظهره و عضلات بطنه و يكسيهم رشاقة تمطيط وإكساب الظهر و الحوض مرونة . - إكساب الرجلين و الحوض مرونة جيدة.	- يقف التلميذ ورجليه مضمومتان، ويلمس البساط بيديه معا دون ثني الرجلين بحركات متتالية ل 10مرات. - راقدا على الظهر، يرفع الساقين إلى الأعلى و الجذع أيضا و الجسم مستريح على الكتفين فقط و ترك الرجلين تهبطان حتى تلمسا الأرض خلف الرأس مع التكرار - يجلس التلميذ ويفتح رجله بزاوية منفرجة، ويقوم بمد يديه إلى أبعد نقطة ممكنة أماما و على البساط - الارتكاز الرباعي على اليدين والركبتين مع تمديد الرجلين للخلف بالتناوب مع التكرار.	25 د	- مراعاة الهبوط الجيد في كل حالة. - الرجلان تكونان ممدودتان والارتكاز الجيد على الكتفين. - الرجلين مفتوحتين جيدا و الجسم ممدود للأمام. - ثبات الجسم والمحافظة على القوام.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمطيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد

تطبق الوحدة مرتين في الأسبوع

المؤسسة: قاعة الجمباز – العين الصفراء
رقم الوحدة: 02.
طبيعة الحصة: تعليمية.

الهدف التعليمي: تعلم الدرجة الأمامية المكورة
الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتعلم التلميذ مراحل إنجاز
الدرجة الأمامية المكورة في خط مستقيم.

الأدوات: بساط
المدة: 45 دقيقة.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسيا وتربويا تهيئة أجهزة الجسم للدخول في الأداء البدني.	تهيئة التلاميذ و العتاد اللازم و تأدية التحية الرياضية جري خفيف حول البساط. القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل القيام بتمارين التكور واللف.	15 د	النظام و الهدوء و الانتباه مراعاة الإحماء الجيد و الشامل.
المرحلة الرئيسية	- تنمية المرونة والرشاقة. - التعود على الدوران. - تنمية الاتزان. - تسهيل عملية الدوران الكامل. - تعلم الدرجة والدوران الجيد - أداء المهارة. - إكساب الجسم توازن.	- وقوف، ثني الركبتين، وضع الكفين أمام الجسم، ثم ضم الرأس إلى الصدر، ثم وضع الكتفين على الأرض. - دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى الجلوس الطويل. - نفس التمرين مع الوصول إلى وضع جلوس التكور.. - أداء المهارة كاملة على مستوى مائل. - أداء المهارة من الوقوف والوصول إلى الوضع النهائي. - أداء المهارة من الطيران للأمام. - المحافظة على توازن الجسم أثناء الأداء وخاصة في نهاية كل درجة وعند وضع البداية من الثبات.	25 د	- التركيز الجيد في الأداء. - التأرجح للذراعين مع الحفاظ على الثني للرجلين. - التكور الجيد مع ضم الركبتين للصدر. - تطبيق وتنسيق التقنيات المتعلمة. - التوازن أثناء الأداء.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمطيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد للمجاميع العضلية



تطبق الوحدة مرتين في الأسبوع

المؤسسة: قاعة الجمباز - العين الصفراء -
رقم الوحدة: 03.
طبيعة الحصة: تعليمية.

الهدف التعليمي: تعلم الدرجة الجانبية المكورة
الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتعلم التلميذ مراحل إنجاز
الدرجة الجانبية المكورة على البساط.

الأدوات: بساط.
المدة: 45 دقيقة.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسيا وتربويا تهيئة الجسم للعمل البدني	تهيئة التلاميذ و العتاد اللازم و تأدية التحية الرياضية جري خفيف حول البساط. القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل. القيام بتمارين اللف.	15 د	- النظام و الهدوء و الانتباه - مراعاة الإحماء الجيد و الشامل.
المرحلة الرئيسية	- تنمية المرونة والرشاقة. - التعود على الدوران. - تنمية الاتزان. - يتعلم وضعية التكور الجيد - يتعلم مهارة التكور الجانبي في الجهتين. - يحسن التوازن أثناء التكور.	- يرقد على الظهر وثنى الركبتين على الصدر للوصول إلى وضع التكور. - من وضع الرقود على الظهر في وضعية التكور، مسك الساقين باليدين ثم يقوم بالدرجة على الجهة اليمنى والجهة اليسرى. - جلوس الجنو، انحناء، عمل الدرجة، جهة اليمين و جهة اليسار من أعلى مستوى أفقي موازي للأرض. - المحافظة على مسار الجسم في خط مستقيم.	25 د	- التركيز الجيد في الأداء. - مسك الساقين جيدا وضم الجسم بالكامل. - الدوران يكون على الظهر وليس على الكتفين.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمطيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد للمجاميع العضلية



تطبيق الوحدة مرتين في الأسبوع

المؤسسة: قاعة الجمباز العين الصفراء
رقم الوحدة: 04.
طبيعة الحصة: تعليمية.

الهدف التعليمي: تعلم الدرجة الجانبية المستقيمة
الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتعلم التلميذ مراحل إنجاز
الدرجة الجانبية المستقيمة على البساط.
الأدوات: بساط
المدّة: 45 دقيقة.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسيا وتربويا تهيئة الجسم لتلقي الواجبات الحركية	تهيئة التلاميذ و العتاد اللازم و تأدية التحية الرياضية جري خفيف حول البساط. القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل. القيام بتمارين اللف.	15 د	النظام و الهدوء و الانتباه مراعاة الإحماء الجيد و الشامل.
المرحلة الرئيسية	- تنمية المرونة والرشاقة. - تنمية التوازن. - يتعلم وضعية اللف الجانبي. - تسهيل عملية اللف. - يتعلم عمالية اللف كاملا في الجهتين.	- يرقد على الظهر والذراعان عاليا، درجة الجسم وذلك باللف حول المحور الطولي للوصول والانتهاج إلى وضع الانبطاح على البطن. - درجة الجسم وذلك باللف حول المحور الطولي للجسم للوصول والانتهاج إلى وضع الرقود على الظهر الذراعان عاليا. - أداء المهارة على مستوى مائل. - أداء المهارة على مستوى أرضي. - أداء المهارة كاملة باللف حول المحور الطولي للجسم والاستمرار في الدوران في الجهة اليمنى واليسرى. - المحافظة على توازن الجسم في خط مستقيم.	25 د	- التركيز الجيد في الأداء. - الجسم في استقامة واحدة. - يجب ألا يسبق الجزء العلوي الجزء السفلي والعكس. - المحافظة على تماسك الجسم أثناء اللف.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمطيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد للمجاميع العضلية

تطبيق الوحدة مرتين في الأسبوع

المؤسسة: قاعة الجمباز - العين الصفراء -
رقم الوحدة: 05.

طبيعة الحصة: تعليمية.

الهدف التعليمي: تعلم الوقوف على الكتفين

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتعلم التلميذ مراحل إنجاز

الوقوف على الكتفين فوق البساط.

الأدوات: بساط..

المدة: 45 دقيقة.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسيا وتربويا تهيئة الجسم لتلقي الواجبات الحركية	تهيئة التلاميذ و العناد اللازم و تأدية التحية الرياضية جري خفيف حول البساط. القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل. التركيز في الإحماء على الكتفين.	15 د	النظام و الهدوء و الانتباه مراعاة الإحماء الجيد و الشامل.
المرحلة الرئيسية	- تنمية المرونة. - يتعلم الاتزان بالإسناد. - يتعلم الارتكاز على الكتفين فقط. - يتعلم الوضعية الصحيحة للارتكاز. - يربط بين المراحل المتعلمة.	- يرقد على الظهر، اليدين بجانب الظهر. - يضم الركبتين على الصدر والوصول إلى وضع التكور الخلفي. - نفس التمرين السابق و إسناد الجذع بالكتفين من الجانبين. - الوقوف على الكتفين في وضع التكور. - نفس التمرين السابق و فرد مفصلي الفخذين بإبعاد الركبتين على الصدر. - نفس التمرين السابق و فرد مفصل الركبة بإبعاد الكعب عن المقعدة. وذلك بمساعدة الزميل. - أداء مهارة الوقوف على الكتفين مجزأة.	25 د	- التركيز الجيد في الأداء. - ارتفاع الرجلين عنا لأرض. - الإسناد يكون على الكتفين فقط وليس على الجذع. - الفخذين للداخل وموازيين للجسم، والرأس مضمومة للصدر. - الجسم في استقامة واحدة وشاقولي تماما على الأرض.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمهيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد للمجاميع العضلية



تطبق الوحدة مرتين في الأسبوع

المؤسسة: قاعة الجمباز - العين الصفراء
رقم الوحدة: 07.
طبيعة الحصة: تعليمية.

الهدف التعليمي: تعلم الميزان الأمامي.
الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتعلم التلميذ مراحل إنجاز
الميزان الأمامي فوق البساط.
الأدوات: بساط.
المدة: 45 دقيقة.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسيا وتربويا تهيئة الجسم لتلقي الواجبات الحركية	تهيئة التلاميذ و العتاد اللازم و تأدية التحيه الرياضية جري خفيف حول البساط. القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل. القيام بتمارين التوازن.	15 د	النظام و الهدوء و الانتباه مراعاة الإحماء الجيد و الشامل.
المرحلة الرئيسية	- تنمية المرونة. - يتعلم التلميذ وضعية الارتكاز. - يتعلم المرجحة للرجل الحرة. - يتعلم الارتكاز والمحافظة على التوازن. - يحسن أداء الميزان الأمامي	- ينبطح على البطن ، يرفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل مع سند الذراعين. - وقوف مواجه لعقل الحائط، مسك العقل، مرجحة الرجلين خلفا عاليا بالتبادل. - من نفس التمرين، مسك العقل بالذراع في مستوى الوسط، والذراع الأخرى للأعلى، مع رفع الرجل الحرة خلفا عاليا. - عمل الميزان الأمامي بالسند والمساعدة. - أداء مهارة الميزان الأمامي بدون سند أو مساعدة. - أداء المهارة مع التغيير بين الرجلين.	25 د	- الرجل الحرة تصل إلى أقصى ارتفاع. - وضع الجسم يكون أفقيا. - الذراعان للأمام واثناء في الرقبة. - مراعاة ضرورة تقوس الجسم والثبات.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمثيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد للمجاميع العضلية



تطبق الوحدة مرتين في الأسبوع

المؤسسة: قاعة الجمباز – العين الصفراء-
رقم الوحدة: 08.
طبيعة الحصة: تعليمية.

الهدف التعليمي: تعلم الوقوف على الرأس.
الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتعلم التلميذ مراحل إنجاز
الوقوف على الرأس فوق البساط.
الأدوات: بساط.
المدة: 45 دقيقة.

المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	معايير التحقيق	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسيا وتربويا تهيئة الجسم لتلقي الواجبات الحركية	تهيئة التلاميذ و العتاد اللازم و تأدية التحية الرياضية جري خفيف حول البساط. القيام بالإحماء العام و تنشيط المجموعات العضلية تسخين المفاصل.	15 د	النظام و الهدوء و الانتباه مراعاة الإحماء الجيد و الشامل.
المرحلة الرئيسية	- يتعلم الوضعية الصحيحة لقاعدة الارتكاز. - يتعلم فرد كل زوايا الجسم. - يتعلم المهارة بالإسناد. - يحسن الارتكاز الثلاثي.	- يجلس جلوس الجثو، و يضع الجبهة على الأرض. - نفس التمرين مع دفع الأرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز وهي اليدين والجبهة. - من الوضع السابق مع فرد الفخذ بإبعاده عن الصدر. - نفس الوضعية، مع فرد مفصل الركبة وذلك بإبعاد الساق عن الفخذ وفرد مشطي القدمين. - أداء المهارة كاملة بالسند و ببطء مع فرد زوايا الجسم . - أداء المهارة بالشكل النهائي وبدون سند.	25 د	- التركيز الجيد في الأداء. - ارتفاع الرجلين عن الأرض. - تكون اليدين باتساع الصدر وتشكلان مثلث رأسه الجبهة. - شد العضلات أثناء الأداء. - الاستقامة الجيدة للجسم في الوضع العمودي على الأرض.
المرحلة الختامية	الرجوع بمختلف أجهزة الجسم الوظيفية إلى مستواها الطبيعي	المشي حول البساط مع التنفس الجيد تمارين التمطيط والاسترخاء التحية الرياضية	5 د	التأكيد على الاسترخاء الجيد للمجاميع العضلية

تطبق الوحدة مرتين في الأسبوع

النتائج الخام للتجربة الاستطلاعية:

اختبار التوازن الحركي		اختبار التوازن كوزاك		اختبار انفراج الرجلين		اختبار القنطرة		الاختبارات
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	أفراد العينة
7	6	9	8	9	8	7	6	01
8	6	10	8	10	9	8	7	02
7	7	10	9	10	9	8	7	03
9	8	9	7	9	8	8	8	04
9	9	9	7	9	7	9	7	05
6	5	10	9	10	9	9	8	06

النتائج الخام للتجربة الأساسية:

نتائج العينة التجريبية:

اختبار التوازن الحركي		اختبار التوازن كوزاك		اختبار انفراج الرجلين		اختبار الفتطرة		الاختبارات
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	أفراد العينة
9	6	10	9	9	8	10	7	01
10	6	9	8	10	9	9	6	02
8	7	10	9	10	9	10	7	03
10	8	10	8	10	8	9	7	04
10	9	10	8	9	7	10	9	05
8	5	10	10	10	9	10	8	06
8	6	8	7	9	8	10	7	07

النتائج الخام للتجربة الأساسية:

نتائج العينة الضابطة:

اختبار التوازن الحركي		اختبار التوازن التوازن كوزاك		اختبار انفراج الرجلين		اختبار القنطرة		الاختبارات
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	أفراد العينة
7	7	9	8	9	8	7	6	01
7	5	9	8	9	9	9	7	02
7	7	10	9	8	7	7	7	03
8	6	8	7	8	7	8	8	04
9	7	9	7	9	7	7	7	05
6	7	9	9	8	9	9	8	06
7	6	8	8	9	8	7	6	07

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية للرياضة

قائمة الأساتذة المحاكمين

الطالبان الباحثان:

الأستاذ المؤطر: جديد عبد الرحمان

- كوالف محمد كريم

- محمد كراشاي هواري

أثر بعض الوحدات التعليمية على تحسين المرونة والتوازن في الجمباز

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
- بن لعيبة أحمد	أستاذ مساعد (2)	جامعة مستغانم	
- رفيق مداني	CB	IEPS	
أريس خوجة	أستاذ التعليم العالي	IEPS Mosta	
جديد عبد الرحمن	أستاذ مساعد	IEPS Mosta	
العقاب وليه	أستاذ التعليم العالي	معهد محمد صديقي	

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: "أثر بعض الوحدات التعليمية على تحسين المرونة والتوازن في الجمباز".

تهدف الدراسة إلى وضع وحدات تعليمية مقترحة و معرفة اثر تعليمها على تنمية المرونة والتوازن لدى الفئة العمرية (06-09) سنوات

وكان فرض الدراسة أن الوحدات التعليمية تؤثر إيجابا في تنمية المرونة والتوازن للمرحلة العمرية (06-09) سنوات، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من ممارسات رياضة الجمباز بقاعة الجمباز ببلدية العين الصفراء، تم اختيارها بطريقة عشوائية وهي تمثل نسبة 35% من المجتمع الأصلي. تم استخدام مجموعة من الأدوات في هذه الدراسة منها الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال جمع المصادر والمراجع والملاحظة العلمية الدقيقة، بالإضافة إلى المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية، كما تم تطبيق اختبارات قياس المرونة والتوازن، ووضع وحدات تعليمية مقترحة واستخدام وسائل وأدوات لتطبيق الاختبارات والوحدات التدريبية. وتم في النهاية الخروج باستنتاج عام وهو الوحدات التعليمية قد أثر إيجابا في تطوير وتنمية المرونة والتوازن المرحلة العمرية (06-09) سنوات، ومن ثم اقترح الطالبان القيام بدراسات مشابهة لهذه الدراسة لبقية الصفات البدنية،

وكذا الاهتمام برياضة الجمباز وتعميمها على مختلف المناطق والمراحل العمرية قصد الارتقاء بها إلى المستويات العليا، وكذا استخدام الوحدات التعليمية المقترحة كنموذج تعليمي.

الكلمات الأساسية: الوحدات التعليمية- التوازن والمرونة -الجمباز .