

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل:

شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

العنوان:

اثر بعض الوحدات التدريبية للمرونة على تعلم بعض الحركات الاساسية في
الجمباز (الدرجة الامامية والوقوف على اليدين)

دراسة ميدانية اجريت على بعض طلبة السنة الاولى ليسانس معهد التربية البدنية – مستغانم

تحت اشراف:

- /ال/ ادريس خوجة محمد رضا

اعداد الطالب :

- قاسم خليل سيف الدين

- بن عيسى ايمن عبد الهادي

السنة الجامعية: 2022/2021



المخلص باللغة العربية :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة اثر وحدات تدريبيه على تنمية المرونة لدى طلبة السنة اولى ،
وتهدف الدراسة إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية مكون المرونة لدى طلبة السنة اولى في
مقياس الجمباز و التعرف على تأثير الوحدات التدريبيه في تنمية مكون المرونة بين الاختبار
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ، و تطرقنا في الخلفية النظرية لهذه الدراسة إلى
صفة المرونة و رياضة الجمباز واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة
الدراسة من طلبة سنة اولى جذع مشترك جامعة مستغانم ، ولجمع البيانات تم استخدام
اختبارات بدنية خاصة بالمرونة ووحدات تدريبيه . وبعد تحليل الدراسات السابقة ومقارنتها
بموضوعنا توصلنا إلى النتائج التالية

-اظهرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي
لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة السنة اولى.
حقق البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع قياسات
اختبارات المرونة بعد تطبيقه على طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية.

الكلمات المفتاحية

- الجمباز
- الوحدات التدريبيه
- المرونة
- طلبة السنة الأولى ليسانس
- الجمباز الفني

This study aims to know the impact of training units on the development of flexibility among first-year students, and the study aims to prepare a proposed training program to develop the flexibility component of first year students in gymnastics scale and to identify the impact of training units in the development of the flexibility component between tribal and remote testing of the experimental and officer group, and we discussed in the theoretical background of this study the characteristic of flexibility and gymnastics and used in this study the experimental curriculum, and the sample of the study consisted of students The first year of a joint stem of the University of Mostaghanem, and to collect data, flexible physical tests and training units were used. After analysing previous studies and comparing them to our subject, we reached the following conclusions.

- The results of the research showed that there are statistically significant differences between the results of the tribal and remote test of the research sample in favor of the remote test in the flexibility tests in first year students.

The proposed training program applied to the pilot group achieved a moral increase in all flexibility test measurements after applying it to students of gymnastics and ground movements.

key words

- gymnastics

- training units

Flexibility

First-year undergraduate students

- artistic gymnastics

الف هـ رس

الشكر والتقدير ا

الاهداء ب

قائمة المحتويات:

قائمة الجداول ت

قائمة الاشكال البيانية ح

التعريف بالبحث و الدراسات المشابهة:

المقدمة 01

الاشكالية 02

الفرضيات 03

اهمية و اهداف البحث 03

تحديد المفاهيم والمصطلحات 04

الدراسات السابقة 05

الباب الاول : الدراسة النظرية للبحث

الفصل الاول: التحضير البدني في الجمباز (المرونة)

تمهيد 11

التحضير البدني في الجمباز 11

اعداد البدني العام 11

اعداد البدني الخاص 12

تعريف المرونة 15

اهمية المرونة 15



16.....	انواع المرونة.....
18.....	خصائص المرونة.....
22.....	وسائل مستخدمة في تنمية المرونة.....
22.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: الجمباز الفني

20.....	تمهيد.....
24.....	رياضة الجمباز.....
24.....	ماهية رياضة الجمباز.....
26.....	الحركات الارضية.....
26.....	مميزات الحركات الارضية.....
27.....	انواع الحركات الارضية.....
28.....	مراحل الحركات الارضية.....
29.....	الخلاصة.....

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الاول : الإجراءات الميدانية

32.....	تمهيد.....
32.....	منهج البحث.....
33.....	مجتمع وعينة البحث.....
33.....	متغيرات البحث.....
34.....	مجالات البحث.....



35.....	ادوات البحث.....
36.....	الأساليب الاحصائية المستخدمة في البحث.....
38.....	الدراسة الاستطلاعية.....
39.....	الاسس العلمية للاختبارات.....
40.....	التجربة الاساسية.....
41.....	صعوبة البحث.....
42.....	الخلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

44.....	المقارنة بين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.....
46.....	المقارنة بين النتائج القبلية و البعدية للعيينة الضابطة.....
48.....	المقارنة بين نتائج الاختباراتالقبلية والبعدية للعيينة التجريبية.....
48.....	المقارنة بين الاختبار القبلي و البعديلمهارة الدرجة.....
49.....	الاختبار بين المقارنةالقبلي و البعدي لمهارة الوقوف على اليدين.....
51.....	المقارنة بين النتائج الاختبارات البعديةللعينتين الضابطة و التجريبية.....
52.....	مناقشة الفرضيات.....
54.....	الاستنتاجات.....
54.....	التوصيات.....
55.....	المراجع.....
58.....	الملاحق.....



قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
38	سلم التنقيط المتبع	01
40	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات للعينه الاستطلاعية	02
44	يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليه للعينتين الضابطة والتجريبية	03
46	يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للعينه الضابطة	04
48	وضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة لدى العينة التجريبية	05
49	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين لدى العينة التجريبية.	06
50	يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات البعديه للعينتين الضابطة والتجريبية	07

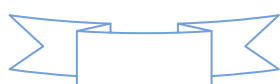


قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
ا	يوضح نموذج تصميم المجموعة التجريبية	33
ب	يوضح نموذج تصميم المجموعة الضابطة	33
01	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية	45
02	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة	47
03	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة في الدرجه لدى العينة التجريبية	49
04	الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة في مهارة الوقوف على اليدين لدى العينة التجريبية	50
05	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية.	52



التعريف بالبحث والدراسات السابقة



المقدمة :

الرياضة هي نشاط انساني وجزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن صالح من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية من اجل ادماجه في المجتمع ، ولقد درس الانسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعده ابحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالامام بجميع العلوم المتعلقة بها ، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى والاداء الرياضي. (امر الله احمد البسطاسي ،1998ص 05)

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات المهمة التي تكسب الرياضي العديد من القدرات البدنية والمهارات الحركية ذات طابع الخاص لما تضمنه من مجموعه من المهارات الاكروبياتيه والمهارات الجمبازيه التي يتم الربط بينها لعمل جملة حركيه تتناسب مع الجهاز الذي ستؤدى عليه ، ولكل جهاز مهاراته الخاصة التي تتناسب مع طبيعة هذا الجهاز وشكله، ولصعوبة هذه الرياضة وتميزها فإنها تتطلب قدرات خاصه للاعبها مهاريا وبدنيا ونفسيا ولكي يصل اللاعب في هذه الرياضة الى مستوى عالمي فان هذا يتطلب جهد مضمي لفريق عمل متكامل يخطط وينفذ للوصول باللاعب للمستوى الدولي المنشود .

وتعتبر المرونة من بين اهم الصفات البدنية التي يحتاجها رياضي الجمباز من اجل التقدم في المستوى وتحقيق الانجاز المطلوب ، وتمثل المرونة احد مقومات النجاح في اداء مهارات الأنشطة الحركية حيث تهدف الى تطوير امكانيه الفرد الرياضي وظيفيا و نفسيا، ويحسن من مستوى قدراته الحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول الى المستويات العالية ولصعوبة رياضة الجمباز وتنوعها يتم اعداد العديد من البرامج التي تهتم بتنمية الصفات البدنية بشكل مضبوط وفي حدود معينه لا تتجاوز متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ، وان عملية اعداد اللاعب من الناحية البدنية عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار، ويتحقق ذلك من خلال برامج مخططة لإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر ، ولا بد ان يديها مدرب متخصص يستطيع من خلالها اللاعب والفريق تنميته وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمان ، فكري ،2004،ص.13)

ومن هنا ظهرت فكرة اجراء الدراسة من خلال اعداد وحدات تدريبية لتنمية صفة المرونة لدى طلبة تخصص الجباز باعتبار الجمباز مساق تعليمي تخصصي يدرسه الطلبة ضمن البرنامج الاكاديمي المعد لهم وهذا من اجل الوصول الى اعداد مدربين متخصصين يمكن من خلالهم تطوير العملية التدريبية بصفة عامة ورياضة الجباز بصفة خاصة

من خلال متابعة الباحثان للدروس العملية في معهد التربية البدنية و الرياضية يتم تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية ، ولكن تعلم واكتساب المهارات الحركية في بعض الالعاب مثل الجباز تحتاج إلى درجة جيدة من المرونة، وغالبا ه ذه الدرجة تكون غير متوفرة لدى الطلبة، مما دفع الباحثن إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة في رياضة الجباز لطالب السنة الاولى في معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم ، ليتم اكتساب المهارات الحركية بطريقة أسرع وبجهد أقل، ودون التعرض للإصابات خاصة في مراحل التعلم الاولى

2- الاشكالية :

تحتاج رياضة الجباز عند تعلمها إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية، و خاصة المرونة التي تعطي حالة جمالية للحركات، و كلما كان الطالب يتمتع بدرجة جيدة من المرونة، كلما أصبح تعلمه و اكتسابه للمهارات الحركية بشكل أسرع و دون حدوث تقلصات عضلية و ظهور التعب و التعرض للإصابات.

و المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها طالب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، لأنه يتطلب في أثناء أدائه للمهارات الحركية اكبر مدى لحركة المفصل، و قد لاحظ الباحثن خلال زيارته للقاعة و خلال الدروس العملية في رياضة الجباز أن درجة المرونة ضعيفة لديهم ، و هي مشكلة يعاني منها الطلبة في العملية التعليمية للمهارات الحركية و طريقة اكتسابهم لتلك المهارات ، و هذا سوف يكلف المدرسين المزيد من الجهد، و الوقت و بالتالي سوف يؤثر على العملية التدريسية للجانب العملي في معهد الرياضة .

مما دفع الباحثن إلى تصميم وحدات تدريبية لتنمية صفة المرونة في رياضة الجباز لطالب السنة الاولى ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستغانم ليتم اكتساب

المهارت الحركية بطريقة أسرع، وبجهد أقل ودون التعرض للإصابات. ومن هنا جاء التساؤل الرئيسي التالي :

- ما هو اثر التدريب على المرونة في تعلم بعض المهارات الجمبازية (درجة امامية ومهارة الوقوف على اليدين)؟
الاسئلة الفرعية :

ما هو أثر التدريب على المرونة في تعلم مهارة الدرجة الامامية؟
ما هو أثر التدريب على المرونة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين؟

3- الفرضيات :

- الفرض العام:

تؤثر الوحدات التدريبية على المرونة ايجابا في تعلم المهارات الجمبازية
الفرضيات الفرعية

تؤثر تدريب المرونة تأثير ايجابي وتطور ملحوظ في تعلم مهارة الدرجة الامامية
تؤثر تدريب المرونة تأثير ايجابي وتطور ملحوظ في تعلم مهارة الوقوف على اليدين
4- اهمية و اهداف البحث :

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية مكون المرونة لدى طلبة معهد التربية البدنية
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تنمية مكون المرونة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة.
- السعي إلى تطوير قدرات الطلبة على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية من خلال تنمية المرونة للمستوى المطلوب
- توسيع مجال الحركة ونطاقها.
- الاستفادة من البرنامج لإعداد برامج تدريبية أخرى من طرف الباحثين.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1- **الوحدات التدريبية:** تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة.

2- المرونة :

-يعرفها خارا بوجي(Kharabogy) "بانها القدرة على اداء الحركات لأقصى مدى ممكن "

- ويعرفها تشار لبوتشر (BUCHER) "بانها المدى الواسع للحركة سواء لمفضل معين او للجسم كله "

- بينما يرى بارو BARROW () " انها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة "

- ومن التعاريف السابقة نجد ان مظاهر المرونة الرئيسية وهو القدرة على اداء الحركة في مداها الواسع ومعنى ذلك ان الدور الرئيسي في هذه الصفة تلعبه المفاصل و اربطتها بالإضافة الى القدرة الخاصة التي تميز العضلات العاملة عليها من حيث المطاطية وبالتالي يصبح المجال الحركي الاقصى هو الاساس الذي تقاس من خلاله هذه الصفة (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطى ص 200 نظريات وطرق التربية البدنية)

- التعريف الاجرائي :

المرونة فينظر الباحثان هي إمكانية القيام بالحركات الرياضية المختلفة بأكبر انسياب و سهولة في مجال واسع بما تسمح به المفاصل

3- الجمباز :

الجمباز هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة من الحركات مختلفة. يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من 6 أجهزة هي البساط الارضي و حسان الحلق و الحلق و حسان القفز و حاليا يسمى بطاولة القفز ، المتوازي وجهاز العقلة كون في مجال الجمباز الفني ، أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.(بوابة جمباز، <https://www.wikipedia.org/wiki/>)

الدراسات السابقة:

وتعتبر ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع والغرض منها الاثبات او النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها ، ونذكر من بينها:

الدراسة الاولى:

دارسة نوارى اجريت الدراسة في سنة (2000-2001) مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "دراسة اهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية ودورها في التعلم الحركي للطور الثانوي

. حيث قسمت الاشكالية في تساولين جزئيين هما كما يلي :

- ما مدى اهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية

- هل تؤثر صفة المرونة على التعلم الحركي في تدريب التربية البدنية والرياضية ،وقد اعطيت

كحل مؤقت لهذه الإشكالية عدة فرضيات :

- ان لصفة المرونة اهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية من حيث برمجتها وطرق تدريبها .

- ان صفة المرونة تؤثر ايجابا على التعلم الحركي لتلاميذ الفئة المدروسة.

عينة البحث:

والتي تمثلت في 30 تلميذ.

اهم النتائج المتحصل عليها:

- لصفة المرونة اهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية

- صفة المرونة تؤثر ايجابا على التعلم الحركي

- صفة المرونة تؤثر بعامل الجنس والعمر خلال حصص التربية البدنية والرياضية

- ان حصص التربية البدنية والرياضية غير كافية لتطوير صفة المرونة.

اهم الاقتراحات:

- اعطاء صفة المرونة اهمية بالغة في عملية التدريب والعمل على وضع برامج علمية مقترحة

لتنمية وتطوير صفة المرونة واستخدام النتائج والدراسات التي تم التوصل اليها من اجل القيام

ببحوث اخرى.

الدراسة الثانية:

دراسة "خيرى" 2006هدفت إلى التعرف على " فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام عدة أساليب

تدريسية على تعلم بعض مهارات الجمباز وانعكاس ذلك على النواحي المرتبطة بتعلمها، من خلال

تطبيق أساليب تدريسية أربعة: (الامري، التدريبي، التبادلي، المتداخل) على تعلم مهارات الجمباز

العجلة البشرية والشقبة الأمامية بالارتكاز على اليدين والتعرف على النواحي المصاحبة للتعلم

والمتمثلة بالجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية، و من خلال برنامج تعليمي مقترح للمهارات الخاصة بالرياضة الجمباز قيد الدراسة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لجميع المجاميع من خلال قراءتين تمثلت بالاختبارين القبلي والبعدي، و اشتملت عينة الدراسة على 24 طالب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك اثر دال إحصائيا للأساليب التدريسية قيد الدراسة على تعلم الطلبة لمهارات الجمباز السهلة والصعبة "العجلة البشرية، والشقبة الأمامية

-مميزات الدراسة الحالية:

1 - اوجه الاتفاق :

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يلي :

- دراسة تنمية صفة المرونة وتحديد طبيعته نحو العينة المدروسة حسب متغيرات مختلفة.

- استخدام برامج تدريبية ودراسة تأثيرها على العينات المدروسة.

2- اوجه الاختلاف :

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في:

استخدام الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز باعتباره ان هذا

التخصص من بين اهم التخصصات مدرجة لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-اختلفت الدراسة الحالية عن سابقتها في المجال المكاني والزمني

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على تصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي.

3-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساهمت جميع الدراسات السابقة في البحث وذلك من خلال الاتي :

- تحديد الاطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء النواحي

الفنية والإدارية

- صياغة أهداف وفروض البحث

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراءات البحث

-تحديد الطريقة المثلى لاختيار عينة البحث

- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث

- تحديد انسب المعالجات الاحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث

- الاستفادة من الدراسات السابقة في طريقة عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت

إليه هذه الدراسات لتفسير وتعضيد نتائج البحث ومناقشتها على ضوء الفرضيات الموضوعية

الباب الأول:

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الاول

التحضير البدني في الجمباز

المرونة

تمهيد :

ان الضعف في المرونة سوف يعرض طلبة كلية التربية البدنية و الرياضية للكثير من الاصابات خاصة في فترة التدريب أو التعلم الاولى، وخاصة في رياضة الجمباز، وكلما بحثنا عن الطرق والوسائل التي تقلل من حدوث الاصابة والوصول بها إلى اقل حد ممكن، كلما استطعنا الوصول بالمتدربين إلى المستوى الفني الجيد، ويتم ذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم، ومن تلك العناصر صفة المرونة ، فهي ضرورة أساسية لإتقان الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد أثناء تعلم المهارات الأساسية

1- الاعداد البدني العام والخاص في رياضة الجمباز :

1_1 الاعداد البدني العام :

يعتبر الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح في اداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف الى تطوير امكانيه الفرد الرياضي وظيفيا نفسيا، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول الى المستويات العالية (الديك،وعباس 2003،ص86)

* وللوصول الى مستوى رياضي عال يتم استخدام بعض الوسائل التي تؤثر على الفرد واهمها التمرينات البدنية الخاصة حيث يظهر الاثر السلبي لها متمثلا في الهبوط بمستوى الاداء المهارى ما يؤدي الى عدم الاشتراك في المنافسة، لذلك يجب الاهتمام بتنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة في وقت مبكر (محمد 1993 ص 39) ،

يرى بعض العلماء والخبراء في مجال التربية الرياضية ان الهدف من الاعداد البدني العام هو اكساب الفرد الصفات والعناصر البدنية والاساسية ، وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد

مكونات وعناصر اللياقة البدنية، الا ان المكونات الأساسية تتحصر في ما يلي (برهم، وابو نمره 1995،ص452).

- التوازن

- الرشاقة

- المرونة

- التحمل

- السرعة

- القوة

1_2 الاعداد البدني الخاص :

يعتبر الاعداد البدني للاعب الجمباز هو الدعامة الاولى التي يرتكز عليها اللاعب للإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية في رياضه الجمباز ويتطلب ذلك التخطيط السليم لسنوات عده لضمان التقدم المستمر لتحقيق الوصول بمستوى اللاعب الى اعلى المستويات العالمية وينحصر الاعداد البدني للاعب الجمباز في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والقوه والرشاقة و السرعة والتحمل الى جانب الاهتمام بتنمية اللياقة مع ملاحظه ان اي تقصير في اي من هذه الصفات البدنية يكون عائقا في تقدم وتحسين مستوى اللاعب (يعقوب ،وعبد البصير،1985،ص37.)

ومن الضرورة ان تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقه من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيله لتطوير امكانات الفرد لإنجاز

الواجب الحركي المطلوب، لذا يجب ان تركز برامج تنميه الصفات البدنية الخاصة برياضه الجمباز بصفه اساسيه على نوعيه وطبيعه اداء مهارات الجمباز، وذلك داخل كل مرحله من المراحل الفنية لأداء من خلال التمرينات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي اثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الاداء الفني للمراحل الفنية للأداء (عبد الخالق، 2003، ص93)

-ان مهارات الجمباز التي تتميز بصعوبتها النسبية والتي تزيد سنه بعد الاخرى نتيجة لتطورها المستمر الامر الذي يتطلب من القائمين على التدريب ضرورة البحث عن كل ما هو جديد مستحدث وان ينتجوا الاساليب العلمية لتعليم وتطوير وتدريب المهارات واكثرها اقتصادا للجهد والوقت، حيث ان كفاءة التعليم مرهونة بتوفير انسب الطرق والاساليب التي تساعد على نجاح عمليتي التعليم والتدريب (يوسف، 1997، ص2)

وقد تم استطلاع اراء الخبراء حول الصفات البدنية والقدرات اللازمة للاعب الجمباز، وقد توصل في النهاية الى العناصر والمكونات البدنية التالية المميزة لنشاط الجمباز ولاعب الجمباز، وفيما يلي هذه العناصر (برهم، 1995، ص.453)

- القوة العضلية

-التحمل العضلي

-السرعة

-الرشاقة

- المرونة

-التوافق

-التوازن

-القدرة الحركية

ويمكن القول ان الاعداد البدني الخاص في اي لعبه يعتبر من اهم مقومات نجاح هذه اللعبة حيث عندما يتم اعداد اللاعبين بشكل خاص عن طريق تمرينات بدنيه مشابهه لنفس عمل العضلة المستخدمة في المهارة فان مستوى الاداء البدني يرتفع لدى اللاعبين بشكل اسرع وعند اختيار تمرينات بدنيه خاصه بلعبه الجمباز فان مستوى الاداء البدني والمهارى الخاص باللعبة يرتفع ويصل لأعلى المستويات.

2- تعريف المرونة :

يعرفها كل من haree و free المرونة على انها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد لأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زملي " Goelcorbean " 2992، (p13)

وكذلك تعرف المرونة على انها القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة او سلبية (p198)، Philippe Leroux، 8001

ويعرفها لارسون Larson بانها عبارة على توافق فيسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها ابراهيم سالمة " بانها المدى الذي يمكن للفرد الوصول اليه عند اداء الحركة

"كما تعرف بانها قدرة اللاعب على اداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في

اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الاداء الفنية في كرة القدم

كما تعرف بانها المدى الحركي المتاح لمفصل او مجموعة من مفاصل " اميرة حسن محمود

وماهر حسن محمود، " (ص 201)

2-1 اهمية المرونة

يمكن تلخيصها فيما يلي

-هي احد عوامل الوقاية من الاصابات كالآلم الظهر ، التمزق والشد.

-لها تأثير على الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة.

- تساهم في تسهيل الاداء الحركي
- تساعد في ازالة التعب بسبب التمزقات
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات م عينة صعبة واداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز.
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الانشطة الرياضية التنس والرمي .
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة اثناء الاداء الحركي .
- المرونة تقلل من الخطر بتشوهات قواميه.
- تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين،1997، ص79)
- تعمل المرونة على القدرات البدنية الاخرى على الاعداد المتكامل للاعب بدنيا
- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الانشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة او مرونة مفصل معين) حسين السيد ابو عبده.115)

2-2 انواع المرونة :

هناك عدة تقسيمات للمرونة كمايلي:

- المرونة العامة والمرونة الخاصة

- المرونة الايجابية والمرونة السلبية

- المرونة الثابتة والمرونة المتحركة

1_2_2 المرونة العامة والمرونة الخاصة

المرونة العامة : وهي عبارة عن المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في

الحركة اي مرونة جميع مفاصل الجسم

المرونة الخاصة :المدى الذي تصل اليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط

2_2-2_ المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة ايجابية :قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات الهائلة

دون مساعدة خارجية

-المرونة سلبية:قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية

3_2_2 - المرونة الثابتة والمرونة المتحركة :

- المرونة الثابتة: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه

- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل اليه المفصل اثناء اداء حركة تتسم بالسرعة

القصوى

2_3 خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها ، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحس حركية ، ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزه الجسم

2_3_1-فيزيولوجية الخصائص الداخلية للمرونة:

2_3_1_1-الخصائص الطرفية:تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل

تابعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عديمة الحركة كمفصل الجمجمة ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او في اتجاه واحد كمفصل الركبة

وفيكافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة

التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وغضاريفه وكذا الأنسجة الضامة

والأربطة واو تار العضلات حول المفصل ، فمطاطية العضلات لها تأثير على

المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة.

2_3_1_2- الخصائص العصبية:يتطلب اداء اي حركة لمدى معين الى مقدرا من

التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم الاعضاء الحس والاورتار والمفاصل نتيجة

الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية الى الجهاز العصبي المركزي فترسل اشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تطبيق عمل عضلات المقابلة.

2_3_2- فيزيولوجية الخصائص الخارجية للمرونة:

يقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الاداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10 بالمئة الى 20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة الى عوامل اخرى (ابو علاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، ص55)

2_3_2_1 الاسترخاء في العضلات وتأثيره في تدريب المرونة :الاسترخاء من اهم العوامل في

تنمية المرونة و هو عكس التوتر والتوتر ينشأ من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه امداد غير كاف بالأكسجين والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر واثاره السلبية وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه بكافة وفعالية اكبر.(عبد العزيز لقمان نمر ص 35)

2_3_2_2 تأثير الجنس والعمر :

بتقدم العمر تفقد الاوتار والأربطة والأغلفة العضلية الماء والجزء من الالياف المطاطية والعضلات هي اكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المارونية عند المرأة ، المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا ارجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجيني) فيكون عند النساء اكثر فهو يقوم بحبس اكبر للماء مقارنة بالذكور وتتميز الاناث بنسبه عالية للأنسجة الدهنية ونسبه العضلات تشكل حوالي 75 بالمئة منها عند الرجال

3_2_3_2 تأثير تدريب الرياضي على المرونة :

تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والاورار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعات ان تحقق المرونة المثلى لدرجه تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحله المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة .

المرونة يجب ان تكون في حدود معينه وليس الى ما لا نهاية كي لا تؤدي الى زياده عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الاطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم اكثر من المدى الفيزيولوجي، ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات سلبيه كمنع سريان الدم المحمل بالأكسجين حول المفصل وتفكك الاربطة والمحافظة التي تحيط به) ابو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد،ص57)

2-4 الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة :

2_4_1 تمارين الاطالة : هي الوسيلة الرئيسة لتنمية المرونة وهي " زيادة طول العضلة بعيدا عن

مركزها بقدر متساوي من الطرفين " (حمدي احمد السيد وتوت ص15)

2_4_2 استخدام الاطالة لكن بالحركة الترددية : هناك بعض الأجهزة موجهة لتنمية المرونة

كجهاز تنميه مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي الى حركة ايجابية

2_4_3 الطرق الحديثة :

(طريقه التأثير الكهربائي) مسؤوله عن اطاله العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة

بشحنات كهربائية مما يؤدي الى حركات مطاطيه بالعضلة وامتداد الالياف العضلية وهذه تستخدم

مع لاعبي المستويات العالية.

-الخلاصة:

بعد التعمق الكبير والمجد في دراسة عنصر المرونة الذي يعد من اساليب اللياقة البدنية فهي تتيح

للرياضي القدرة على اداء الحركات الرياضية بشكل سهل وصحيح وبصورة مجدية ، اضافة الى

مساهمتها بقدر كبير في التأثير على السمات الارادية للإنسان كالشجاعة والثقة بالنفس ، كما انها

تساعد العضلات على التمدد وهذا يؤكد دورها البارز في تطوير النتائج والارقام القياسية في

مختلف الفعاليات المتنوعة فضلا عن اهميتها في الاداء الحركي بشكل متقن ، وذلك من الناحية

الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة الى جانب انها عامل امان لوقاية العضلات والاربطة من

الاصابات.

الفصل الثاني

الجميل از الفني

تمهيد:

لقد اثبتت رياضه الجمباز على انها الرياضة النموذجية لكافة الاعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جدا وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية، اذ ان ممارسة رياضة الجمباز اليوم واسعة الانتشار فهي تمارس في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الاخرى كالجيش والشرطة بالإضافة الى ان تمارين رياضه الجمباز تعد تمارين ترويحيه لقضاء اوقات الفراغ والتسلية

يتميز الجمباز بتأثيره الشامل على اجهزه الجسم واعضائه بما يتضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنميه التوافق العضلي العصبي ويعمل على تيسير تحكّم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة اخرى يعمل الجمباز على موازنة ومعالجه الاوضاع الجسمية الخطأ التي اوجدتها ظروف الحياه اليومية (عبد البصير، 1998، ص.15)

تعتبر رياضه الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامه في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عال من الاداء الفني والشكلي والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية الى تحقيق الفوز في البطولات (Singer, 1982, p76).

1- رياضة الجمباز :

1_1 ماهية رياضة الجمباز :

اطلق قدماء اليونان اصطلاحا (الجمباز) على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عار ، ومن كلمه (Gymno) ومعناها (عار) اشتقوا كلمه (Gymnastic) اي الفن العاري واستعمل

جوتس موتس (mouths Guts) هذا المعنى حديثاً في المانيا واستعمله من بعده يان (Yahn) ولكنه اراد ان يستبدله بكلمه الالمانية فاستعمل كلمه (Turner) التي تعني بالألمانية (الجمباز) للدلالة على جميع التمرينات الرياضية، وبالرغم من ان مصطلح (Turnen) قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق (turnen) الا ان "ميوشوروش" قال سنة 1946م ان كلمه (turnen) كانت تطلق على لاعب الجمباز وهو شاب يؤدي التدريب على العاب الفروسية الا ان اصلها في اللاتينية تعني ثني الجسم ودورانه والتي دق منها اخيرا المصطلح الالمانى (turnen.).

- وفي عهد "يان" كان الجمباز يعني جميع التمرينات البدنية الجري والقفز والوثب والرمي والتسلق التي كانت بغرض تدريب الجنود الالمان لتحرير المانيا من احتلال نابليون لها، اما مصطلح (Greeturnen) فيعني جمباز الأجهزة وهو ذلك النوع من الجمباز الذي يؤدي على العقلة والحلق وحصان الحلق وحصان القفز والمتوازيين والحركات الأرضية، وقد بدا معرفه هذا النوع من الجمباز منذ استخدامه "فريدريك لودفيج يان" كأحد انشطه الخلاء ، وذلك يجعل الشبان يمارسون حركاتهم بطريقه طبيعیه غير معقده، خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء (عبد البصير ، 1998، 23 ص) ويتضح مما سبق ان رياضه الجمباز كانت من اقدم الرياضات التي مورست في الالعاب الأولمبية منذ نشأتها الاولى في اليونان عام 776 قبل الميلاد وعرفت بأكثر من اسم وتكونت من العديد من التمرينات التي تعتمد على تمرينات الوثب والقفز والجري وهي فن من فنون الرياضة الحديثة ايضا.

1-2 الجُمباز الفنى: يعَدّ الجُمباز الفنى (Artistic Gymnastics) جزءًا من الألعاب الأولمبية

منذ اعتماد الجُمباز كرياضة مستقلة، وكان بدايةً يتضمّن مشتركين من الرجال فقط، ولكن فيما بعد تم تضمين النساء فيه أيضًا، يتنافس لاعبو الجُمباز الفنى في 6 مسابقات؛ وهي الأرضية، حِصان الحلق، الحلقات، القبو، القُضبان المتوازية والقُضيب الأفقى، ويتم التنافس فيها على الألقاب الفردية والجماعية، وفي الواقع تقدّم كل قطعة من الأجهزة السابقة متطلّبات فريدة للاعبين، وتختبر قوتهم وخفة حركتهم.

2-الحركات الارضية في الجُمباز :

يقول اوليفر. ك (، 25، k.oliver p، 2015) في تعريفه للحركات الارضية:

« L'activité gymnique, ou bien le mouvement au sol est une activité de production de formes corporelles codifiées qui se déroule dans un environnement stable »

أي هي مجموعة من الحركات الأرضية التي تبني بنية جسمية مقننة ، بحيث تمارس في بيئة مستقرة . و يمكن تعريف الحركات الأرضية بأنها إحدى نشاطات الجُمباز الفنى، يؤدى اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته م 12 x 12 م ، تتصف بالقوة والمرونة والتوازن ، و تساهم في تنمية السمات الإرادية والتي تعتبر أساسا هاما في الإعداد النفسى وتنمي القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ.

1-2مميزات و خصائص الحركات الأرضية:

للحركات الأرضية خصائص و مميزات شتى تجعلها أرضا خصبة لتحقيق مبدأ " انتقال اثر التعلم " لإتقان الكثير من الحركات ، و قد لخصها روند كميل (2016 ، صفحة 46)كالتالى:

- إن المتعلم له حرية التحرك في مساحات واسعة و باتجاهات و ارتفاعات مختلفة .

-يستطيع المتعلم استخدام أجزاء من جسمه على البساط أو ملامسته أو في الفراغ.

- إمكانية ربط الحركات مع بعضها لتكوين جملة حركية

- القفز بأنواعه و الجري لمسافات قصيرة (الركضة التقريبية) يعد الطابع المميز في حركات

الأرضية

-الدفع السائد من الحركات الأرضية سواء كان بالرجل الواحدة او بالرجلين معا أو الذراعين هو

الدفع اللامركزي الذي ينتج عنه الطيران و الدوران

- معظم الحركات الأرضية تكون دورانية انتقالية

- لمرحلة الذراعين دور أساسي في حفظ التوازن و تغيير شكل الجسم أثناء الدوران و إعطاء

طاقة حركية إضافية لاستغلالها عند تحويلها الى الجسم.

2-2 انواع الحركات الارضية :

* الدرجات:

* الدرجة الأمامية العادية. simple avant Roulade.

* الدرجة الأمامية المنفرجة écarté avant Roulade

* الدرجة الخلفية العادية. simple arrière Roulade.

* الدرجة الخلفية المنفرجة écarté arrière Roulad

* الوقوف على اليدين .ATR.

* الوقوف على الرأس . La roue . Trépied.

* العجلة .Les somersaults.

* الشقلبات

3-2 مراحل الحركات الأرضية:

اتفق العديد من المتخصصين في التربية الرياضية والتعلم الحركي والميكانيكا الحيوية على أن مراحل جميع الحركات الأرضية تتلخص في ما يلي:

- وضع البداية
- المرحلة التمهيدية
- المرحلة الرئيسية
- مرحلة المتابعة
- مرحلة استعادة الوضع الاولي

- الخلاصة:

بعد دراسة رياضة الجمباز ومعرفة اهميتها في المجال الرياضي فتعد هذه الرياضة على انها الرياضة النموذجية لكافة الاعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جدا وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية وتطوير السمات الشخصية للفرد كالثقة بالنفس و تساعد رياضة الجمباز على التحسين من مرونة وتوازن جسم الإنسان وتتمي صفة الالتزام لديه، وبجانب أنها رياضة مثيرة للإعجاب، فهي تزيد من ثقة الإنسان بنفسه، كما تزيد من صحة وقوة الهيكل العظمي وعضلات الجسم وتميبتها، والتغلب على المشاكل الصحية التي تصيب الإنسان، كما أنها تؤدي للتقليل من خطورة الإصابة بآلام العضلات والمفاصل، وتزيد من لياقة ورشاقة جسم الإنسان، وتعتبر رياضة الجمباز هي الرياضة التي يحصل المتسابق من خلالها على ميداليات ذهبية مكافأة للجهد الشاق المبذول.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الاول

الإجراءات الميدانية

تمهيد

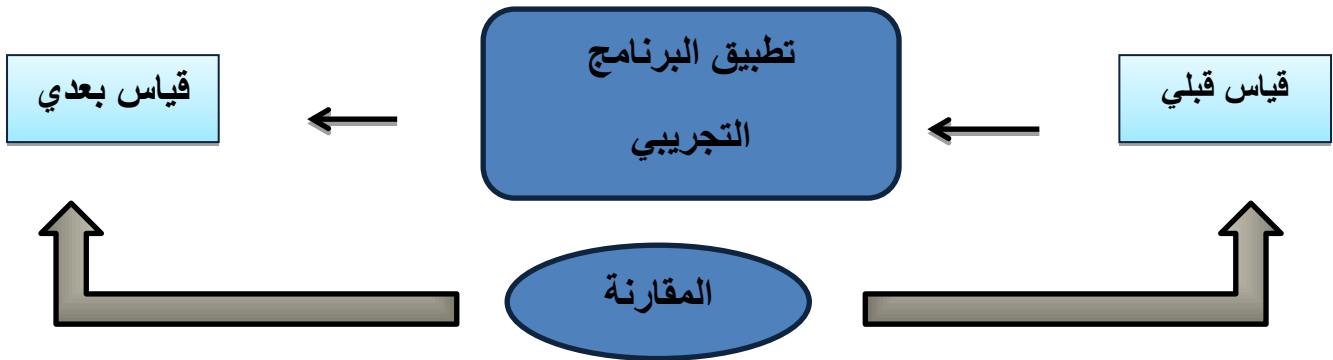
ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة ، و بالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة ، فطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها . و موضوع البحث الذي نحن بصدد الولوج فيه يحتاج الى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية لخوض في تجربة البحث الرئيسية.

1- منهج البحث :

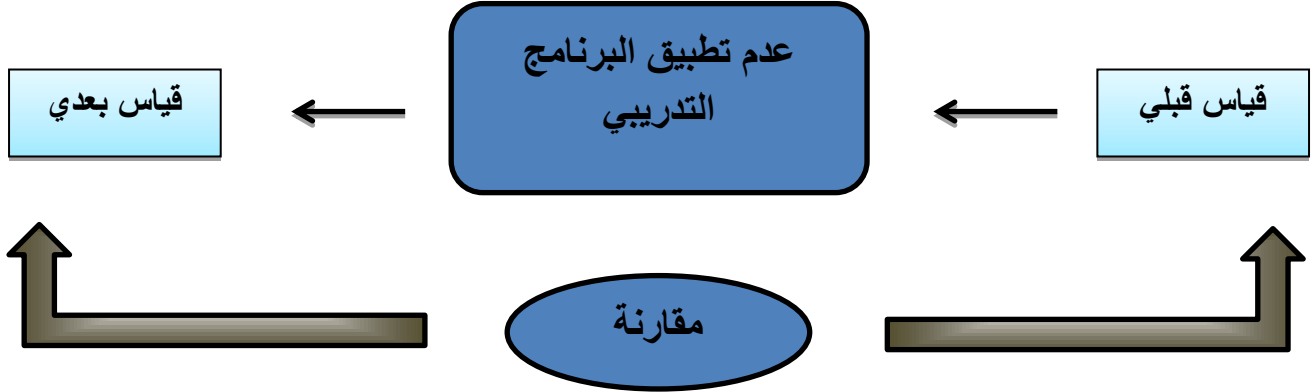
إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد من خلاله كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع وذلك بناء على أسس وقواعد معينة تختلف من منهج الى آخر من حيث استعمالها و تطبيقها ، وانطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة اثر وحدات تدريبية على تنمية المرونة لدى طلبة جمتاز .

تبين انه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتتماشي مع أهداف الدراسة ، و يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج البحثية أهمية ليس في العلوم الطبيعية بل في العلوم الاجتماعية أيضا ، ويقوم هذا المنهج على استخدام التجربة في إثبات صحة أو عدم صحة الفرضيات موضع الدراسة

(الساعاتي 2014 ص 81)



شكل(ا) يوضح نموذج تصميم المجموعة التجريبية



شكل(ب) يوضح نموذج تصميم المجموعة الضابطة

2- مجتمع وعينة البحث :

1-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طالب السنة أولى جذع مشترك لمعهد التربية البدنية و الرياضية -
مستغانم للسنة الجامعية 2022/2021 البالغ عددهم 20 طالب

2-2 عينة البحث :

تتكون عينة البحث من طلبة السنة الأولى ليسانس من 20 طالب

العينة التجريبية 10 طلاب

العينة الضابطة 10 طلاب

3-متغيرات البحث :

1-3 المتغير المستقل :الوحداتالتدريبية

2-3 المتغير التابع :صفة المرونة

3-3 ضبط المتغيرات الاجرائية للبحث:

يهدف ضبط المتغيرات إلى عزل المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على عينة الدراسة أثناء القيام بالتجربة حتى تكون النتائج مقبولة وعليه فإنه عند ضبط المتغيرات يجب ضبطها على النحو التالي:

3-3-1 -متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

-الالتزام بالحصص الأسبوعية المبرمجة

- حث أفراد العينة على عدم ممارسة أي رياضة في فترة التجربة وخاصة التي تؤثر على المرونة
-تقديم بعض النصائح والإرشادات لأفراد العينة فيما يخص النشاط البدني اليومي ، الأكل الالتزام ببعض التعليمات أثناء تطبيق البرنامج

3-3-2-متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية:

- تم إجراء الاختبارات على عينة البحث في الفترة الصباحية
-إجراء الاختبارات القلبية والبعدي في القاعة الرياضية الخاصة بالجمباز في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
-نفس الزمن المخصص لإجراء الاختبارات
-نفس الفريق المساعد في العمل
-استخدام نفس الأدوات والأجهزة في الاختبارات القلبية والبعدي لجميع افراد العينة.

3-3-3-متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية:

كما ان العينة خضعت لنفس ظروف التدريب والاختبار من قاعة والطايم المؤطر ونفس الحجم الساعي المخصص للتدريب الأسبوعي أي في نفس الشروط التجريبية

4-مجالات البحث :

4-1 المجال البشري :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الاولى ليسانس معهد التربية البدنية - مستغانم- للسنة الدراسية 2022/2021

4-2 المجال المكاني :

أجريت الاختبارات القبلية و البعدية في القاعة الرياضية التابعة لمعهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم ، و تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في نفس المكان.

4-3المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة مباشرة بعد تحديد موضوع الدراسة والحصول على الموافقة من طرف الأستاذ المشرف، وقبوله لخطة البحث وذلك في السداسي الاول من سنة: **2021-2022**

- التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 2021/12/05 الى 2021/12/07

- الاختبار القبلي للعينتين الضابطة كان يوم 2021/12/12 والتجريبية كان يوم 2021/12/14

- تطبيق البرنامج التعليمي للعينتين كان ما بين 2022/01/13 إلى غاية 2022/05/17

- الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية كان يومي 21-22/05/2022

5- أدوات البحث:

5-1-الوسائل البحثية:

قام الباحثن باستخدام الوسائل البحثية التالية:

- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية

-المقابلة الشخصية مع المدرسين و أساتذة و دكاترة مختصين

-أخذ آراء الخبراء والمختصين لتحديد تقييم البناء الظاهري لمهاتري الدرجة الامامية و الوقوف على اليدين

- الوحدات التعليمية المقترحة.

5-2 الادوات والاجهزة المستخدمة :

- هاتقين نقال من نوع(iphon) من اجل تصوير عينة البحث

- جهاز بساط الحركات الارضية

-جهاز الحاسوب HP

- الة حاسبة

6الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان في الدراسة الإحصائية معامل ارتباط بيرسون و اختبار "تيستيودنت"

6-1 معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (س1 - 1س) \sum (س2 - 2س)}{\sqrt{\sum (س1 - 1س)^2 \sum (س2 - 2س)^2}}$$

بحيث:

ر : معامل ارتباط بيرسون .

س 1 : قيم الاختبارالأول .

س 2 : قيم الاختبار الثاني

1 (. - س 1 :) انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول

(. س 2 - س 2 :) انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

(. س 1 - س 1)² : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول

(. س 2 - س 2)² : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (محمد حسن ،

نصر الدين، 2000 ،صفحة 185)

الهدف من استخدام معامل ارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للعينه الاستطلاعية ، و رؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات و مصداقية عالية.

6-2 اختبار ت ستيودنت :

$$t = \frac{س - ص}{\frac{\sqrt{ع + 2^2}}{ن - 1}}$$

س : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني .

ع 1² : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول

ع 2² : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الثاني

الهدف من استخدام "ت" هو معرفة إذا كان هناك تحسن بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث .

تحتوي على العديد من المؤشرات التي تحقق لنا الاداء الجيد، وقد تم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة والمختصين في هذا المجال

د ادريس خوجة محمد رضا

د جديد عبد الرحمان

د جعدم بن دهيبة

والذين قد أبدوا بآرائهم الخاصة في الإضافة والحذف والتعديل في بعض المؤشرات وترتيبها مع ترتيب الوحدات التعليمية .

أما الخطوة الثانية فتمثلت في تحديد طرق التقييم ومن خلال اطلعنا على مجموعة من المصادر التي تم المصادقة عليها من قبل دكاترة المعهد ثم قامت الباحثان بإجرائها على عينة مقصودة مكونة من 10 طلبة والتي ليست من نفس العينة السابقة، وذلك للوقوف على مدة تناسب هاتين المهارتين ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحثان من اجل تجنبها وضبط جميع المتغيرات التي تطرق على أجواء الدراسة التطبيقية.

8- الاسس العلمية للاختبارات:

8-1 ثبات الاختبار:

- قام الباحثان بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 10 طلبة تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر و التي تمثل الدراسة الاستطلاعية و بعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 14 و وجدنا أن القيمة تبلغ 0.96 و 0.89 كما هو موضح في الجدول رقم (02)

جدول لثبات الاختبارات المستعملة

نوع الارتباط	الثبات	الصدق	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	لدراسة الإحصائية للاختبارات
ارتباط قوي	0.96	0.87	0.89	0.05	14	10	الدرجة الامامية
	0.89	0.84					الوقوف على اليدين

الجدول رقم 02: يوضح معامل صدق و ثبات الاختبارات للعينة الاستطلاعية.

9- التجربة الأساسية

بعد انجاز وحدات تعليمية موجهة و ذلك بعد التشاور مع أستاذ المشرف في اختيار المؤشرات المناسبة قمنا بتحكيماها و يرجع الفضل كله لدكتور المشكور على مساعدته لنا/د ادريس خوجة محمد رضا

1-9 المهارات :

1-1-9 الدرجة الامامية :

الخطوات التعليمية:

- استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها
- بداية الدرجة الامامية بالارتكاز على المنطقة العنقية
- تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر

الدرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف



9-1-2 الوقوف على اليدين :

الخطوات التعليمية:

- من وضع الوقوف أماما.
- الذراعان عاليا.
- ميل الجذع إلى أمام
- وضع اليدين على الأرض و الحفاظ على وضعية الكتفين مرفوعة
- مرجحة الرجل الخلفية لأعلى مع دفع الأرض بالرجل الأمامية لتلحق بالرجل الخلفية مع الاحتفاظ على استقامة الذراعين
- تثبيت الجسم والمحافظة على وضعه العمودي لمدة ثانيتين على الأقل



10- صعوبات البحث:

- كثرة الإصابات.

- عدم تلاؤم وقت إجراء الحصص التعليمية مع أوقات دراسة الباحثين.
- صعوبة انجاز الطلبة لبعض التمارين.
- بعض الفروقات الفردية بين الطلبة .
- تخوف الطلبة من مقياس الجمباز .
- بعد المسافة بين إقامة الباحثان و المعهد مما يعيق أحيانا التنقل.
- صعوبة اقتناء المصادر و المراجع و ذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر و المراجع في وقتها المحدد.

الخلاصة :

حاول هذا الفصل باعتباره الاطار التطبيقي للبحث ومن اهم الفصول في البحث اعطاء نظره عن المنهج المستخدم كما احاط بظروف اختيار العينة وضح حدود البحث ,البشرية و الزمنية والمكانية كما ابرز النقل العلمي لأدوات القياس من خلال الاختبارات ، و اوضح الباحثن الادوات الإحصائية التي استعملت في هذا الموضوع للتعليق على الدراسات السابقة ومناقشة الفرضيات في ظل نتائج الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

1- عرض النتائج و تحليلها

1-1: المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية:

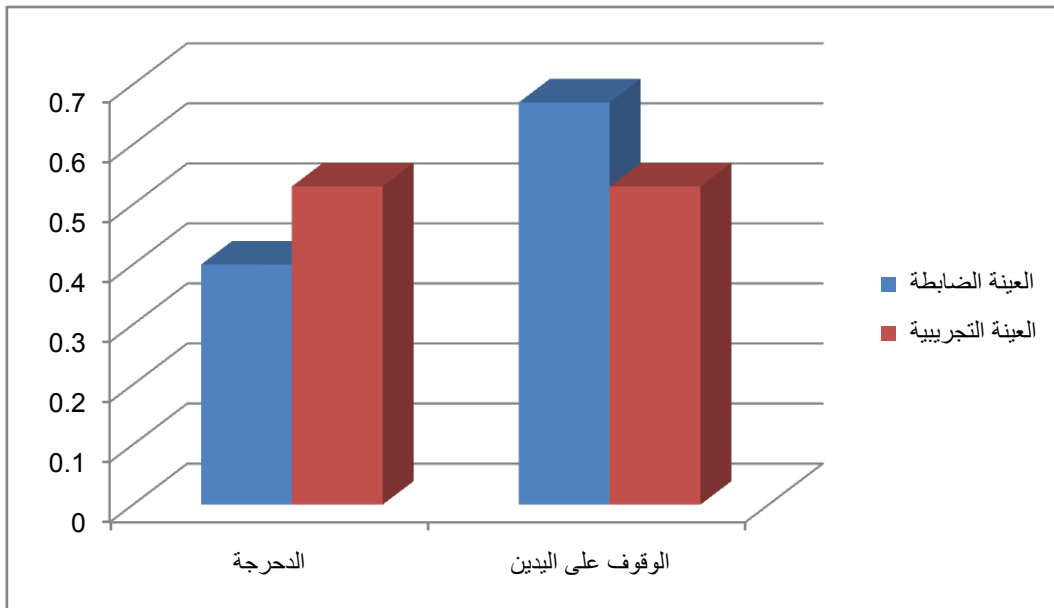
الدراسة الاحصائية	المتوسط الحسابي	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	تقييم مستوى الدلالة
الدرجة الامامية	العينة التجريبية 0.53	10	14	0.05	2.14	0.56	غير دال
	العينة الضابطة 0.4						
الوقوف على اليدين	0.53					0.29	غير دال

الجدول رقم:03 يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

التعليق :

من خلال الجدول رقم 03 المدون أعلاه الذي يبين لنا المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية ، بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية

0.53 مقابل 0.4 للعينة الضابطة في مهارة الدرجة الامامية اما في مايخص مهارة الوقوف على اليدين نجد ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قدر ب 0.53 ويقابله 0.67 عند العينة الضابطة وبالتالي قيم t المحسوبة جاءت كالتالي 0.56: في مهارة الدرجة و 0.29 في مهارة الوقوف على اليدين وهنا يتضح انها اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وعليه فان القيم المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للفرق بين النتائج القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية ،أي وجود تكافؤ بين المجموعتين وذلك لكونهما تقعان ضمن نفس المرحلة العمرية والدراسية، فضلا عن تقارب المستوي البدني والمهاري ، ونظرا لوجود حالة التكافؤ بين المجموعتين فان ذلك يعطي للباحثين مؤشرا موضوعيا للشروع بتنفيذ البرنامج المقترح.



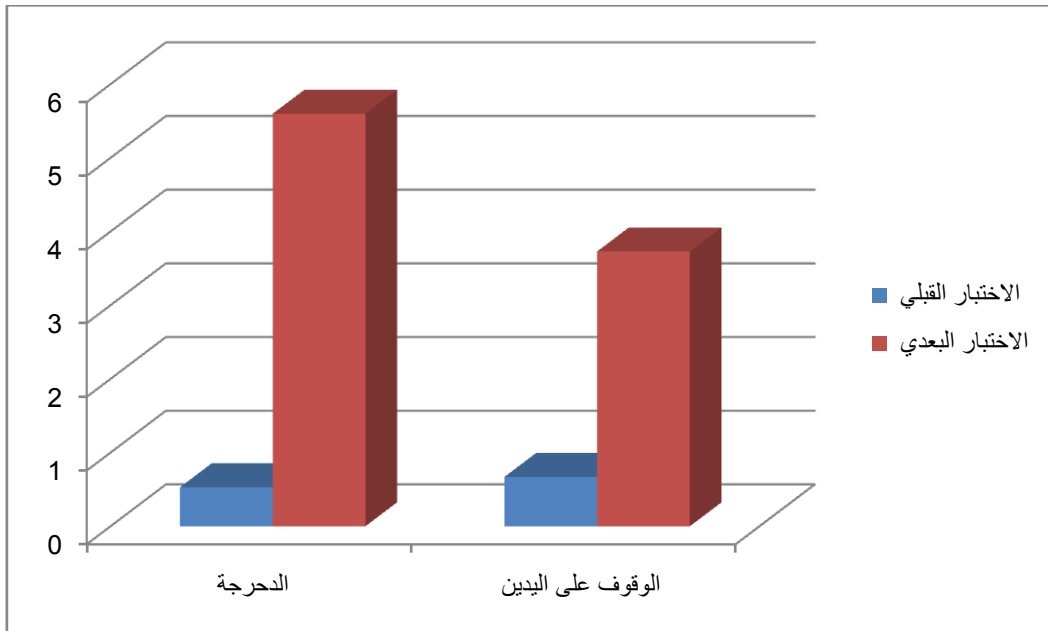
الشكل 01 يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية

1-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه الضابطة:

الدراسة الاحصائية	المتوسط الحسابي	العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	تقييم مستوى الدلالة
الدرجة الامامية	الاختبار القبلي	10	14	0.05	2.14	9.26	دال
	الاختبار البعدي						
الوقوف على اليدين	0.67					3.95	دال
	3.73						

الجدول رقم 04 : يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه الضابطة.

من خلال الجدول رقم 04 الذي يبين لنا المقارنة بين النتائج القبليّة والبعدية للعينة الضابطة ، نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدرجة الامامية بلغ 0.53 في الاختبار القبلي مقابل 5.60 للاختبار البعدي اما في ما يخص مهارة الوقوف على اليدين نجد المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدر ب 0.67 ويقابله 3.73 للاختبار البعدي حيث جاءت قيمة t المحسوبة كالتالي 9.26 في مهارة الدرجة الامامية 3.95 في مهارة الوقوف على اليدين وهنا يتضح انها اكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمته 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، وعليه نقول بأنه توجد دلالة إحصائية للفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية ، لكنها فروق متفاوتة.



الشكل 02 يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة

1-3 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

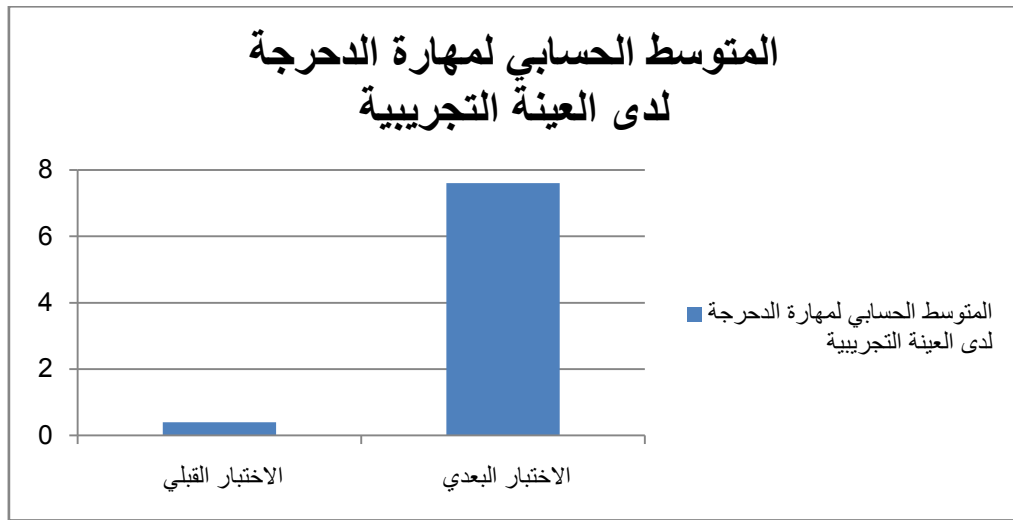
1-3-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الدرجة الامامية :

الجدولية	ت محسوبة	معامل الارتباط	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.14	13.20	0.07	14	10	0.69	0.4	الاختبار القبلي
					3.55	7.60	الاختبار البعدي

الجدول 05: وضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الامامية لدى العينة التجريبية.

التعليق :

من خلال الجدول رقم 05 المدون أعلاه الذي يوضح لنا المقارنة بين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الدرجة الامامية ، و جاءت المتوسطات الحسابية على النحو التالي (0.4 في الاختبار القبلي بنسبة تجانس 0.69 و 7.60 بنسبة تجانس 3.55 في الاختبار البعدي) ، و يتبين لنا ان قيمة t المحسوبة بلغت 13.20 ، وهي بذلك اكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، أي أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي ، فقد لاحظنا تقدماً لدى أفراد العينة في الاختبار البعدي.



الشكل 03: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعدية في الدرجة الامامية لدى العينة التجريبية.

1-3-2 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الوقوف على اليدين:

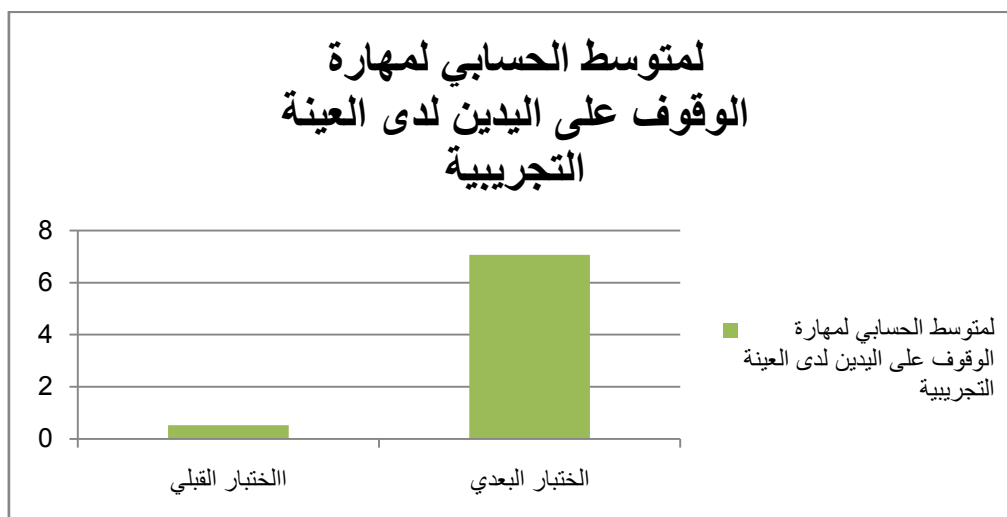
المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	ت محسوبة	ت الجدولية
0.53	1.41	10	14	0.02	11.50	2.14
7.07	3.35					

الجدول 06: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين لدى العينة التجريبية.

التعليق :

من خلال الجدول رقم 06 المدون أعلاه الذي يوضح لنا المقارنة بين النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في مهارة الوقوف على اليدين، و جاءت المتوسطات الحسابية على النحو التالي (0.53 في الاختبار القبلي بنسبة تجانس 1.41 و 7.07 بنسبة تجانس 3.35 في الاختبار

البعدي)، و يتبين لنا ان قيمة t المحسوبة بلغت 11.50، و هي بذلك اكبر من قيمة t الجدولية البعدي التي بلغت قيمتها 2.14 عند مستوى الدلالة. 0.05 ودرجة الحرية 14، أي أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي فقد لاحظنا تقدما عند افراد المجموعة في الاختبارات البعدي.



الشكل: 04 يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي و البعدي في مهارة الوقوف على اليدين لدى العينة التجريبية.

1-4 المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية:

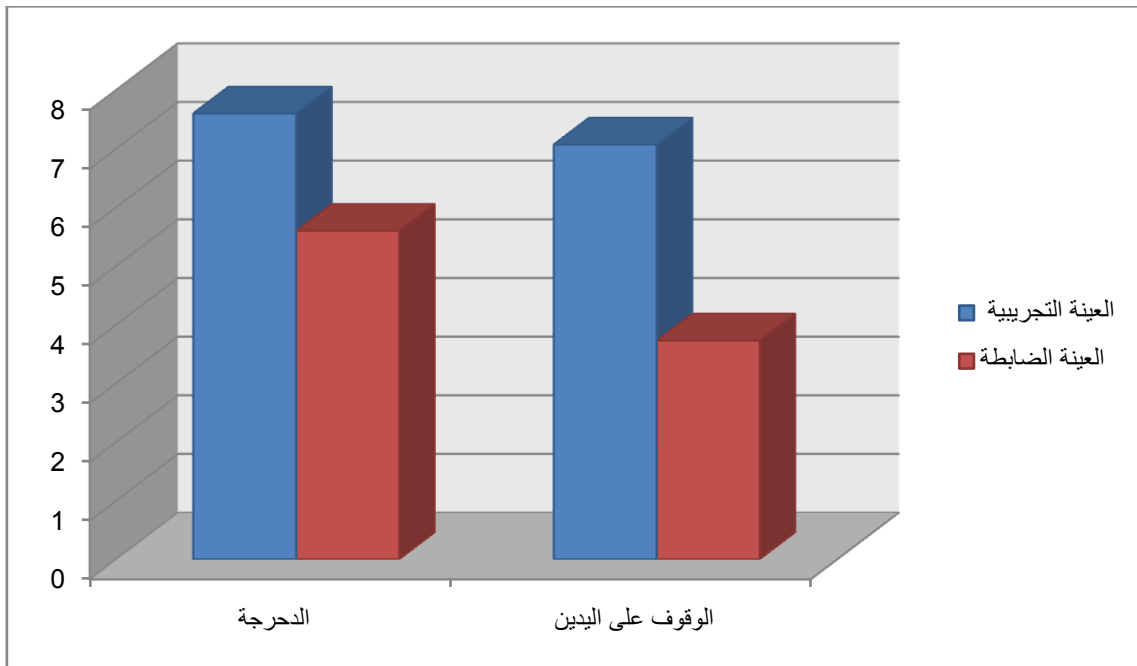
الدراسة الإحصائية	المتوسط الحسابي		العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	تقييم مستوى الدلالة
	العينة التجريبية	العينة الضابطة						
الدرجة الامامية	7.60	5.60	10	14	0.05	2.14	2.96	دال
	7.07	3.73					4.62	دال

الجدول رقم: 07 يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية.

التعليق :

من خلال الجدول رقم 7 المدون أعلاه الذي يبين لنا المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية جاءت النتائج المتوسطة الحسابية في مهارة الوقوف على اليدين على النحو التالي : 7.07 للعينه التجريبية ، مقابل 3.73 للعينه الضابطة ، اما في ما يخص مهارة الدرجة الامامية نجد ان المتوسط الحسابي للعينه التجريبية قدر ب 7.60 و يقابله 5.60 عند العينه الضابطة ، ونلاحظ قيم t المحسوبة جاءت كالتالي 4.62 في مهارة ، و 2.96 في مهارة الدرجة الامامية و هنا يتضح انها اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، وعليه نقول بأنه توجد دلالة احصائية للفرق بين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية

و يغزو الباحثان أسباب الفروق المعنوية لدى العينه التجريبية إلى تأثير المنهج التعليمي المقترح ، فقد لاحظنا تقدما عند أفراد المجموعة في الاختبارات البعدية ، و هنا نشير إلى أن هذا الأسلوب يمكن استخدامه بصورة فعالة مع طالب السنة الاولى الذين يرمون الى تعلم مهارة الدرجة الامامية و الوقوف على اليدين و في مقياس الجميز التطبيقية في معاهد التربية البدنية و الرياضية ، كما أن نتائج الانجاز الفردي تكون واضحة من خلال العملية التطبيقية ، كون هذا الأسلوب يعتمد فيه الطالب على مراقبة نفسه في توجيه زميله المؤدي و بهذا يكتسب خبرة ، و كذلك الطالب المؤدي هو بدوره تتطور لديه المهارات التي يتعلمها و ذلك عن طريق التكرار و توجيهات زميله.



رسم بياني 05 : يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية.

2 - مناقشة الفرضية :

ينص الفرض الثاني :على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفلاذ العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية يعزى للوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة المرتبطة بموضوعنا و والاستفادة من الخلفية النظرية للموضوع والتي هي ضمن امكانياتنا توصلنا الى ان اغلب الدراسات تدعم ما قدمناه في فرضيتنا التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفلاذ العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية يعزى للوحدات التدريبية وهذا ما يثبت صدق فرضيتنا فقد اظهرت نتاج دراسة الباحث بن شهرة يسبين سنة(2019)تحت عنوان " اقتراح برنامج تدريبي لتنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية "

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز ، كذلك من نتائجها بعد تطبيق اختبارات المرونة اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات المرونة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي حيث يقول بن شهرة ياسين ان البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية المرونة على مستوى مفاصل الأطراف العلوية والسفلية والجذع (بن شهرة ياسين ، 2019 ص. 185)

مناقشة الفرضية العامة:

ينص الفرض العام على : ما هو اثر التدريب على المرونة في تعلم بعض المهارات الجمبازية . اثبتت اغلب الدراسات التي تحصلنا عليها وجود تأثير الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز فمن النتائج المتوصل إليها والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية والضابطة في مختلف الدراسات التي لدينا نلاحظ أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية صفة المرونة عند طلبة السنة اولى ، ويعزو ذلك الى ان المرونة هي إحدى الصفات البدنية المهمة ذات تأثير المباشر على المهارات التي تحتاج مدى واتساع في حركة المفاصل المعنية ، حيث ان هذه الصفة تتيح للرياضي القدرة على اداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت

2-الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التي قام بها الباحثان ، و من خلال التحليل الإحصائي نستنتج مايلي:

- تأثر الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة السنة الأولى
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية البعدية
- العلاقة بين الاختبارات علاقة طردية موجبة
- أكدت الدراسة الحالية أن تنمية المرونة ترتبط ارتباط وثيقا بتحسن مستوى الأداء المهاري للجلمة الحركية في رياضة الجمباز

3-التوصيات :

- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية بصفة المرونة من خلال اجراء تطبيقي لوحدات التدريبية خاصة بطلبة الجمباز
- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية الجانب البدني بصفة عامة والمرونة بصفة خاصة لطلبة الجمباز
- الاهتمام ببرامج التدريب المقترحة من قبل الباحثين في دراسات التي تعنى بتنمية الجانب البدني الخاص لدى طلبة تخصص التدريب بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
- تعميم نتائج الدراسة السابقة والحالية على جميع المعاهد الوطنية، ووضع قيم ومعايير ومرجعيات للقياسات قيد الدراسة لطلبة الجمباز لتقويم الاستعدادات والحالة التدريبية والبرامج التدريبية.
- التركيز على ترمينات المرونة الخاصة لما لها من اثر ايجابي على نمو العضلات واستطالتها وايضا على اداء المهارات الحركية المختلفة في الجمباز

يجب توافر اجهزة جمباز بالمعاهد والا يكون عدم توافر هذه الاجهزة عائقا امام تكوين فرق جمباز
واللجوء الى ممارسة الحركات الارضية التي تعتبر احدى اجهزة الجمباز كما انها اساس لمعظم
مهارات الجمباز وبذلك يمكن اعداد نواة لفرق الجمباز عن طريق الاعداد البدني الصحيح والاعداد
المهاري لبعض الحركات الارضية

استخدام برنامج الاعداد البدني العام والخاص والمهاري عند تدريب الناشئين في تعلم كل من
الشقلبة الامامية و الوقوف على اليدين .

المراجع

- عبد البصير ، عادل (1990)اسس نظريات الجمباز الحديث ، الفنية للطباعة والنشر
- عبد البصير ، عادل (1998) النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، ج 1 ، دار الفكر ، القاهرة.
- عبد الحميد ، انيس(2019) التربية البدنية والرياضية ، ط1، دار القصة، الجزائر
- عبد الخالق ، عصام (2003) التدريب الرياضي " نظريات- تطبيقات " ، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة.
- عبد الرحمان نبيلة ، وفكري سلوى ، (2004) منظومة التدريب الرياضي-تعليمية-نفسية - فيسيولوجية-ميكانيكية-إدارية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عبد العزيز ، نمر 1997 الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- .كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- .محمد حسن ، علاوي ، واسامة ، كمال ارتب 1999البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- .مصطفى السايح ، محمد ، وصالح ، انس محمد 2009الاختبار الاوروبي للياقة البدنية يوروفيت ، دار الوفاء
- . مفتي ابراهيم ، حمادة 1996التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

مفتي ابراهيم ، حمادة 2001 التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي القاهرة

- . مهند حسين ، البشتاوي واحمد اب اراهيم ، الخواجا 2005 مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل ، عمان ، الاردن

- .يعقوب ، فوزي ، وسليمان ، محمود 1995الجمباز التعليمي للرجال ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة.

-يوسف ، احمد 1997اساليب منهجية وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، القاهرة.

- ابراهيم شحاتة. 2002 . اسس تعليم الجمباز . القاهرة: دار الفكر العربي.

-ابن فارس ، ابي الحسن احمد بن فارس بن زكريا، وتحقيق عبد السالم هارون 1979معجم مقاييس اللغة، ج5 ، دار الفكر

- . ابن منظور ، ابي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ، لسان العرب ،ج13 ، دار صادر ، بيروت

- .ابو العلاء ، عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين ،سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

- . احمد حسن ، علاوي ، ومحمد نصر الدين ، رضوان 1993اختبارات الاداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي

- . البيك ، علي ،وعباس ، عماد الدين 2003المدرّب الرياضي في الالعب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية ، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعاهد الإسكندرية

- . اميرة حسن ،محمود ، و ماهر حسن محمود ، 2008الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الإسكندرية

- . برهم ، عبد المنعم ، و ابو نمره ، محمد 1995 موسوعة التمرينات الرياضية ، ط2، دار الفكر ، عمان

- . بسطويسي ، احمد 1999 اسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.

توثيق مذكرات - :

بن شهرة ، ياسين (2019) اقتراح برنامج تدريبي لتنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية ، جامعة زيان عاشور الجلفة.

توثيق انترنت:

بوابة الجمباز/https://ar.wikipedia.org/wiki/-،

المراجع بالاجنبية

.R.Amsler.j .1980 gymnastique de l'école primaire .paris: vigot.

kacou oliver.k .2015 .la gymnastique au sol : guide d'enseignement de la sixième a la terminale .paris: L'harmattan.

- Bernard, Turpin(2002). preparation et entrainement du foot ball.T2.edition amphora. Paris.

- Corbean, Goel (1998). Foot Ball de l'école aux assation . édition revue .paris.

- Dekkar, Noureddine et autre (1990) .technique dévolution physique des athlètes. Imprimerie du poin sportif.Alger .olcoitt ,dousing

-singer (the learning of motor skills , macmillan publishing co). New york

- Yurgen, Weineck, (1992). Biologie du sport.Edition vigot. France.

الملاحق

الصنف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي


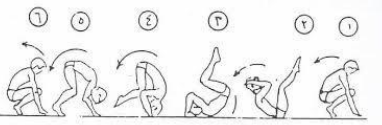
المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 01

الهدف: تطوير صفة المرونة وتعلم الدرجة الامامية

الملاحظات	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	
	راحة	المدة	عدد تكرارات		
التأكد من الاحماء الجيد لتفادي الاصابات		10m		فهم هدف الحصة الاحماء الجيد والتنظيم	رياضية
		15m			لات

التأكد من الإخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها	30s	30s	10	 	<p>استلق على الظهر كوضعا كحل كما لا اليمن على ركبتيك اليسرى. بكتا يديك، أمسك الجزء الخلفي من فخذك واسحب نحو كتفك تدريجياً أثناء النفخ. تذكر إبقاء ركبتيك اليمنى في وضعا مفتوح</p> <p>-</p> <p>الدرجة الامامية</p> <p>يبدأ المدرب بشرح مراحل مهارة الدرجة الامامية</p> <p>يقوم المدرب بأداء المهارة امام الطلبة</p> <p>ثم اخراج نموذج للأداء</p> <p>- تقسيم الطلبة الى مجاميع اول طالب من كل مجموعة يبدأ بأداء المهارة مع تصحيح من طرف المساعد ثم يتبادلون الأدوار وينتقلون الى نهاية المجموعة تكرر هذه العملية بأداء جميع الطلاب للمهارة</p>	ملا تالور كالعمية
		15m		التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات	جري خفيف مع عمل الاطالات عضلية	ية

الصنف: طلبة السنة اولى ليسانس


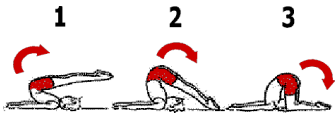
الاختصاص: تدريب رياضي

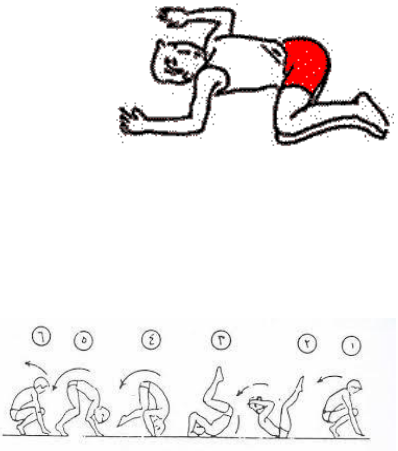
المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 02

الهدف: تطوير صفة المرونة وتعلم الدرجة الامامية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	
	راحة	المدة	عدد تكرارات			
التأكد من الاحماء الجيد لتفادي الاصابات		10m		فهم هدف الحصة الاحماء الجيد والتنظيم	شرح هدف الحصة والقيام بالتحية الرياضية	الناحية النفسية
		15m			الاحماء الجيد وتمديد المفاصل والعضلات	الناحية الفسيولوجية
	20s	20s	10	 <p>Enroulement dorsal</p> 	<p>مرونة الظهر (العمود الفقري) أدر الظهر كالأمام بشكل سلبي، واسترخي رأسك. البداية: الوقوف مع كلتا الرجلين متوازيتين</p> <p>الأيدي تنزّه بالنسبة للأرض المسامير تلمس الأرض لا يوجد اتصالاً أرضي</p> <p>البداية: مستلقية على الأرض. قدم الأرض، يمكننا أن نتحني الركبتان قدم الأرض والساقين مستقيمة لا تهبط القدم على الأرض</p> <p>- حافظ على الكتفين على الأرض، قمي بالماله الركبتين المشدودتين نحو الأرض</p>	للغاية، وسوف يمسحك د الفقري
	30s	30s	10			

<p>التأكد من الإخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها</p>	<p>30s</p>	<p>10s</p>	<p>10</p>		<p>الاستلقاء على الظهر كوا الركبتان على صدرك الفخذ يلامس الأرض تمامًا اتصال الفخذ غير مكتمل لا يوجد اتصال الفخذ بالأرض نوع مختلف من هذا التمرين ينتمي إلى السبر نامج تخفيفاً لآلام الظهر. يتم ذلك بأذن عمداً - الدرجة الامامية</p>	
		<p>15m</p>		<p>التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات</p>	<p>جري خفيف مع عمل اطالات عضلية</p>	<p>الرجوع بالأجهزة الجسمية الى الحالة الطبيعية</p> <p>المرحلة الختامية</p>

الصنف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي

المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 03

الهدف: تطوير صفة المرونة وتعلم الدرجة الامامية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	
	راحة	المدة	عدد تكرارات		
التأكد من الاحماء الجيد لتفادي الاصابات		10m		فهم هدف الحصة الاحماء الجيد والتنظيم	القيام بالتحية الرياضية
		15m			يديد المفاصل والعضلات

	30s	30s	10		<p>ندفاع، وستوضع الركبة الخلفية على الأرض وتكون الركبة الأمامية على نفس الخط مع الكاحل يُزاح عن طريق هز حوضك للأمام وللأسفل. ، حافظ على نفس الهدوء والتحكم في الشعور بالتمدد على العضلات التي تبتعد داخلها في الورك . نظرًا عن ذلك قد تشعر بالشدود للخلف قدر الإمكان، مع استقامة الركبة والكعب على الأرض على طول ربل الساق وتر العرقوب 30 ثانية</p>
	30s	20s	10		
<p>التأكد من الخطأ الشائعة وكيفية تصحيحها</p>	30s	30s	5	 	<p>س إلى الأسفل ، عندما تميل رأسك نحو الأرض ، فإن شدة قبضتك تتغير تمامًا. ض ، تتمدد الأوتار بعمق. لأنها تستعد لأوضاع أخرى تتطلب بمرور الوقت المرونة.</p>

		15m		التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات	عمل اطالات عضلية

الصنف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي

المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدة: 60 دقيقة

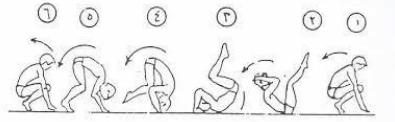
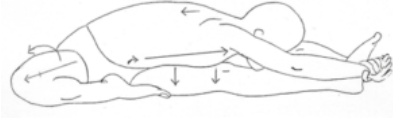
وحدة التدريبية رقم 04

الهدف: تطوير صفة المرونة وتعلم الدرجة الامامية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)
	راحة	المدة	عدد تكرارات	

التأكد من الإحماء الجيد لتفادي الإصابات	10m		فهم هدف الحصة الإحماء الجيد والتنظيم	والقيام بالتحية الرياضية
	15m			المفاصل والعضلات
	30s	30s	5	 <p>ممتنين، وقدميك متوازيتان ومباعدتان بمقدار عرض الوركين، اجعل كعبيك أقرب بالأرداف إلى الأرض، بجانب قدميك، ثم ارفع حوضك ببطء. عاليدينيو القدمين على الأرض، حتى تشعر بانقباض عضلات الحوض ثم اطلق سراحيه ببطء عندما يخلق مساحة بين الضلع (حافظ على حيا الكتف باتجاه الحوض) القصب باتجاه الذقن</p>
	30s	20s	5	
				 <p>في الأرض (استقامة الأرجل للحصول على أكثر مرونة / ثني الساقين لمشاكل الظهر) مينيكتا يديك (أو القدمين حسب مروتك) القص ، والساق اليسرى مستقيمة - القدم ضد الفخذ الأيسر. (أو الحزام حول القدم) باليد اليمنى. الكتفين للخلف، وانزل للوحيا الكتف باتجاه الحوض والقص نحو الرأس.</p>
التأكد من	30s	20s	5	

سَطْحًا عَلَي الْأَرْضِ (لِكُنْ لَا تَجْبِر، اضْبِطْهُ).



15m

التناقش حول الحصة
اعطاء توجيهات

مل اطالات عضلية

15m

الصنف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي

المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدّة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 05

الهدف: تطوير صفة المرونة وتعلم مهارة الوقوف على اليدين

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى
	راحة	المدّة	عدد تكرارات		

التأكد من الإحماء الجيد لتفادي الإصابات	10m		فهم هدف الحصة الإحماء الجيد والتنظيم	شرح هدف الحصة والقيام بالتحية الرياضية	ية
	15m			الإحماء الجيد وتمديد المفاصل والعضلات	ولوجية
	1m	30s	3	 <p>01- تمرين اللوح ginnage ابدأ التمرين مستلقياً على معدتك. باستخدام مرفقيك وقدميك، انهضوا بقدميكم مستقيماً ... مثل اللوح الخشبي لمدة 30 ثانية (أو أكثر حسب رغبتك وقدراتك). لا يفكر المرء في رفع الأرداف وبرزها والحفاظ على الرأس وتقلص عضلات البطن.</p> <p>02 - اجلب باطن القدمين نحو العانة دون إجبار اليدين والأصابع المتشابكة حول القدمين ارفع عظمة القص، وخفض لوح الكتف: اخلف مساحة بين الضلوع. شد حزام البطن. تنفس أسفلاً لنقن بالقص إذا سمحت المرونة، تحرر كل أمم أثناء رفع القص.</p>	بسمحك
	30s	30s	5		
				 <p>03 - تمرين براساريتا بادوتانا سانا اصطف قدمًا بمسافة متر واحد. تحولت قدمًا بالداخل. اضغط على الكعبين تحت ثنيات الألية. حافظ على هذا الدعم. اليدين على الوركين المرفقين خلف الظهر ادفع الوركين مع الحفاظ على فتحة الصدر ودمالكعبيين. من 3 إلى 5 أنفاس.</p> <p>04- يبدا المدرب بشرح مراحل مهارة الوقوف على اليدين</p>	
التأكد من	30s	20s	3		

<p>الإخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها</p>		<p>15m</p>		<p>يقوم المدرب باداء المهارة امام الطلبة ثم اخراج نموذج للاداء - تقسيم الطلبة الى مجاميع اول طالب من كل مجموعة يبدأ باداء المهارة مع تصحيح من طرف المساعد ثم يتبادلون الادوار وينتقلون الى نهاية المجموعة تكرر هذه العملية باداء جميع الطلاب للمهارة يقوم الطلاب بالقيام بالمهارة على الحائط</p>
		<p>15m</p>	<p>التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات</p>	<p>جري خفيف مع عمل اطالات عضلية</p>

الى

الصف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي

المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

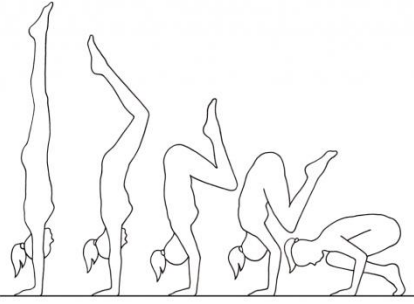
المدّة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 06

الهدف: تطوير صفة المرونة وتعلم مهارة الوقوف على اليدين

<p>الملاحظة</p>	<p><u>حمل التدريب</u></p>	<p><u>الشكل (التنظيم)</u></p>	<p>المحتوى</p>
	<p>عدد تكرارات</p>		
	<p>راحة</p>	<p>المدّة</p>	

التأكد من الاحماء الجيد لتفادي الاصابات	10m		فهم هدف الحصة الاحماء الجيد والتنظيم	شرح هدف الحصة والقيام بالتحية الرياضية		
	15m			الاحماء الجيد وتمديد المفاصل والعضلات	جيدة	
	30s	30s	5		<p>01- تمرين بارسفوتانا سانا قدموازية. القدم اليمين للأمام. القدم اليسرى وراء. قدمين متباعدين، عرض الحوض. اضغط على القدمين في معارضة لإبقاء الوركين على نفس المستوى خلف الظهر، امسك المرفقين / أو الأصابع بالمتشابكة / أو احتياك اليدين. رفع العقب، والحفاظ على مستوى الوركين، وتمتد للأمام دون الرغبة في النزول - استمع إلى تار الركبة اليمنى. من 3 إلى 5 أنفاس. افعل كلا الجانبين</p>	محلك بطة
	30s	30s	3			
					<p>02 - تمرين المثالث قم بحاذة الكعبين بطول 1 متر. ضع القدم الخلفية بزاوية 45 درجة (أصابعها للأمام ولليمين - وليس للخلف). اضغط على الكعب الخلفي للخلف ثم اضغط على القدم اليمنى للأمام في وقت واحد. قم بتدوير الفخذ الأيمن للخارج من تحت الفخذ. قم بمد الجانب الأيمن عن طريق خفض اليد اليمنى على الفخذ - أو خفضها أو فقالمرونتك. ارفع الذراع اليسرى. أدر بطنك نحو السماء وانظر نحو اليد اليسرى. من 3 إلى 5 أنفاس. افعل كلا الجانبين</p>	
التأكد من	30s	5m	10			

الإخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها		15m		<p>03- يبدأ المدرب بشرح مراحل مهارة الوقوف على اليدين</p> <p>يقوم الطلاب بالقيام بالمهارة على الحائط</p>
		5m	<p>التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات</p>	<p>جري خفيف مع عمل اطالات عضلية</p>

الصنف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي

المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 07

الهدف: تعلم مهارة الدرجة الامامية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	راحة	المدة	عدد تكرارات				

التأكد من الاحماء الجيد لتفادي الاصابات	10m		فهم هدف الحصة الاحماء الجيد والتنظيم	شرح هدف الحصة والقيام بالتحية الرياضية	التحضير من الناحية النفسية	المرحلة التحضيرية
	15m				التحضير من الناحية الفسيولوجية	
التأكد من الاخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها	30s	5m	10	اعطاء مجموعة من تمارين المرونة (تمارين خاصة) يبدأ المدرب بشرح مراحل مهارة الدرجة الامامية يقوم المدرب باداء المهارة امام الطلبة ثم اخراج نموذج للاداء - تقسيم الطلبة الى مجاميع اول طالب من كل مجموعة يبدأ باداء المهارة مع تصحيح من طرف المساعد ثم يتبادلون الادوار وينتقلون الى نهاية المجموعة تكرر هذه العملية باداء جميع الطلاب للمهارة	تطوير صفة المرونة لدى العينة التجريبية محاولة اتقان مهارة الدرجة الامامية	المرحلة الاساسية
	30s	5m	10	جري خفيف مع عمل اطالات عضلية	الرجوع بالاجهزة الجسمية الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية
		5m		التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات		

الصف: طلبة السنة اولى ليسانس

الاختصاص: تدريب رياضي

المدرّب: قاسم حليل سيف الدين- بن عيسى ايمن

المدة: 60 دقيقة

وحدة التدريبية رقم 08

الهدف: تعلم مهارة الدرجة الامامية

الملاحظة	حلل التدريب			المحتوى	الهدف	المراحل
	راحة	المدة	عدد تكرارات			

التأكد من الاحماء الجيد لتفادي الاصابات	10m		فهم هدف الحصة الاحماء الجيد والتنظيم	شرح هدف الحصة والقيام بالتحية الرياضية	التحضير من الناحية النفسية	المرحلة التحضيرية
	15m			الاحماء الجيد وتمديد المفاصل والعضلات	التحضير من الناحية الفسيولوجية	
التأكد من الاخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها	30s	5m	10	<p>اعطاء مجموعة من تمارين المرونة</p> <p>يبدأ المدرب بشرح مراحل مهارة الوقوف على اليدين</p> <p>يقوم المدرب باداء المهارة امام الطلبة</p> <p>ثم اخراج نموذج للاداء</p> <p>- تقسيم الطلبة الى مجاميع اول طالب من كل مجموعة يبدأ باداء المهارة مع تصحيح من طرف المساعد ثم يتبادلون الادوار وينتقلون الى نهاية المجموعة</p> <p>تكرر هذه العملية باداء جميع الطلاب للمهارة</p> <p>يقوم الطلاب بالقيام بالمهارة على الحائط</p>	<p>تطوير صفة المرونة لدى العينة التجريبية</p> <p>محاولة اتقان مهارة الوقوف على اليدين</p>	المرحلة الاساسية
	30s	5m	10		<p>جري خفيف مع عمل اطالات عضلية</p>	
		5m		التناقش حول الحصة اعطاء توجيهات		المرحلة الختامية

تمرينات المرونة

