

## تأثير استخدام التمرينات الأكروباتية علي مستوى أداء بعض مهارات الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

د/ محمود محمد احمد على\*

### المستخلص العربي:

يهدف البحث الي " التعرف علي تأثير استخدام التمرينات الأكروباتية علي مستوى اداء بعض مهارات الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة "، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، حيث بلغ عددهم (٤٨) طالب ، واستنتج الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في مستوى اداء بعض مهارات الجمباز قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، تفوق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية لتنمية مستوى اداء بعض مهارات الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة الذي تم تطبيقه على البرنامج التعليمي التقليدي في مادة الجمباز بكلية التربية الرياضية .

### المستخلص الإنجليزي

## “ The Effect Of Using Acrobatic Exercises On The Performance Level Of Some Gymnastics Skills For Students Of The Faculty Of Physical Education, Mansoura University ”

Dr. Mahmoud Mohamed Ahmed Al

The research aims to "recognize the effect of using acrobatic exercises on the level of performance of some gymnastics skills for students of the Faculty of Physical Education, Mansoura University." (48) students, and the researcher concluded that there are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements in favor of the post measurement in the performance level of some gymnastics skills under discussion in the control group, and there are statistically significant differences between the two means of the post measurements between the control and experimental groups, and in favor of the post measurement of the experimental group. The superiority of the proposed educational program using acrobatic exercises to develop the level of performance of some gymnastics skills for students of the Faculty of Physical Education, Mansoura University, which was applied to the traditional educational program in gymnastics in the Faculty of Physical Education.

\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة

رقم المجلد ( ٣٠ ) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) ( العدد الثامن ) ( ١٤٠ )

## مقدمة ومشكلة البحث:

الجمباز هو أحد الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي ويعد من المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية الذي يتميز بالطابع الجمالي والإنفعالي السار والمحبب إلى النفس لإحتوائه على مهارات حركية مميزة له تتسم بالسلاسة والإنسيابية في الأداء الحركي . كما يرى **عدلى حسين بيومى ( ٢٠١٠ م )** أن جهاز الحركات الأرضية من أهم الأجهزة لطلاب كليات التربية الرياضية وذلك لتتبع الحركات الجمبازية التي تعطى شعور وإحساس بجمال الأداء , فضلاً عن الحركات الأكروباتية المتعددة سواء بالإرتكاز أو بالطيران أو بالدورانات الهوائية. ( 9 : ٥٨ )

ويشير كل من **ليونيد أركاييف , نيكولاى سوشلين Lioned , Necolai Sochelin , Arkaiev (٢٠٠٩م)** ، إلى إن أداء الجمباز خلال العقود الأخيرة إتخذ صبغة أكروباتية (**acrobatisse gymnastic**) والذي يمثل الإتجاه الحديث في هذه الرياضة , حيث أصبحت المهارات الأكروباتية أكثر إنتشاراً خاصةً بعد تطبيق نتائج أبحاث البيوميكانيك وتطويرها في مجال التعليم و التدريب ( 21:253 ) .

ويرى **محروس محمد قنديل (٢٠١٠م)**، علي أن الإعداد الأكروباتى (**AcrobaticPreparation**) هو جزء رئيسى من الإعداد الفنى للاعب الجمباز حيث يساعد اللاعب على الإرتفاع بالدقة فى الأداء المهارى وتنمية قدرته على التحكم بالجسم وإمكانية التنوع للحركات وربطها فى شكل سلاسل حركية أكروباتية عالية الصعوبة (١٣:١٩) . ولقد لاحظ الباحث من خلال تدريس مادة الجمباز بكلية التربية الرياضية وجود صعوبة فى تعلم بعض المهارات الديناميكية (مهارات المرجحات) على جهاز الحركات الأرضية تتمثل فى (الشقلبة الجانبية مع ربع لفة **Round Off** , الدحرجة الأمامية الطائرة **Swallo Dive** **Roll Tuck** الشقلبة الأمامية على اليدين **Hand Spring**) بالإضافة إلى عامل الخوف من أداء هذه المهارات نظراً لكبر سن الطلاب فى هذه المرحلة العمرية ولحدثة تعلمهم وممارستهم لرياضة الجمباز كمقرر دراسى .

ويشير **عادل عبد البصير (٢٠٠٤م)** ان المهارات الديناميكية ( **DynamicSkills** ) تشكل حجر الزاوية لجهاز الحركات الأرضية فهى أساس الأداء المهارى المركب ذات الصعوبة

العالية عن طريق ربطها في سلاسل حركية أمامية وخلفية وجانبية لذا فقد إختص الباحث هذه المهارات بالدراسة نظراً لأهميتها . ( ٨ : ١٠٢ )

كما إن رياضة الجمباز تزخر بالعديد من المواقف الانفعالية ولقد لاحظ الباحث من خلال تدريس مقرر الجمباز بكلية التربية الرياضية بالمنصورة، أن غالبية الطلاب يفتقدون للجرأة في أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية، وقد يرجع ذلك إلى قصور في التمرينات التمهيدية المقدمه لتعليم تلك المهارات مما يؤدي إلى كثير من بذل الجهد وزيادة الشعور بالإنفعال الأمر الذي يؤدي إلى التوتر والقلق والشد العصبى وعدم القدرة على تركيز الإنتباه فى الأداء ومن هنا إتجه فكر الباحث إلى إستخدام نوعية مستحدثة وخاصة من التمرينات الأكروباتية بصورة متدرجة لتعلم أداء المهارات الحركية وتحسين بعض المهارات التى تؤثر سلبا على مستوى الأداء المهارى ولزيادة فاعليته وللاقبال بشكل أكبر على عملية التعلم للمهارات مما يؤدي إلى نجاحها والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء المهارى للطلاب .

ويتفق كل من ، فيرناندو ميريدا، **FERNANDO. M** ، ماركوس، **MARCOS. M** ،

فيلما لينانيسا ، **VILMA LENI. N** (٢٠٠٧)، هوجز كورولي ، **HUGHES. M** ،

**CROWLEY** (٢٠٠١) على أهمية القيم التربوية للتمرينات الأكروباتية وإحتياجها إلي مزيد من الإهتمام الأكاديمي حيث لا يتواجد إلا سجلات قليلة للمعرفة في هذا المجال بما لا يتناسب مع المميزات العديدة التي تقدمها ، وهذا يجعلنا نتساءل ماذا يمكن تقديمه في هذا المجال داخل مؤسساتنا التربوية ؟ ( ١٦ : ٢٣ ) ( ١٩ : ٢٠ ) .

ونظراً لعدم إدراج رياضة الأكروبات في خطة أقسام التمرينات والجمباز بكليات التربية الرياضية بمصر وخلو أنشطة الإتحاد المصرى للجمباز من هذه الرياضة بالإضافة إلى عدم وجود مراجع عربية تناولت هذه الرياضة بالمكتبة العربية بقصد التعريف بها ونشرها وتطويرها الأمر الذى دفع الباحث إلى القيام بإجراء هذا البحث .

يهدف البحث : يهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات

الأكروباتية لمعرفة تأثيرها علي مستوي أداء بعض مهارات الجمباز والمتمثلة في (الدرجة الأمامية الطائرة ، الشقلبة الأمامية على اليدين ، الشقلبة الأمامية على اليدين) لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

### فروض البحث :

١. توجد فروق دالة احصائياً فى قياسات مستوي أداء المهارات الحركية قيد البحث بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائياً في قياسات مستوي أداء المهارات الحركية قيد البحث بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة احصائياً فى قياسات مستوي أداء المهارات الحركية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياسين البعدين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### مصطلحات البحث :

#### التمرينات الأكروباتية : Acrobatic Exercise

يعرفها كل من سانتانا.م, بيدويا.ج, لوبيز.ب, فرانثيسكو.ب , M .SANTANA , B .FRANSISCO , P .LOPEZ , J .BEDOYA (١٩٩٦م) ، بأنها "مجموعة من التمرينات التي تتضمن أداء غير عادى للتوازن والرشاقة والتوافق وتؤدى بواسطة الجسم كله وبدرجة عالية من التحكم المهارى" . (٢٤:٢٦)

#### مستوى الأداء المهارى : Skills Performance Level

يعرفه عصام عبد الخالق مصطفى (١٩٩٤م) بأنه " الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان الأداء الحركى على أن يؤدى بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضى لتحقيق النتائج مع الإقتصاد فى بذل الجهد " . (١٠:١٨٦)

الدراسات المرجعية :

الدراسات العربية

جدول ( ١ )

إسم الباحث	عنوان الدراسة	سنة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم الإستنتاجات
على السعيد ربحان (١١)	تأثير تمرينات الأكروبات على بعض المهارات وفاعلية الأداء المهارى للمصارعين الناشئين	٢٠١٠	التعرف على تأثير برنامج تمرينات أكروباتية على بعض المهارات وفاعلية مستوى الأداء المهارى لدى المصارعين الناشئين	تجريبي مجموعتين ناشئ	٢٠ ناشئ	- التمرينات الأكروباتية ذو فاعلية فى تطوير المهارات . - التمرينات الأكروباتية ذو تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى للمصارعين الناشئين .

الدراسات الأجنبية :

جدول ( ٢ )

اسم الباحث	عنوان الدراسة	سنة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	اهم الاستنتاجات
موروزيفيتش . ت Morozevich , T (٢٢)	تأثير برنامج تمرينات على الكمون الحس حركى فى الأنشطة الأكروباتية	٢٠٠٠	التعرف على تأثير برنامج تمرينات على القدرة الحس حركية الكامنة لدى لاعبي الأنشطة الأكروباتية	تجريبي	١٢ لاعب أكروبات	- التأثير الإيجابى لبرنامج التمرينات على القدرة الحس حركية الكامنة . - القيمة المطلقة للكمون فى الإستجابة الحس حركية من الممكن ان تلعب دور رئيسى فى انتقاء لاعبي الأكروبات
ولف . ج Wulf , G. (٢٨)	تأثير تركيز الإنتباه على التوازن الأكروباتى	٢٠٠٨	التعرف على تأثير تركيز الإنتباه على التوازن للاعبى التمرينات الأكروباتية	تجريبي مجموعتين	٩ لاعبين ذوى مستويات عالية	معدل ضبط الحركة كان أكثر فى المجموعة الضابطة مقارنة بمجموعة تركيز الإنتباه الداخلية و الخارجية تلقائية الحركة و معدل ثبات الوضع يزداد عندما يختار المؤدون بحرية بؤرة تركيز الإنتباه

اسم الباحث	عنوان الدراسة	سنة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	اهم الاستنتاجات
دراسة سونيجون Sonijohn t, 2003 (٢٧)	"تأثير التصور العقلي الإصلاحي وإدراك الخطأ على تعليم المهارات الحركية المغلقة".	٢٠٠٣	التعرف على تأثير إستخدام برنامج للتصور العقلي على تعليم المهارات الحركية المغلقة.	تجريبي	٣٠ لاعب	أهم النتائج تحسن فى مستوى أداء المهارات الحركية للمجموعات التى إستخدمت البرنامج المكون من التصور العقلي ودقة التصويب والتدريب البدنى

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة واخري تجريبية بأسلوب القياس القبلي البعدي .

#### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على الطلاب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة للعام الدراسي الجامعي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والبلغ عددهم (٤٦٢).

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث الاساسية من طلاب الفرقة الثالثة بطريقة عشوائية والبلغ قوامها (٤٨) طالباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة, تجريبية) قوام كل منهما (٢٤) ، حيث تم تطبيق البرنامج التعليمى التقليدي على المجموعة الضابطة بينما تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية على المجموعة التجريبية، كما تم اختيار عينة اخري استطلاعية من نفس مجتمع وخارج العينة الاساسية وبلغ قوامها (١٠) طلاب.

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية فى مجموعة من المتغيرات ( الطول، الوزن، السن) والبدنية والمهارية، كما هو موضح بالجدول التالية.

### جدول (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات الطول و الوزن و السن (ن=٥٨)

المتغيرات الأساسية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٥,٦٨٧	١٧٥	٤,٧٣١	٠,٠٠٤	
الوزن	كجم	٦٦,٤٧٩	٦٥,٥٠٠	٥,٧٦٤	٠,٠٨١	
السن	بالسنوات	٢٠,٣٨٥	٢٠,٣٠٠	٠,٢٧٨	٠,٤٥٣	

يتضح من جدول (٣): أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن).

### جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية (ن=٥٨)

المتغيرات	التوصيف	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	مرونة الكتفين	سنتمتر	٢٢,٧٩١	٢٢,٠٠٠	٤,٠٤٢	٠,١٩٨
	توافق	درجة	٢,٥٦٢	٢,٠٠٠	١,١٤٦	٠,٤١٤
	التوازن الديناميكي	درجة	٧٧,٩٧٩	٧٨,٠٠١	٥,٥١٠	٠,٠٥٥
	التوازن الإسناتيكي	ثانية	٧,١٧٣	٦,٣٨٥	٣,٩٢٤	٠,٧٦٧
	قدرة عضلية للرجلين	متر	٢,٣١٤	٢,٢٣٥	٠,٣٥٨	١,٣٦٩
	قدرة عضلية للزراعين	متر	٥,٩٥٦	٥,٩٢٥	٠,٤٥٦	٠,٢٩٥
	مرونة العمود الفقري	سنتمتر	٧١,٤٣٧	٧٤,٠٠٠	٩,٩٥٥	٠,٤٢٢
	الرشاقة	درجة	١٨,٠٠٠	١٨,٠٠٠	٢,٦٨٩	٠,٧٦٠

يتضح من جدول (٤): أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية .

### جدول (٥)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية (ن=٥٨)

المتغيرات الأساسية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الدرجة الأمامية الطائرة	الدرجة	٢,٨٩٧	٣,٠٠٠	٠,٨٥٨	٠,٣٨٠	
الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	الدرجة	١,٥٠٦	١,٧٠٠	١,١٠١	٠,٠١٤	
الشقلبة الأمامية على اليدين	الدرجة	٠,٧٨٣	٠,٦٠٠	٠,٧٨٨	٠,٥٤٨	

يتضح من جدول (٥): أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (المهارية) قيد البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية: قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث بهدف التأكد من سلامة توزيع العينة على مجموعتين متساويتين كما هو موضح بجدول (٦)، (٧) .

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في المتغيرات البدنية

(ن=٤٨)

T-test	المجموعة التجريبية (٢٤ طالب)		المجموعة الضابطة (٢٤ طالب)		وحدة القياس	المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠,٢١٢	٣,٨٩٧	٢٢,٦٦٦	٤,٢٦٢	٢٢,٩١٦	سنتيمتر	إختبار مرونة الكتفين	١
٠,٦٢٥	١,١٠٢	٢,٤٥٨	١,٢٠٣	٢,٢٦٦	درجة	إختبار التوافق	٢
٠,١٨١	٥,٥١٤	٧٧,٨٣٣	٥,٦٢٠	٧٨,١٢٥	درجة	إختبار التوازن الديناميكي	٣
٠,٩٤٧	٣,٧٠٨	٦,٦٣٦	٤,١٣٨	٧,٧١٠	ثانية	إختبار التوازن الإستاتيكي	٤
٠,٧٧٦	٠,٢٤٢	٢,٢٣٣	٠,٢٣٩	٢,٢٨٨	متر	إختبار القدرة العضلية للرجلين	٥
٠,١٥٧	٠,٤٤٩	٥,٩٦٦	٠,٤٧٢	٥,٩٤٥	متر	إختبار القدرة العضلية للزراعين	٦
٠,٣٨٨	٩,٣٥٧	٧٢,٠٠٠	١٠,٦٩٠	٧٠,٨٧٥	سنتيمتر	إختبار مرونة العمود الفقري	٧
٠,٢١٢	٢,٧٨٠	١٧,٩١٦	٢,٦٥٢	١٨,٠٨٣	درجة	إختبار الرشاقة	٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢,٠٢١)

### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في المتغيرات المهارية

(ن=٤٨)

T-test	المجموعة التجريبية (٢٤ طالب)		المجموعة الضابطة (٢٤ طالب)		وحدة القياس	المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠,٧٨٧	٠,٩٠٧	٢,٩٩٥	٠,٨١٤	٢,٨٠٠	الدرجة	الدرجة الأمامية الطائرة	١
٠,٠٩١	١,٠٦٣	١,٥٢٠	١,١٦٠	١,٤٩١	الدرجة	الشفالية الجانبية على اليدين مع ربع لفة	٢
٠,١٤٥	٠,٧٩٨	٠,٧٦٦	٠,٧٩٦	٠,٨٠٠	الدرجة	الشفالية الأمامية على اليدين	٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٢١)

يتضح من جدول (٦)، (٧) ، عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية ، المهارية) ، حيث



تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٠٩١ , ١,٧٩٢) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٢١) مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين فى المتغيرات (البدنية , المهارية) .

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التى تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث وذلك من خلال الدراسة المسحية للدراسات المرجعية والنظرية وكذلك من خلال إستمارة إستطلاع رأى الخبراء مرفق ( ٧ ) فى الإختبارات الخاصة بقياس المهارات البدنية مرفق (٥), والمهارات مرفق (٦) وتمثلت فى الآتى:

- رستاميتير **Resta meter** لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).
- الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب (جرام).

#### الإختبارات البدنية: مرفق (٥)

بناءً على إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية المؤثرة فى المهارات الحركية قيد البحث مرفق (٣), تم تحديد الإختبارات البدنية لمهارات الجمباز قيد البحث (الدرجة الأمامية الطائرة , الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة , الشقلبة الأمامية على اليدين) حيث تمثلت فى الآتى:

- إختبار (الكوبرى), لقياس مرونة العمود الفقري .
- إختبار (وثب الحبل), لقياس التوافق .
- إختبار (باس المعدل), لقياس التوازن الديناميكي .
- إختبار (الوقوف على مشط القدم), لقياس التوازن الإستاتيكي .
- إختبار (الوثب الطويل من الثبات), لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- إختبار (دفع كرة طبية "٣كجم"), لقياس القدرة العضلية للذراعين .
- إختبار (مرونة المنكبين), لقياس مرونة الكتفين .
- إختبار (الإنبطاح المائل من الوقوف), لقياس الرشاقة .

### الإختبارات المهارية: مرفق (٩)

تم تصوير المهارات الفنية الثلاثة قيد البحث باستخدام "كاميرا الفيديو" مرتين المرة الأولى قبل بداية البرنامج التعليمي والمرة الثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي وتم عرض شريط الفيديو على أربعة محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للجماز مرفق (٨) لتقييم الأداء الفني للمهارات قيد البحث حيث أعطى كل حكم درجة من عشر درجات لكل مهارة فنية ، وتم حذف أعلى وأقل درجة لتصبح درجة الطالب هي متوسط الدرجتين المتوسطتين (تقويم إعتباري subjective evaluation) .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

صدق الإختبارات:

لإيجاد معامل الصدق إعتد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبار على المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طلاب، وعينة اخري مميزة وقوامها (١٠) طلاب من لاعبي الجماز بمنخب الجامعة، و تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات.

### جدول (٨)

معامل الصدق للاختبارات البدنية

(ن=٢=١٠)

م	الاختبار	الوحدة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			س	ع±	س	ع±
١	مرونة الكتفين	سنتمتر	٢٥,٣٠٠	٢,٦٦٨	١٩,٠٠٠	٢,٧٠٨
٢	توافق	درجة	٤,٤٠٠	١,٠٧٥	٢,٠٠٠	٠,٨١٦
٣	التوازن الديناميكي	درجة	٨٢,٠٠٠	٣,٢٩٩	٧١,٢٠٠	٢,٣٩٤
٤	التوازن الإستاتيكي	ثانية	١٤,٣٥١	٢,٣٠٩	٦,٥٩٨	٢,٠٠٤
٥	قدرة عضلية للرجلين	متر	٢,٧٠٠	٠,٢٣٠	٢,٠٥٠	٠,٣٣٢
٦	قدرة عضلية للذراعين	متر	٧,٥٥٠	١,٢٣١	٥,٧١٥	٠,٣٧٨
٧	مرونة العمود الفقري	سنتمتر	٨٧,٠٢٧	٥,٨٥٦	٦٩,٥٠٠	١١,٣٠٦
٨	رشاقة	درجة	٢٤,٧٠٠	٢,٣٥٩	١٨,٧٠٠	٢,٤٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = (٢,٢٦٢) دال \*

يتضح من جدول (٨): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

**جدول (٩)**

**معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١=٢=١٠)**

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القياس	م
	ح	س	ح	س		
*٢٠,٥٢٨	٠,٩٤٤	٢,٥٨٠	٠,٤٦٦	٩,٤٢٠	الدرجة الامامية الطائرة	١
*١٨,٩٠٩	١,١٨٣	١,٧٥٠	٠,٥٠٨	٩,٤٥٢	الشقلبة الامامية مع الدوران ربع لفة	٢
*٢١,٤١٩	٠,٦٧٨	٠,٩٨٠	١,٠٨٧	٩,٦٦٠	الشقلبة الامامية على اليدين	٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = (٢,٢٦٢) **دال\***

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة، حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات المهارية قيد البحث **ثبات الاختبارات:**

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - **Test Retest** بفارق زمني سبعة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف ونفس التعليمات .

**جدول (١٠)**

**معامل الثبات للاختبارات البدنية (ن = ١٠)**

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الوحدة	الاختبار	م
	ع±	س	ع±	س			
*٠,٩٥٣	٢,٣٦٨	١٩,٥٠٠	٢,٧٠٨	١٩,٠٠٠	سنتمتر	مرونة الكتفين	١
*٠,٧٠٠	٠,٩٧١	٢,٥٠٠	٠,٨١٦	٢,٠٠٠	درجة	توافق	٢
*٠,٨٣٦	٢,٦٧٥	٧١,٤٠٠	٢,٣٩٤	٧١,٢٠٠	درجة	التوازن الديناميكي	٣
*٠,٩٨٧	٢,١٥٤	٦,٩١٣	٢,٠٠٤	٦,٥٩٨	ثانية	التوازن الإستاتيكي	٤
*٠,٧٢٠	٠,٦٠٦	٢,٤٠٧	٠,٣٣٢	٢,٠٥٠	متر	قدرة عضلية للرجلين	٥
*٠,٦٩٢	٠,٥٩١	٦,١٩٦	٠,٣٧٨	٥,٧١٥	متر	قدرة عضلية للزراعين	٦
*٠,٩٧٩	١٠,١٨١	٧٣,١٠٠	١١,٣٠٦	٦٩,٥٠٠	سنتمتر	مرونة العمود الفقري	٧
*٠,٩٠٥	٣,٠٥٦	٢٠,٣٠٠	٢,٤٠٦	١٨,٧٠٠	درجة	رشاقة	٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠,٦٣٢) **دال\***

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

### جدول (١١)

معامل الثبات للأختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياس المتغيرات	م
	ح	س	ح	س		
*٠,٩٧٣	٠,٩١٢	٢,٧٧٠	٠,٩٤٤	٢,٥٨٠	الدرجة الامامية الطائرة	١
*٠,٩٤٩	١,١٩٦	٢,٠٤٠	١,١٨٣	١,٧٥٠	الشفلبة الامامية مع الدوران ربع لفة	٢
*٠,٧٣٥	٠,٥٠٢	١,٥٨٠	٠,٦٧٨	٠,٩٨٠	الشفلبة الامامية على اليدين	٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠,٦٣٢) دال \*

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية قيد البحث

البرنامج المقترح لتعلم المهارات الحركية :

خطوات بناء البرنامج :

قام الباحث بتصميم برنامج لتعلم المهارات الحركية (الدرجة الأمامية الطائرة، الشفلبة الجانبية علي اليدين مع ربع لفة، الشفلبة الأمامية على اليدين) من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات المرجعية حتى تسني للباحث وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح لتعلم المهارات الحركية قيد البحث، بواسطة التمرينات الأكروباتية كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعاً في ذلك ما يلي:

تحديد أهم التمرينات الأكروباتية التي تتناسب مع مهارات المرجحات قيد البحث وفقاً

لرأى الخبراء تم التالي:

- إعداد استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم التمرينات الأكروباتية التي يجب أن يتضمنها البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث وإشتملت علي (٢١٥) تمرين أكروباتي للمهارات الثلاثة قيد البحث مع تحديد مستوى صعوبة كل تمرين (بسيط، متوسط، متقدم) حتي يتسني للباحث ترتيب التمرينات على محتوى وحدات البرنامج التعليمي المقترح بما

يحقق الانتقال التدريجي لمستوى صعوبة التمرينات مرفق (١١) يوضح ضبط وتوصيف

التمرينات الأكروباتية التي يتضمنها البرنامج التعليمي المقترح وفقاً لأراء السادة الخبراء .

### هدف البرنامج التعليمي المقترح:

يهدف البرنامج التعليمي إلى تعليم وتطوير المهارات الديناميكية "مهارات المرجحات" علي

جهاز الحركات الأرضية (الدرجة الأمامية الطائرة، الشقبة الجانبية مع ربع لفة، الشقبة

الأمامية على اليدين) لدى طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالمنصورة

### وحدات البرنامج التعليمي المقترح :

التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية :

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في البرامج التعليمية والدراسات

المرجعية وكذلك إستمارة إستطلاع رأى الخبراء من إعداد الباحث مرفق (١٤)، وذلك لتحديد

عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلي للبرنامج، عدد مرات التدريب فى الإِسبوع الواحد،

تحديد زمن الوحدة التعليمية) ثم عرض البرنامج على الخبراء الذين أقرروا مناسبة وكفاية مدة

البرنامج وزمن ومحتوى الوحدة التعليمية ومدة التطبيق (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تعليمية

إِسبوعياً بمعدل (٤٥) دقيقة لكل وحدة تعليمية بإجمالى عدد الوحدات (٣٦) وحدة تعليمية كما

هو موضح بجدول (١٢) .

### جدول (١٢)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات

### الأكروباتية

م	أجزاء البرنامج	أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
١	الجزء التمهيدي		٣٦	٣٦٠	٢١,٨٥٧
٢	الجزء الرئيسي	تعليم المهارة	٩	٧٥	٤,٥٥٣
		التمرينات الأكروباتية البسيطة	١٥	١٦٢	٩,٨٣٦
		التمرينات الأكروباتية المتوسطة	٢٤	٢٧٠	١٦,٣٩٣
		التمرينات الأكروباتية المتقدمة	١٥	١٦٨	١٠,٢٠٠
		التمرينات الأكروباتية الرابطة	٩	١٦٨	١٠,٢٠٠
	أداء المهارة	٣٦	٢٦٤	١٦,٠٢٩	
٣	الجزء الختامى		٢٧	١٨٠	١٠,٩٢٨
٤	المجموع		-	١٦٤٧	٪١٠٠

### الدراسات الإستطلاعية:

#### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية أولى فى الفترة من ٢٢/٩/٢٠١٩م إلى ٢٥/٩/٢٠١٩م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية, , المهارية) (الصدق, الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

#### الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية فى الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٩م إلى ٣٠/٩/٢٠١٩م وذلك بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها ، وتجريب وحدتين من وحدات البرنامج التعليمى المقترح، وذلك للتعرف على الصعوبات التى قد تعترض الطلاب أثناء التطبيق، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وتحديد أحد قاعات المحاضرات لتطبيق الاختبارات وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

#### الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثالثة فى فى الفترة من ١/١٠/٢٠١٩م إلى ٢/١٠/٢٠١٩م وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك بهدف تحديد التقسيم الزمنى لكل تمرين على حدة .

#### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات على النحو التالى :

- قياس المتغيرات البدنية قيد البحث .
- قياس مستوى أداء المهارات الحركية (الدرجة الأمامية الطائرة، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، الشقلبة الأمامية على اليدين) لأفراد عينة البحث، وقد تمت هذه القياسات فى الفترة من ٧/١٠/٢٠١٩م حتى ٨/١٠/٢٠١٩م.

#### تطبيق البرنامج التعليمى : مرفق (١٦)

تم تطبيق البرنامج التعليمى لمدة (١٢) أسبوعًا بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً فى الفترة من ٩/١٠/٢٠١٩م إلى ١/١/٢٠٢٠م طبقاً لخطة إجراءات البحث .

وفيما يرتبط بجزء التمرينات الأكروباتية للبرنامج التعليمي المقترح ؛ تم مراعاة تقسيم المجموعات وفقاً لنوع التمرين (فردى، زوجى، ثلاثى، رباعى) بحيث يكون هناك طالب مراقب للأداء يتبدل موقعه أماماً ثم جانباً ، بحيث يتمكن من رؤية القطاعين الطولى والعرضى للتمرين ، ويتناوب الأداء مع أفراد مجموعته الفرعية ( أداءً وسنداً) ، فى سياق إشتراطات التمرين المدرجة بالجدول (١٢).

#### القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث فى المهارات الحركية (الدرجة الامامية الطائرة، الشقلبة الجانبية علي اليمين مع ربع لفة، الشقلبة الامامية على اليمين) وذلك فى الفترة من ٢٠٢٠/١/٤ م إلى ٢٠٢٠/١/٥ م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياسات القبليّة.

#### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى . الوسيط . الإنحراف المعياري . معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين ومستقلة . معامل الارتباط البسيط . نسبة التحسن .

#### عرض النتائج ومناقشتها :

#### عرض النتائج المرتبطة بالمهارات الحركية للمجموعة الضابطة :

#### جدول (١٣)

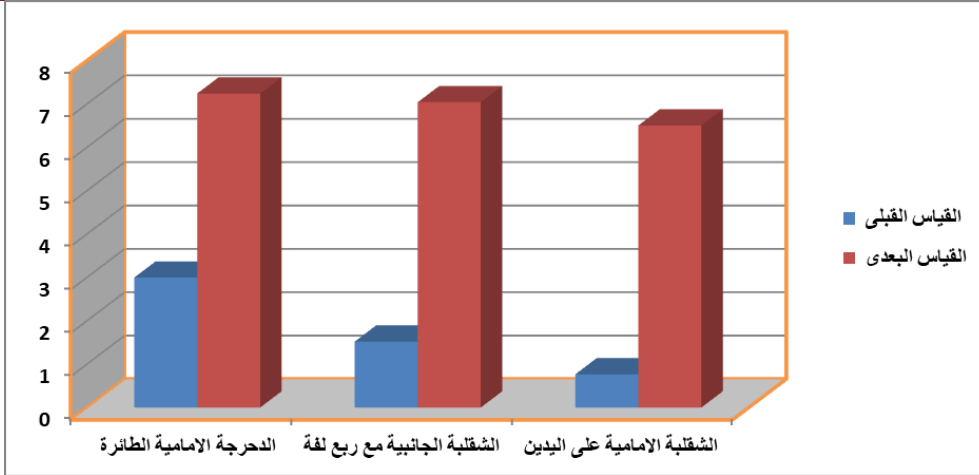
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ومعدل التغير لمستوي الأداء الحركى للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة

(ن=٢٤)

م	القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	فرق المتوسطين	معدل التغير %
		س	ح	س	ح			
١	الدرجة الامامية الطائرة	٢.٩٩٥	٠.٩٠٧	٧.٢٤١	٠.٣٩٧	*٢٢.٧٤٢	٤,٢٤٦	%١٢٥,١
٢	الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	١.٥٢٠	١.٠٦٣	٧.٠٤١	٠.٥٨٥	*٢٥.٤٢٩	٥,٥٢١	%٣٦٣,٢٢٣
٣	الشقلبة الامامية على اليمين	٠.٧٦٦	٠.٧٩٨	٦.٥٠٤	٠.٤٦٥	*٢٩.١٩٧	٥,٧٣٨	%٧٤٩,٠٨٦

دال \*

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢,٠٦٩)



شكل (١)

### الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي الأداء الحركي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة

تشير نتائج جدول (١٣): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارات (الدرجة الأمامية الطائرة، الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، الشقبة الأمامية على اليدين) لصالح القياس البعدي؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .  
عرض النتائج المرتبطة بالمهارات الحركية للمجموعة التجريبية :

جدول (١٤)

### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ومعدل التغير لمستوي الأداء الحركي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية

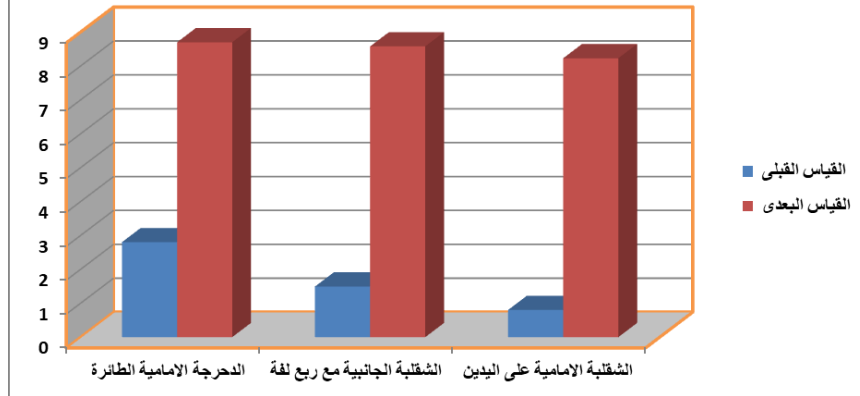
(ن=٢٤)

م	القياس المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	فرق المتوسطين	معدل التغير %
		ح	س	ح	س			
١	الدرجة الأمامية الطائرة	٠.٨١٤	٢.٨٠٠	٠.٤٩٦	٨.٧٠٠	*٣٣.٩٠٠	٥,٩	٪٢١٠,٧١٤
٢	الشقبة الجانبية مع ربع لفة	١.١٦٠	١.٤٩١	٠.٥٨٦	٨.٥٧٩	*٢٤.٩٧٧	٧,٠٨٨	٪٤٧٥,٣٨٥
٣	الشقبة الأمامية على اليدين	٠.٧٩٦	٠.٨٠٠	٠.٥٤٧	٨.٢٢٩	*٣٧.٤١٠	٧,٤٢٩	٪٩٢٨,٦٢٥

دال\*

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢,٠٦٩





شكل (١)

### الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي الأداء الحركي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية

تشير نتائج جدول (١٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارات (الدرجة الأمامية الطائرة، الشقبة الجانبية على اليمين مع ربع لفة، الشقبة الأمامية على اليمين) لصالح القياس البعدي؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) عرض النتائج المرتبطة بالمهارات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

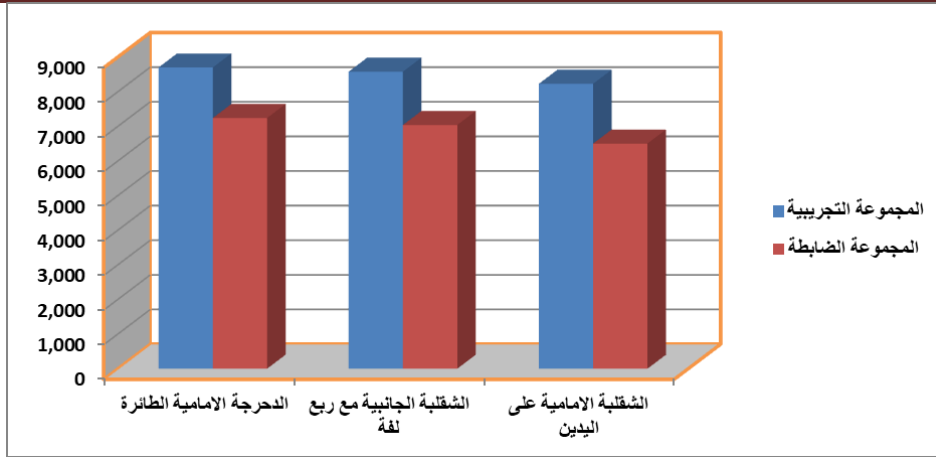
جدول (١٥)

### دلالة الفروق بين القياسين البعديين ومعدل التغير في مستوى الأداء الحركي للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=٢٤)

م	القياس	القياس البعدي		قيمة ت	فرق المتوسطين	معدل التغير %
		للمجموعة التجريبية	للمجموعة الضابطة			
		ح	س			
١	الدرجة الامامية الطائرة	٠,٤٩٦	٧,٢٤١	*١١,٢٢٤	١,٤٥٩	%١٦,٧٧٠
٢	الشقبة الجانبية مع ربع لفة	٠,٥٨٦	٧,٠٤١	*٩,٠٩٤	١,٥٣٨	%١٧,٩٢٧
٣	الشقبة الامامية على اليمين	٠,٥٤٧	٦,٥٠٤	*١١,٧٥٩	١,٧٢٥	%٢٠,٩٦٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢,٠٢١) دال\*



شكل (٣)

الفروق بين القياسين البعدين لمستوى الأداء الحركى للمهارات قيد البحث

### للمجموعتين الضابطة والتجريبية

و يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ويتضح من نتائج جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليه و البعدية للمجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى لمهارات (الدرجة الامامية الطائرة، الشقبة الجانبية مع ربع لفة، الشقبة الامامية على اليدين) وهذا يشير إلى أن البرنامج التعليمى التقليدى بإستخدام الخطوات التعليمية التقليدية الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث.

ويرجع الباحث تحسن المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث إلى أن الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابى على تعلم مهارت(الدرجة الامامية الطائرة، الشقبة الجانبية مع ربع لفة، الشقبة الامامية على اليدين) حيث تعتمد هذه الطريقة على الشرح اللفظى لطريقة أداء المهارة المتعلمة ، ثم قيام المعلم بأداء النموذج لهذه المهارة ، وقيام الطلاب بالممارسة والتكرار لهذه المهارات وممارستها و التدريب عليها ، كل ذلك أدى إلى سهولة

استيعاب وفهم الطلاب وتعلمهم للمهارات الحركية قيد البحث وهذا يتفق مع دراسته (٢)، (٣)، (٥) ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كل من نكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٠م)، محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) إلى أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والإسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم. (٤: ٨٠) (١٤: ٦٩)

ومن خلال النتائج السابقة تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية فى قياسات مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى".

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

ويتضح من نتائج جدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى أداء مهارات (الدرجة الأمامية الطائفة، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، الشقلبة الأمامية على اليدين) وهذا يشير إلى أن البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام التمرينات الأكروباتية، والخاص بالمجموعة التجريبية قد أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث.

يرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية فى المتغيرات مهارية قيد البحث إلى أن البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية قد ساعد الطلاب على تحفيزهم على بذل الجهد فى التعلم وعدم شعورهم بالملل والاستيعاب الجيد للمهارات التعليمية من خلال ترتيب التمرينات الأكروباتية من السهل للصعب ومن البسيط للمركب ومن المعلوم للمجهول بما يتمشى مع المبادئ التربوية ومحاكاة التمرينات الأكروباتية بشكل نوعى للمهارات المتعلمة مما يقوى ويدعم الممرات العصبية المسئولة عن تحريك العضلات العاملة فى هذه المهارات.

وبذلك إتخذت التمرينات الأكروباتية بجانب وظيفتها التعليمية صفة الإعداد المهارى الذى يتخذ شكل نوعى لأداء المهارات المتعلمة، مما ساعد الطلاب على تعلم المهارات وإستيعابها هذا بالإضافة إلى تصحيح الأخطاء الشائعة للأداء من خلال المعلم والطالب الملاحظ وتقديم التغذية الرجعية للأداء الصحيح الذى ساعد طلاب المجموعة التجريبية على تعلم وإتقان المهارات الحركية قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه **على عبد المنعم البنا** نقلاً عن **كزينوف** , **Koznesov** (١٩٩٣) ، **زينب سيد على** (١٩٨٣م) ، **صلاح الدين محمد سليمان** , **هدايات أحمد حسنين** (١٩٩٠م) : أن تدريب الجباز المقترن بالتمارين الأكروباتية يساعد على تنمية اللياقة البدنية الخاصة ويرفع مستوى الإعداد المهارى للاعبى الجباز خاصة المهارات المركبة التى تتم فى الهواء وعلى أكثر من محور حيث أن الجباز الحديث أصبح يغلب عليه طابع الأداء الأكروباتى. (٧٤:١٢) (٦:١٤٧) (٧:٦٩)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه كل من **محروس محمد قنديل**, (٢٠١٠)، **ليونيد آركايف**, **نيوكلاى سوشيلين**, (٢٠٠٩) , **علي أن الإعداد الأكروباتى ( Acrobatic Preparation)** هو جزء رئيسى من الإعداد الفنى للاعب الجباز حيث يساعد اللاعب على الإرتفاع بالدقة فى الأداء المهارى وتنمية قدرته على التحكم بالجسم وإمكانية التنوع للحركات وربطها فى شكل سلاسل حركية أكروباتية. (١٩:١٣) (٢١:٢٥٤) ، (٣١)

وتتفق هذه النتيجة مع ما تم التوصل إليه فى دراسة كل من, **على عبد المنعم البنا**, (١٩٩٣) , **على السعيد ربحان**, (٢٠١٠)، **مرفت محمد الطوخى** (١٩٩٢ م) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن التمرينات الأكروباتية تؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى . (١٢) (١١) (١٥:١٩)

ومن خلال النتائج السابقة ، تتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائياً فى قياسات مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى** " .

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويتضح من نتائج جدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء المهارات الحركية (الدرجة الأمامية الطائرة، الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، الشقلبة الأمامية على اليدين) وهذا يشير إلى أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية، والخاص بالمجموعة التجريبية قد أثر تأثيراً إيجابياً على تعلم وتحسين كل من المهارات الحركية للمهارات قيد البحث بصورة أفضل من البرنامج التعليمى (التقليدى)، والخاص بالمجموعة الضابطة .

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث بصورة أكبر من المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية والخاص بالمجموعة التجريبية حيث ساعدت التمرينات الأكروباتية الطلاب على تعلم وإتقان المهارات الحركية قيد البحث، بشكل أفضل من تأثير البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة على نفس المهارات الحركية و تتفق هذه النتائج أيضًا مع ما أشار إليه كل من محروس محمد قنديل (٢٠١٠)، (١٣)، على السعيد ریحان (٢٠١٠)، (١١)، فوديرو . ج ، فور بولر ای . E ,FORBLUR . J , FODERO (٢٠١١م) ، فريند جيد JED . FRIEND (٢٠١٤) إلي أن التمرينات الأكروباتية تساهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى (١٧ : ١٠١) (١٨ : ٣٣)

وتؤكد نتائج دراسة كل من ولف . ج . J. Wulf , (٢٠٠٨)، (٢٨)، سونيجون ، Sonijohn , (٢٠٠٣)، (٢٦)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٩) على ضرورة تنمية المهارات والعقلية بجانب القدرات البدنية والمهارية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء المهارى بشكل عام ويتفق ذلك مع ما اشار اليه أحمد الهادي يوسف (٢٠٠١م) على أن التدريب البدنى كلما إقترن بالتدريب المهارى خلال مراحل التعلم تسرع و تسهل من عملية التعلم. (١ : ١٣٢)

كما تتفق النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من سونيجون . ت , Sonijohn . t , (٢٠٠٣)، (٢٦)، موروزيفيتش T , Morozevich , (٢٠٠٠)، (٢٢) ، جيل . كولتون JILL . COULTON (٢٠١٧م) ، والتي أكدت على أن العامل النفسى المصاحب للتدريب المهارى ذو أثر كبير على تحسن مستوى الأداء المهارى (٢٠ : ١٤٩) (٣٠)

ومما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيًا فى قياسات مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية فى القياسين البعدين لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية" .

## الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث واستنادا إلى النتائج التي تم التوصل إليها , أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ , فى مستوى اداء بعض مهارات الجمباز قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ , في مستوى اداء بعض مهارات الجمباز قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياسين البعديين بين المجموعه الضابطة والتجريبية, ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى اداء بعض مهارات الجمباز قيد البحث .

٦. أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية لتنمية مستوى اداء بعض مهارات الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة الذي تم تطبيقه, له تأثير إيجابى أفضل من البرنامج التعليمي التقليدي فى مادة الجمباز بكلية التربية الرياضية .

### التوصيات : فى ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي :

١. استخدام البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الأكروباتية قيد البحث فى تعليم المبتدئين برياضة الجمباز بالأندية المصرية مع مراعاة تقنين الأحمال وفقاً للمراحل السنوية والمستويات الفردية .

٢. ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للجمباز برياضة جمباز الأكروبات وإدخالها ضمن أنشطة الاتحاد حيث أنها تدخل ضمن تصنيف الاتحاد الدولي للجمباز وتعتبر جزء هام من رياضة الجمباز .

٣. ضرورة إدراج جمباز الأكروبات بخطة أقسام التمرينات والجمباز بكليات التربية الرياضية وذلك لتكامل إعداد وتأهيل خريجي كليات التربية الرياضية ولمواكبة التطور والتقدم في رياضة الجمباز

٤. ضرورة استخدام أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية للتمرينات الأكروباتية فى تدريس مقرر الجمباز لما لها من فوائد وقيم تربوية عظيمة بالإضافة للتأثيرات لهذه التمرينات حيث أنها تؤدى بشكل جماعي مما يساعد علي خلق جو من التعاون المتبادل بين الطلاب مما يساعد على إثراء عملية التعلم .

### قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :

١. أحمد الهادي يوسف البدوي : أساليب منهجية في تعليم و تدريب الجمباز, دار المعارف , الإسكندرية, ٢٠٠١ م .
٢. حاتم أبو حمدة هليل : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتوجيه التدريب النوعي لمهارة الدورتين الهوائيتين المستقيمتين الخلفيتين من المهارة التحضيرية علي جهاز الحركات الأرضية, ملخص بحوث مؤتمرات كليات التربية الرياضية, المجلة العلمية, الإدارة العامة للبحوث الرياضية, ٢٠٠٢ .
٣. حازم حسن محمود عبد الله : دراسة تحليلية لتأثير التدريبات النوعية علي رفع مستوي الأداء المهاري للجمباز من ست سنوات, المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية, ٢٠٠٨ .
٤. ذكية ابراهيم كامل ، نوال ابراهيم شلتوت ، مرفت على خفاجة : أساسيات في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية, ٢٠٠٠ .
٥. زكريا سعد محمد : إستخدام التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة, جامعة حلوان, ١٩٩٦ .
٦. زينب سيد على حسن : تقويم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية, رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية, جامعة حلوان, ١٩٩١ م .
٧. صلاح الدين محمد سليمان , هدايات أحمد حسنين : الخصائص التقنية كأساس لتدريبات اللياقة البدنية الخاصة في بعض مهارات الجمباز, مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, العدد الخامس, يناير, ١٩٩٠ .
٨. عادل عبد البصير : النظريات و الأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث, الجزء الأول, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٤ م .

٩. عدلى حسين بيومى : المجموعات الفنية على الحركات الأرضية, دار الفكر العربى, القاهرة, ٢٠١٠ م .
١٠. عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات, دار المعارف الإسكندرية, ١٩٩٤ .
١١. على السعيد ريجان : تأثير تمارينات الأكروبات على بعض المهارات النفسية و فاعلية الأداء المهارى للمصارعين الناشئين, ملخص البحوث العربية, المؤتمر العالمي الثاني والخمسون للمجلس الدولي للصحة و التربية البدنية و الترويح و الرياضة و التعبير الحركى, الدوحة, قطر, مايو, ٢٠١٠ .
١٢. على عبد المنعم البنا : تأثير مهارات الأكروبات على تنمية اللياقة البدنية و رفع مستوى التحصيل المهارى في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, مجلة نظريات و تطبيقات التربية البدنية و الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية, ١٩٩٣ .
١٣. محروس محمد قنديل و آخرون : المبادئ الأساسية للجمباز ٢, مطبعة ٦ أكتوبر للطباعة و النشر, المنصورة, ٢٠١٠ .
١٤. محمد إبراهيم شحاتة : أسس تدريس الجمباز, دار الفكر العربى, القاهرة, ٢٠٠٣ .
١٥. 15\_مرفت محمد أحمد الطوخى : برنامج مقترح لتنمية العناصر الجمبازية و تأثيره على الصفات البدنية الخاصة و مستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية, مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, العدد السادس عشر, أكتوبر, ١٩٩٢ .
- ثانياً المراجع الأجنبية :

16. FERNANDO .M , VILMA LENI .N , MARCOS .M : rediscovering acrobatic gymnastics , sao judas , TADEU university , BRAZIL , 2007.
17. FODERO .J ,FORBLUR .E : creating gymnastic pyramids and balances , champaign , leisure , ٢٠١١ .
18. FRIEND .JED : sports acrobatic , the missing link in the overall gymnastic picture, international gymnastic Norman , v.32, aug, ٢٠١٤b.
19. HUGHES .M , CROWLEY .A : success in sports acrobatics as a function of complexity of skills and time , journal of human movement studies , NEW JERSEY, USA, 2001 .



20. JILL . COULTON : **sports acrobatics** , ED . pub .LTD , wakefiled , YORKSHIRE , UNITED KINGDOM , ٢٠١٧ .
21. LIONED .ARKAIEV , NICOLAY SUCHILIN : **how to creat a shampion** , USA , 2009 .
22. MOROZEVICH .T .A : **effect of training exercise on sensomotor latency in girl acrobats** , biology of sport journal , ACAD, minsk , BELAROUS ,17(1) , jan , 2000 .
23. NISSEN .GEORGE : **twenty advantages sports acrobatics has over gymnastics**, international gymnastic Norman, v33, jan, ٢٠٠٧.
24. SANTANA .M , BEDOYA .J , LOPEZ .P , FRANSISCO . B : **el acrosport en la escuela** , 1nd .ED , BARCELONA , ESPANA , 1996 .
25. SANTOS .cicero . rodrigues : **1000 ejercicios : gymnastics olympica , trampolim acrobatico , mini trampolim , acrobatica** , rio de janiro , prazil ,2002 .
- 26 .Sonijohn, T : **Effect Of Corrective Mental Imagery and Error Perception On Learning Closed Motor Skills**, European Congress Of Sport Pyschology Copenhagen, 22-27 July, pp 170-171, 2003.
27. WEINLARY ,R.S : **the mental advantage developing your psychological skill in tennis**, leisure press , 2018.
28. WULF .G : **attentional focous in balance acrobats** , research quarterly for exersice and sport , NEVADA\_LAS VEGAS, USA , 2008 .

ثالثاً : مواقع الشبكة العالمية للمعلومات :

29. [www.acrosport.org](http://www.acrosport.org) 22/10/2019. 06pm

30. [www.pasadina.com](http://www.pasadina.com).15/9/2019.12am

31. [www.weikepedia.com](http://www.weikepedia.com)18/11/2019.07pm