

# الفصل الأول

## خطة البحث

- المقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- حدود البحث
- إجراءات البحث
- المعالجات الإحصائية
- المصطلحات المستخدمة في البحث

## الفصل الأول خطة البحث

### 1.1 المقدمة :

إن الاهتمام بالأداء الفني والارتقاء به أصبح عرفاً سائداً على الصعيد العالمي ومهماً للدول المتقدمة في مختلف ألوان الأنشطة الرياضية عامة في رياضة الجمباز على وجه الخصوص، حيث تلعب المهارات على الحركات الأرضية دوراً أساسياً هاماً في الأداء على أجهزة الجمباز الأخرى ، ويساهم الأداء المهاري المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمباز في الحركات

الأرضية على تنمية العديد من السمات السيكولوجية مثل ( الشجاعة – الثقة بالنفس – الصفات الإرادية – الاستقلالية والجرأة ) وهذه السمات تعتبر من السمات النفسية الهامة في مختلف أجهزة الجمار .

ويؤكد ( عدلي حسين بيومي ، 1998م ، ص 14 ) عن ( فيت Fait ) على أن محتوى أنشطة الجمار والحركات الأرضية لها تأثيرها الفعال في تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية على لاعب الجمار فهي تعمل على تطوير المهارات الحركية الأساسية ونجد أن لاعبي الجمار يستمتعون بالمهارات الحركية الأرضية المركبة فهي تمدهم بحاجاتهم للعب وتربطهم بالعالم المحيط بهم وتشجعهم على إكتشاف الحركات المختلفة وعلاوة على ذلك فإنها تعمل على تطوير حالة الجسم عامة إذا ما أعدت ونظمت بطريقة مناسبة. ( أحمد الهادي يوسف ، 1999م ، ص 20 )

ويعتبر الجمار وسيلة فعالة من وسائل التربية في تنشئة الفرد كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الإحتفاظ بالصحة فضلاً عما له من أثر في تنمية الصفات البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية للإنسان. ( توفيق فودة ، 1960م ، ص 55 )

إن رياضة الجمار يظهر فيها جلياً الإستفادة من الأسس التشريحية والفسولوجية للجسم البشري وتطبيق القوانين الطبيعية لعلم الحركة في تنفيذ مهارات الجمار المختلفة فأتى الأداء متقناً ورائعاً وصل إلى مستوى عالي وكان حصيلة ذلك كله تكوين جسم قوي وجميل ومتناسق يصل لمستوى عال من اللياقة البدنية (اللياقة الخاصة).

أصبحت الفوائد المترتبة على ممارسة رياضة الجمار من المتطلبات الأساسية عند تنظيم برامج التربية الرياضية ومن جانب آخر أصبح هنالك تركيز على إعداد النخبة الممتازة، حيث تلعب دوراً هاماً ومميزاً.(محمد إبراهيم شحاته ، 1992م ، ص 150).

## 1.2 مشكلة البحث :

يعتبر الأداء المهاري من المتطلبات الأساسية للاعب الجمار وذلك لتأثيره الفعال في إقتصاد الجهد المبذول وتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل زمن ممكن ولقد أكد ذلك الكثير من الخبراء والعلماء المهتمين بمجال الجمار. إذ عرف (حنفي إبراهيم ، 1994م- ص 95) المهارة بأنها (القدرة على أداء حركة من

الحركات بشكل يتسم بالدقة والسهولة والسيطرة والإقتصاد فيما يبذله الفرد (من جهد).

والتخطيط لرياضة الجمباز يلعب دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها المهاري أو البدني أو الجوانب الأخرى فالتخطيط العلمي هو أساس تقدم مستوى اللاعبين ، ليس فقط لمنشط الجمباز بل في كافة ألوان النشاط الرياضي (حنفي إبراهيم ، 1994م- ص 95) والبرامج التعليمية والتدريبية المختلفة والمبنية على الأساس العلمي تعتبر الوسيلة الأولى لرفع مستوى اللاعبين في الجمباز.

وقد يرى الباحث من خلال خبراته كلاعب بمركز شباب السجانة ومدرّب ومعلم في رياضة الجمباز ومن خلال تدريسه لمادة الجمباز لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا أن هنالك ضعف في بعض المهارات في الجمباز مما ينعكس على أداء اللاعب، وهذا ينعكس بدوره على متطلبات اللعبة فالحركات الأرضية يتطلب العديد من الصفات البدنية الخاصة التي بدورها تؤثر بشكل واضح على مستوى الأداء .

فالمهارات الأرضية في الجمباز يجب أن تكون مترابطة ومتناسقة وأن تكون هنالك إنسيابية ورشاقة وتؤدي متسلسلة دون توقف ، حيث نجد أن المهارات في الجمباز تحتاج إلى توفر الرشاقة لتسهم بقدر كبير في سرعة تعليم وإتقان المهارات في الجمباز.

وقد لاحظ الباحث إلى ضعف طلاب كلية التربية البدنية والرياضة في الأداء المهاري للمهارات الأرضية في الجمباز وعدم قدرتهم على الأداء الصحيح للمهارات الأرضية في رياضة الجمباز.

وهذا مما دفع الباحث لتناول هذا الموضوع بالدراسة والعمل على البحث عن أثر برنامج تعليمي تدريبي علمي يطبق وفقاً للأسس العلمية الحديثة لتطوير المستوى المهاري لبعض مهارات الجمباز الأرضي لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة.

### 1.3 أهمية البحث والحاجة إليه:

- ظهرت الحاجة إلى البحث من خلال عمل الباحث على مدى السنوات التي قام فيها بتدريس مادة الجمباز ، إذ لاحظ أن كثيراً من الطلاب

يفتقرون إلى المهارات الأرضية على الجهاز الأرضي وكذلك الأجهزة الأخرى للجمباز.

- قد يسهم البرنامج المقترح في رفع مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز الأرضي.
- قد يساعد أساتذة وخريجي كلية التربية البدني والرياضة في تدريس وتدريب مادة الجمباز .
- قد يسهم البرنامج المقترح في رفع اللياقة البدنية.

## 1.4 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

- i. أثر البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على بعض مهارات الجمباز الأرضية .
- ii. أثر البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على تنمية مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي.

## 1.5 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التعليمي لصالح القياس البعدي لبعض مهارات الجمباز الأرضي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي لبعض مهارات الجمباز الأرضي.

## 1.6 حدود البحث:

- المجال المكاني : جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- المجال البشري : طلاب الفرقة الأولى .
- المجال الزمني : 2004م – 2008م.

## 1.7 إجراءات البحث:

### 1-7-1 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

### 1-7-2 مجتمع البحث :-

طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضة .

### **3-7-1 عينة البحث :-**

طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

### **4-7-1 وسائل جمع البيانات:**

- الإختبارات والمقاييس.

- رأي الخبراء.

### **8-1 المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة.

### **9-1 مصطلحات البحث:**

#### **1-9-1 رياضة الجمباز:-**

عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعاً لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها ، وتشمل العديد من المهارات على أجهزة الرجال والسيدات ( محمد إبراهيم شحاته ، 1992م ، ص 16 ).

#### **2-9-1 التدريب الرياضي:-**

هو إعداد الرياضي للوصول إلى المستوى العالي،(بسطويسي أحمد، 1999م، ص 24).

ويرى الباحث أن التدريب الرياضي هو رفع كفاءة اللاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء.

#### **3-9-1 مستوى الأداء المهاري:-**

متوسط الدرجات المسجلة لثلاث محاولات لأداء المهارة في الجمباز .

#### **4-9-1 مستوى الأداء البدني:**

متوسط الدرجات المسجلة لثلاثة محاولات للأداء البدني.

#### **5-9-1 التعليم:-**

هو العملية التي يمكن عن طريقها التحكم عن قصد ، وإدارة بيئة المتعلم ليتمكن من تعلم كيفية القيام أو ممارسة نوعاً من السلوك المحدد تحت ظروف معينة أو في صورة إستجابات لمواقف معينة.

#### **6-9-1 المهارة:-**

هي القدرة على أداء عمل من الأعمال أو نشاط من الأنشطة بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد والزمن. (محمد محمود عبد الدائم ومحمد صبحي حسانين ، 1992 ص 46).

برنامج تعليمي: وحدات تعليمية لتطوير الأداء المهاري.

برنامج تدريبي: يقصد به وحدات تدريبية لتطوير الأداء البدني والقدرات الخاصة بمهارات الجمباز الأرضي. (تعريف إجرائي).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- المبحث الأول: البرامج الرياضية.
- المبحث الثاني: التدريب الرياضي.
- المبحث الثالث: طرق التدريس.
- المبحث الرابع: الجمباز

# الفصل الثاني

## الإطار النظري " "سات السابقة

### 2-1 المبحث الأول: البرامج:

#### 2-1-1 المقدمة:-

التربية الرياضية تلعب دوراً فعالاً في تربية النشء من النواحي البدنية والاجتماعية وال نفسية والعقلية , عليه فهي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد , فالانسان وحدة لاتتجزأ , ويتأثر ككل وينمو ككل فالنمو يشمل جميع جوانب الانسان.

وذلك من خلال عدة أنواع من الالعب الرياضية , الفردية منها والجماعية مثل الجمباز والذي يعد من الرياضات المميزة.

وقد أهتم المتخصصون فى مجال التربية الرياضية أصبحوا يضعون له البرامج والمناهج العلمية ويعملون على تطويره حتى يحقق الاهداف التربوية ويساهم فى تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد.

فطبيعة هذا العصر تحتم على الانسان أن يهتم بالبرامج , فعليه ان يبرمج حياته بأسلوب علمى وفقاً لمتطلبات العصر من سرعة الايقاع وغيرها , قالبرامج هى أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ , وهى الوسيلة التى تحقق عمليات التنفيذ لأى عملية تخطيطية , فهى على مستوى الفرد والجماعة خاصة فى المجتمعات النامية التى تحاول اللحاق بركب الدول المتقدمة .

وبرامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التطور والتقدم العلمى الذى يتميز به العصر الحديث , ولذا تعتمد فى بنائها على الاسس العلمية والتربوية وال نفسية والاجتماعية الحديثة حتى تساهم فى إشباع إحتياجات المجتمع والافراد.

وفى هذا الفصل يتناول الباحث البرامج من حيث المفهوم والأهمية , وبصورة خاصة البرامج فى التربية الرياضية , وتطور مفهومها , وكيفية تصميم وبناء البرامج فى التربية الرياضية.

(عبد الحميد شرف، 1996، ص 7).

## 2-1-2 مفهوم وأهمية البرامج التدريبية:

يعتبر الغرض الاساسى والرئيسى للبرامج الرياضية هو تحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية والتي تثرى الوجود الأنسانى عقلياً و أنفعالياً واجتماعياً , ولقد تناول العلماء والمربين المتخصصين البرامج الرياضية بالدراسة والبحث فظهرت مفاهيم وارهاء متعددة عن البرنامج الذى يعتمد على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة, فلقد عرف (ويليمز Williams) (نقلاً عن عبد الحميد شرف 1996 , ص 17 ) البرنامج بأنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والانشطة , والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة , و ( حورية موسى وحلمى ابراهيم ) نرى أنه هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد كما عرفه (سيد الهوارى ) (بأنه عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها , مبيناً بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها) , بينما يرى كل من ( محمد الحمامى وأمين الخولى 1990 , ص 28) ( أنه كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج , ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والامكانات والوقت ) وعرفه ( عبد الحميد شرف , 1996 , ص 18 ) (بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنفيذ وامكانيات تحقيق هذه الخطة , ويرى (أمين انور الخولى وجمال الدين الشافعى 2000 , ص 30) (أن البرنامج الرياضي هو الشكل التنفيذى لتطبيق المنهج بكافة عناصره وتضميناته , وبذلك يتصف البرنامج بطبيعة ادارية تنظيمية واضحة , كإطار تنفيذى لأهداف المنهج ومحتواه من أنشطة وخبرات ومعارف وإتجاهات). ومن خلال هذه المفاهيم , يرى الباحث أن البرنامج هو الخطوات التنفيذية للمناهج والمقررات وبعناصرها المختلفة من أهداف ومحتوى وطرق تدريس وأمكانيات. والبرنامج عنصر أساسى من عناصر التخطيط وفى غيابه تكون عملية التخطيط عديمة الفعالية وبالتالي تصبح العملية التعليمية مؤثرة لأنها تقوم على التخطيط , كما تكمن أهمية البرنامج فى أنه يساعد فى تحقيق الاهداف المراد تحقيقها من الموضوع الذى اعد له البرنامج , هذا بالاضافة الى ان البرنامج يعمل على انجاز الأعمال فى الوقت المحدد , مراعيًا لاهمية الزمن فى حياة الأفراد , ولتحقيق ذلك يجب ان يتميز البرنامج بالدقة فى التنفيذ أن يراعى أسلوب التنفيذ



المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل المطلوب.

فالبرامج ضرورية لنجاح وتحقيق أهداف التربية الرياضية , وكلما كانت هنالك برامج على مستوى عالٍ من الناحية العلمية والعملية كلما حققت التربية الرياضية أهدافها المنشودة.

ولقد تأثرت البرامج فى التربية الرياضية بالتقدم العلمى والتقنى , وبالفلسفة التربوية للمجتمعات , وتضم الدراسات التربوية والنفسية بالاضافة للتطور الاجتماعى والاقتصادى مما ساعد فى تطوير هذه البرامج , وأصبحت تقدم خبرات تعليمية متكاملة تشتمل على المعلومة والمهارة والاتجاه وتهتم بالفروق الفردية ومراعاة ميول ورغبات وقدرات وإستعدادات التلاميذ , وذلك من خلال الانشطة المتنوعة التى تشتمل عليها المناهج خاصة وأن التلميذ هو محور العملية التعليمية.

( أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، 2000، ص 41).

### **3-1-2 تطور مفهوم البرامج التدريبية:-**

بدأ النشاط الحركى لضرورة مرتبطة بحياة الانسان منذ أقدم العصور حيث كان النشاط موجهاً للدفاع عن النفس وتوفير المأكل والمشرب والأنشطة الودية تمارس بأهداف غير مقصودة للنشاط , لكنها وسيلة لغاية كما كانت تمارس بعض الانشطة الجماعية لطقوس متعلقة بالنواحي الدينية والاجتماعية. إذ لم تكن هنالك برامج واضحة للنشاط الرياضى وتتطور حياة الانسان فى عدة جوانب , أصبحت ممارسة النشاط الرياضى ضرورة بيولوجية ترتبط بحياة الانسان , وتشمل النواحي البدنية , والمهارية , الصحية والاجتماعية وغيرها من النواحي الهامة والمتعلقة بحياة الفرد.

ووفقاً لهذا التطور ظهرت البرامج فى مجال التربية الرياضية ويعتبر مفهوم البرنامج فى التربية الرياضية مفهوماً حديثاً لايتعدى المائة سنة والفضل فى ذلك يرجع لبعض العلماء والرواد مثل ( إدوارد هيتشكوك E.Hitchcock ) أو ( لسجاف Lisgave ) والذى يعتبر أول من وضع برامج وأهداف مقننة للتربية الرياضية , والتطور التاريخى لبرامج التربية الرياضية يمكن تقسيمه الى المراحل التالية ( محمد الحمamy وأمين الخولى 1999 , ص 31):

## **1/ المرحلة الأولى :**

فى هذه المرحلة ركز البرنامج على الصحة والنواحي الجسمية والتمرينات والتدريب البدنى فالهدف الرئيس للبرنامج هو النمو البدنى إضافة الى الجمباز كأحد الدعائم الرئيسة للبرنامج الى ان ظهر العالم الامريكى ( رودلى سارجت D.Sargent ) وانتقد بشدة ارتباط أنشطة البرنامج بأهداف معينة مثل المحافظة على الصحة وتقوية العضلات , وأبرز مفاهيم حديثة للبرنامج وأهدافه تعتمد على أن الرياضة ليس لها تأثيرات على جسم الفرد فحسب , وإنما أيضاً تؤثر على النواحي النفسية والاجتماعية وعلى شخصية الفرد بصورة عامة عليه اصبحت التربية الرياضية تهدف الى بنية الانسان ووظائفه المختلفة.

## **2/ المرحلة الثانية:-**

فى هذه المرحلة تغير مفهوم وأهداف البرنامج من التدريب البدنى الى التربية البدنية , باعتبار أن الهدف التربية البدنية , وباعتبار أن هدف التربية البدنية ليس هو تربية البدن , بل الاستفادة من التدريب البدنى لتحقيق العملية التربوية من أجل الاسهام العام فى حياة الانسان , أى أن يكون التدريب البدنى الوسيط لتحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية.

## **3/ المرحلة الثالثة:-**

بدأت هذه المرحلة فى القرن التاسع عشر , مع بداية مفهوم التربية البدنية , حيث ركز البرنامج على النواحي التربوية فبدأت بعض المفاهيم تظهر على البرنامج مثل طرق التدريس , وأختفت جداول التمرينات البدنية الصارمة , فبدأ البرنامج على الخبرة فى تصميم المحتوى , وتبوأت الرياضة واللعب والالعب مكائنها فى البرنامج , وبدأ البرنامج يؤثر تأثيراً فعالاً فى النمو من الناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية وظهرت حركة التقدم فى الاختبارات والمقاييس , وبناء المعايير من أجل أغراض تقويمية.

## **4/ المرحلة الرابعة:-**

تأثرت هذه المرحلة بالحرب العالمية الثانية , حيث كانت هناك حاجة ماسة لتطوير اللياقة البدنية فبدأ الباحثون فى تصميم الاختبارات وتطويرها سواء على المستوى البدنى أو النفسى أو مايتصل بالجانب المعرفى أو الحركى , واستفاد معلمو التربية الرياضية من نتائج هذه البحوث وذلك من أجل تعليم التلاميذ بأكثر

الطرق فاعلية , ولقد كان الهدف الرئيس لهذه المرحلة هو تنمية الأداء البدنى والمهارى عبر البرنامج.

## 5/ المرحلة الخامسة:-

كان الاهتمام فى هذه المرحلة بالجانب العقلى المعرفى فى طرق ووسائل وتعليم واكتساب مهارات الانشطة الرياضية , بأعتبرها تقوم على عمليات معرفية عقلية بجانب الاداء الحركى وشجعت الطرق التى تهدف لتنمية إتجاهات مرغوبة نحو النشاط الممارس مثل التفاعل الاجتماعى , تنمية السلوك المرغوب , توفير فرص التعبير عن الذات والابتكار.

### 4-1-2 فلسفة البرامج فى التربية الرياضية:-

تهتم الفلسفة وتبحث فى الكليات ومنهجها هو البحث العقلى أى الفكرى النظرى فهى تتحدث باسم القيم والاهداف والافكار وفى مجال التربية الرياضية كمجال حيوى له اهدافه وقيمه فإن الفلسفة تتحدث عن القيم والاهداف والافكار فى هذا المجال ممايساعد فى الاجابة على السؤال القائل: ماهو المرغوب أو المطلوب تربوياً من برنامج التربية الرياضية؟

أن مفهوم التربية الرياضية , اختلف من ثقافة الى اخرى تبعاً لدرجات تفاوت الدلالات وحضارة المجتمعات , وتارجح ميزان أهميتها أو مفهومها حسب الظروف والحقب التاريخية التى مرت بها. فقديمًا كان يعنى تنمية اللياقة البدنية للدفاع عن النفس والحصول على الطعام والمأوى , حيث البقاء للاصلاح وفى العصور الوسطى وبداية العصر الحديث إتجهت انظار العلماء وافكار الفلاسفة والمفكرين الى النشاط الحركى على انه وسيلة للعناية بالصحة والحياة المنظمة , وأن التربية الرياضية وسيلة لتنمية وتطوير الصفات والمثل الاجتماعية والخلقية , وتغير المفهوم تغيراً كاملاً بحيث انتقلت التربية الرياضية بأغراضها وساسياتها ومفاهيمها الى المرحلة العلمية العملية الميدانية بغرض الارتقاء بالفرد والمجتمع كماً ونوعاً وأصبح دور التربية الرياضية دوراً اساسياً فى المجتمع يتلخص فى الحصائل الاجتماعية والتربوية للتربية البدنية فى تطبيع الفرد اجتماعياً، والعمل على تنشئته من خلال معطيات الانشطة الرياضية كما تعمل على تطبيع الفرد على الرياضة فينشأ متفهماً لأبعادها متيناً إتجاهات ايجابية نحوها مكتسباً قدرًا ملائماً من المهارات الحركية التى تكفل له ممارسة رياضية أو تروحية مفيدة وممتعة خلال حياته مما يساعده على بناء متكامل للتربية العامة , والتى تهدف الى بناء وإعداد المواطن الذى يتطلع اليه مجتمعنا

المسلم، وبذلك فالتربية البدنية تعمل على تحقيق الفلسفة الاجتماعية والتي تهتم بدراسة وتفسير الظواهر الاجتماعية فى ضوء القيم والمبادئ الأخلاقية (أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعى 2002 ، ص 70).

فالتربية البدنية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة للممارس الرياضى فى تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسى الاجتماعى للفرد مع مجتمعه، فالقيم النفسية المكتسبة من المشاركة فى البرامج المقننة للتربية البدنية تنعكس آثارها فى داخل الملعب إلى خارجه ، أى فى المجتمع فى شكل سلوكيات مقبولة ، ومن هذه القيم السلوكية النفسية تحسين مفهوم الذات النفسية والجسمية ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، إشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية ، التطبيع الاجتماعى كالتعاون والتنافس ، تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز.

وعلى راس كل القيم المكتسبة من التربية البدنية ، تأتى القيم التى اعطاها الاسلام حقها ووضعها فى مرتبة لم تصلها أمة من الامم ، أودين من الأديان ، فكان السابق الى ذلك الإعلاء من شأن المسلم فى كل مكان ، فهذا قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ( المؤمن القوى خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير).

وأهداف التربية البدنية ، هي الاهداف التى تعبر عن مفاهيم وإتجاهات النظام التربوى ، وهى تتفق بداهة مع أهداف التربية فى تنشئة وأعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة ، ومتكاملة وشاملة، وتختلف مسئوليات التربية البدنية عن مسئوليات غيرها من النظم التربوية من حيث امكانية وجود قيم وحصائل مشتركة بينها وبين بعض الأنظمة التربوية الأخرى.

فالأهداف العامة للتربية البدنية هى الاهداف المهنية أو الاهداف البعيدة أو الاهداف التربوية ، وكلها تعبر عن القصورات والاسهامات العريضة التى يمكن تقديمها لأبناء المجتمع وهى أهداف تتصف بالطبيعة الفكرية ، كما أنها قابلة لأن تنقسم الى عدد من الاغراض الأقل عمومية اذا ما إرتبطت بمرحلة تعليمية معينة أو بقطاع مهنى بذاته.

ومن أهم وظائف الفلسفة فى برامج التربية البدنية هى أن تعمل على تحقيق المفاهيم والاهداف التربوية والاجتماعية ، وفلسفة البرامج او المناهج يمكن أن نعبر عنها بمدرج القيم وكيف نستمد منه الأهداف التربوية ومن ثم

نحولها الى أهداف إجرائية تعليمية قابلة للتطبيق والقياس بل يتخطى هذه المراحل بكثير , وابتداءً من المعالجات ذات الطبيعة النظرية مروراً بطرق واستراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية وصولاً للنتائج.

## **2-1-5 تصميم وبناء البرامج فى التربية الرياضية:-**

بناء البرامج الرياضية يعتمد على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية بغرض الاسهام فى تحقيق متطلبات واحتياجات الفرد والمجتمع , وبرامج التربية البدنية شأنها شأن البرامج الحديثة فى مواكبة التقدم العلمى سمة العصر الحديث , فالتخطيط والاعداد لها يقوم على النواحي العلمية والتربوية بغرض تلبية رغبات واحتياجات أفراد المجتمع وعملية تصميم برنامج التربية البدنية يتطلب مستوى رفيع من الناحية العلمية والعملية , والإلمام بالعلوم الاخرى , نسبة لأن التربية البدنية ترتبط بكل العلوم المختلفة بهدف تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد.

ويمكن تلخيص أهم العوامل التى يجب مراعاتها عند بناء برامج التربية الرياضية , فى النواحي الآتية (محمد الحماوى وأمين الخولى, 1990 , ص 38) ويتفق الباحث مع هذا الرأى , لانه يشمل جميع النواحي المتعلقة ببرامج التربية البدنية:-

1- دراسة الأفراد.

2- دراسة المجتمع.

3- دراسة الامكانيات.

(محمد الحماوى وأمين الخولى, 1990, ص 52).

## **1/ دراسة المجتمع:-**

أن البناء الاجتماعى يحدد الفلسفة التربوية التى تسود المجتمع المعنى , ويجب ان تنبثق الأهداف التربوية من الظروف الاجتماعية التى يعيشها الافراد , حتى تكون واقعية ويمكن تحقيقها , والأهداف التعليمية ترتبط دائماً بالنظم الاجتماعية , فالمدرسة بطبيعتها نشأتها هى مؤسسة إجتماعية , تعمل لاعداد الافراد للقيام بواجباتهم نحو مجتمعهم , والمجتمع بأوضاعه الحقيقية سواء خصائصه او مقوماته أو مشكلاته , يعتبر المصدر الاساسى للاهداف التربوية , فتخيل طبيعة المجتمع وتحديد احتياجاته ومتطلباته يعد من الإعتبارات الأساسية فى بناء المناهج التربوية , فعند وضع برامج التربية البدنية يجب أن تراعى مشاكل واحتياجات وإمكانيات المجتمع , حيث لابد ان تتفق البرامج مع

المتطلبات والظروف العصرية التي يتوقع أن يواجهها , عليه وحتى يحقق البرنامج أهدافه يجب أن يكون إنعكاساً لطبيعة المجتمع , فمثلاً التقدم العلمى والتكنولوجى المعاصر ترتب عليه الكثير من المشكلات , مما جعل الانسان فى غير حاجة للكثير من مظاهر الحركة , فاصبح الفرد يفضل الاختراعات الحديثة المطورة والتي تفقده تدريجياً الكثير من اللياقة البدنية , مما يوجب على واضعى برامج التربية البدنية الاهتمام بالتخطيط العلمى لهذه البرامج حتى يحقق مستوى أفضل للياقة البدنية للتلاميذ والأفراد وإكسابهم المهارات الحركية التى تمكنه من استثمار وقت فراغهم الذى خلقته تكنولوجيا العصر حتى اصبح مشكلة فى بعض المجتمعات , كما أن التطور الاقتصادى وارتفاع مستوى المعيشة أصبح سمة هذا العصر , مماوجب على المجتمع توفير حياة إجتماعية واقتصادية جديدة تقوم على مشاركة الأفراد فى العمل المنتج أى اعداد أجيال بصورة علمية وتربوية وبدنية , أن يكون العنصر البدنى محور وأن يكون زيادة الانتاج ورفع معدلاته هى عملية تربوية , عليه فبرامج التربية البدنية تعمل على إعداد أفراد جيل يتميز بالقوة البدنية العالية ليكون قادراً على الانتاج ومواصلة العمل.

وبصورة عامة عند اعداد برامج التربية الرياضية يجب العمل على تحليل المجتمع الذى يوضع له البرنامج ومعرفة إحتياجاته وإمكانياته , وان تراعى مشاكله والعمل على حلها بتنفيذ البرنامج.  
(محمد الحماحمى وأمين الخولي, 1990, ص 53).

## 2/ دراسة الأفراد:-

إن فكرة احترام طبيعة الفرد من الافكار الحديثة فى التربية فالمدرسة كمؤسسة تربوية أوجدت للفرد , أى أن العملية التربوية تدور حول الفرد , فبرامج التربية البدنية ووفقاً للاهداف التربوية العامة يجب ان تدور حول الفرد , فبرامج التربية الرياضية ووفقاً للاهداف التربوية العامة يجب ان تدور حول المنتفعين بها , اى لابد من دراسة الأفراد الذين يعد لهم البرنامج , من جميع النواحي البدنية , النفسية , العقلية والاجتماعية , فبرنامج التربية الرياضية يوضع على ضوء دراسة النمو ومظاهره فالنمو يعنى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التى تحدث للكائن الحى منذ تكوينه, والتي تحدث وفقاً لمراحل متتابعة

ومتدرجة , أما التغيرات التكوينية فهي التغيرات التى تشمل المظهر الخارجى للفرد , من طول ووزن وحجم وغيرها , والتغيرات الوظيفية تشير الى تغيرات الوظائف الحركية , الجسمية , العقلية , الاجتماعية والانفعالية , وهذه التغيرات مرتبطة مع بعض وتتأثر ببعضها . (محمد الحماحمى وأمين الخولى , 1990 , ص 54).

ودراسة خصائص مراحل النمو , لها اهمية كبرى فى بناء البرامج الدراسية , وتفيد فى تصميم البرنامج فى مجال التربية الرياضية فى عدة نواحى منها:-

- مراعاة أن تتفق درجة صعوبة المهارات الحركية مع مستوى النضج.
- مراعاة قدرات وإستعدادات التلاميذ والعمل على تنميتها.
- ربط الخبرات بحاجات التلاميذ لتكون مناسبة لهم.
- مراعاة ميول ورغبات التلاميذ , لتوجيههم للنشاط المناسب.
- تنوع النشاط حتى يتمكن التلاميذ من أشباع رغباتهم.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- اختيار انواع النشاط المناسب للمراحل السنية.
- اختيار طرق التدريس المناسبة.
- إختيار الوسائل التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ.
- إختيار وسائل التقويم التى تناسب خصائص نمو التلاميذ.
- تحديد الاهداف على ضوء إحتياجات التلاميذ حسب استعدادهم وقدراتهم.

فعند تصميم برنامج التربية الرياضية يجب مراعاة خصائص النمو المختلفة وذلك من خلال تحديد الاهداف وإختيار المحتوى والخبرات التربوية المناسبة لمرحلة النمو المعينة , حتى تتفق مع خصائص التلاميذ فى مراحل نموهم المختلفة , وتظهر أهمية برامج التربية الرياضية فى أى مرحلة من مراحل التعليم فى انها الوسيلة التى تساعدنا فى تحقيق هدف التربية المتزنة الشاملة , حيث يبنى أى برنامج على اساس ميول المشتركين وحاجاتهم وقدراتهم. ( خيرية أبراهيم السكرى ومحمد عبد الوهاب محمد , 1997 , ص 32).

### 3/ دراسة الامكانيات:-

يجب ان يراعى مصمم البرنامج مناسبة الامكانيات لانشطة البرنامج الموضوع وذلك ليتواءم البرنامج مع الواقع , ويحقق الاهداف المرجوة منه والامكانيات تنقسم الى :

## - أماكن بشرية:

وتشمل المدرسين وذلك من نواحى العدد , التأهيل , المواصفات ,  
الاعمار وغيرها من النواحى المطلوب توفرها.

## - أماكن مادية:

وتشمل: مساحات ومنشآت , كالملاعب المفتوحة المعدة وفقاً  
للمواصفات القانونية المطلوبة والصالات والملاعب المغلقة , كالجمنزيوم  
وصالات الالعاب وغرف التدريب بالاضافة الى الملاعب المغطاة بالإضافة  
للأجهزة والادوات اللازمة , كالأجهزة الثابتة مثل الحلق والمتحركة كحصان  
القفز والأدوات البديلة مثل اكياس الرمل , والادوات كالكرات والمضارب,  
والادوات المساعدة مثل حائط التمرير , مع مراعاة توفير الخدمات اللازمة  
للممارسين مثل الحمامات وغرف تغير الملابس والاجتماعات , وقاعات  
التدريس . مع مراعاة وضع الميزانية الخاصة لتوفير الادوات والاجهزة  
والجوائز المطلوبة , والامكانيات المتيسرة كماً وكيفاً من أساسيات برامج  
التربية الرياضية.

(خيرية إبراهيم السكري ومحمد عبد الوهاب، 1997، ص 33).

## 6-1-2 خطوات تصميم وبناء البرنامج:-

لقد اصبحت البرامج هى الوسيلة الفعالة التى تساعد المربين فى مجال  
التربية بصورة عامة , والتربية الرياضية بصورة خاصة فى تنفيذ المناهج  
والخطط بأسلوب علمى يقوم على الاسس العلمية السليمة , بحيث تمكنهم من  
تحقيق الأهداف الموضوعه. ويتفق كل من (( عبدالحميد شرف , 2002م , ص  
68 ) و( محمد الحماحمى وأمين الخولى , 1990 , ص 38 ) .

أن أهم خطوات تصميم البرنامج تتمثل فى الآتى :-

- تحديد الأهداف

- الاسس التى يقوم عليها البرنامج.

- اختيار المحتوى.

- تنفيذ البرنامج.

- التقويم.

وفيمايلى سوف يتعرض الباحث لاهم خطوات تصميم البرنامج وهى :

## - تحديد الاهداف:-



لكل مجتمع أهدافه التربوية التي يسعى الى تحقيقها فى شتى جوانب الحياة وتعرف بالاهداف العامة , وتحقيق الاهداف السلوكية يمكن تحقيق الاهداف العامة , وهدف أى برنامج ان يعمل على تنفيذ الخطة التى تنبثق من الهدف العام للمجتمع او الدولة , والأهداف التعليمية أو التربوية تحظى دائماً باهتمام المجتمعات لأنها تعد من أهم الأدوات المتاحة للتعليم , ولقد حظيت مهمة تحديد الأهداف وصياغتها باكبر إهتمام فى الوقت الحاضر , ويرجع ذلك إلى بزوغ عصر التقدم التقنى ومايتبع ذلك من متطلبات كالذقة والوضوح وأيضاً إلى بداية العمل فى برمجة التعليم.

## **7-1-2 مصادر اشتقاق الأهداف:-**

والأهداف تشتق من عدة مصادر , ويرى (أمين الخولى وجمال الدين الشافعى, 2000 , ص 254) أن مصادر اشتقاق الأهداف هى :-

### **1/ المجتمع:**

أن تشتق الاهداف من واقع الاطار الفلسفى الاجتماعى التربوى الذى ارتضاه المجتمع بحيث تراعى حاجات المجتمع وان تتماشى مع العادات والتقاليد التى يرضاها المجتمع, ويعمل على تحقيق القيم المرغوبة , وتربط المدرسة بالمجتمع.

### **2/ المتعلم:**

أن تكون الاهداف مراعية لطبيعة المتعلم وحاجاته الفردية من قدرات واستعدادات ودوافع وميول , والاحتياجات الاجتماعية كالحاجة للصحة والأمن والتعليم.

### **3/ المادة:**

وتعد من أغلب المصادر الشائعة لاشتقاق الاهداف بما تحويه من معارف ومعلومات وإتجاهات وقيم مرتبطة بالتربية البدنية , إذا توافرت النظرة التكاملية بين المواد وبعضها فإن الحصائل المتوقعة تعكس حاجات المتعلم , كما تعكس دور المتعلم فى المجتمع.

كذلك من المعايير التى تراعى عند تحديد وصياغة الاهداف فى برامج التربية البدنية مايلى:-

- أن تكون الاهداف نابعة من حاجات ومتطلبات المجتمع.
- أن تناسب المرحلة السنوية الموضوع لها البرنامج وتراعى خصائص نمو التلاميذ.

- أن تصاغ الاهداف بصورة واضحة.
  - أن تكون الاهداف واقعية بحيث يمكن تحقيقها بالموارد البشرية والمادية المتاحة.
  - أن تكون الاهداف شاملة كل النواحي .
  - يمكن تحليل الاهداف العامة الى اهداف خاصة .
  - يمكن قياس نتائجها من خلال القياس.
- (محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي، 1997، ص 42).

ويجب مراعاة أن تصاغ أهداف التربية صياغة سلوكية , حتى يمكن ملاحظة هذه الاهداف وقياسها , حتى يمكن معرفة أن الصياغة , صياغة سلوكية تحدد السلوك المرغوب تحقيقه , وذلك يمكن ملاحظته وقياسه.ومن الملاحظ أن الاهداف التربوية العامة , تترجم الى أغراض تعليمية مباشرة تتمركز على ثلاث أنواع من السلوك الانساني , وهى المعرفى , الحركى , الانفعالى , وهذا يجب ان يشمل المنهج وتكمن أهمية المجال المعرفى فى التربية الرياضية الى ان المعرفة تساعد الرياضى على حسن الادراك وتحليل المواقف المختلفة وبالتالي إتقاء افضل الاختيارات والحلول لمواجهة متطلبات المواقف , وتنفيذها فى الوقت المناسب , وهذا يعنى أن يعمل منهج التربية الرياضية على اكساب التلاميذ نواحي المعرفة الاساسية والمفاهيم والمبادئ العلمية , التى تقوم عليها عملية اكتساب المهارات الحركية والانشطة بالاضافة الى الإلمام بالنظم والقواعد التى تحكم ممارسة النشاط الرياضى , ويؤكد (جيمس اوليفر Oliver ) أن العلاقة بين الانشطة , البدنية والنمو الفكرى والنمو الانفعالى والنمو الاجتماعى , هى علاقة وثيقة بل فى الواقع من المستحيل الفصل بينهما , الا أن ذلك يحدث لتسهيل الدراسة والبحث والمناقشة وعرض البيانات ( محمد الحماحمي وأمين الخولى , 1990 , ص 88 ) .

أما الجانب الحركى فهو يتحقق عن طريقة الممارسة الفعلية لاحد الانشطة الرياضية فحصول هذه الممارسة من الناحية البدنية تطوير وتحسين الجهاز العضلى والجهاز العصبى والاجهزة الحيوية الداخلية وهو يعكس آثار ايجابية للصحة العامة للفرد.

وعن الجانب الانفعالى نجد أن نجاح الفرد فى أحد الانشطة الرياضية التى يمارسها يتعادل مع خبرات الفشل التى تصادفه فى حياته العلمية فيتولد لديه

الاتزان النفسى بالاضافة الى أن الفرد الممارس يكتسب التعاون والحب والولاء فى الملعب .

## **8-1-2 الأسس التى يقوم عليها البرنامج:**

ويقصد بها المفاهيم والاحكام العامة التى يتفق عليها الناس , وتبنى على الحقائق العلمية والفلسفية المستمدة من العلوم المختلفة ويعرف (عبد الحميد شرف) الأسس والمبادئ بانها " عبارة عن قاعدة أو محل أو معيار يستخدم للحكم على فعل أو أداء معين بشرط أن يكون هذا الفعل أو العمل مقبولاً من الناحية الاجتماعية " وتستمد مبادئ التربية الرياضية من العلوم الاخرى مثل علم النفس وعلم الاجتماع وعلم التشريح وغيرها , ومن أمثلة الاسس الفلسفية التى يجب مراعاتها فى برنامج التربية البدنية مايلى :

- ضرورة اشراك التلاميذ فى تخطيط وادارة أنشطة التربية الرياضية.
- قيام العملية التعليمية فى التربية الرياضية على اساس حرية الفرد (عبدالحميد شرف , 2002م , ص 69).

## **8-1-2-1 اختيار المحتوى:**

محتوى برامج التربية الرياضية هو عبارة عن جميع الانشطة التى تحتويها الخطة التى يتم التخطيط لها , والمراد تعلمها , عليه فهى الحركات والمهارات والمعارف والاتجاهات المرتبطة بالسلوك الحركى للانسان , وهى فى مجالها تشكل المجال العام للتربية الرياضية فى صف دراسى أو مرحلة تعليمية. ويرى ( عبد الحميد شرف )، أن محتوى البرنامج فى المجال الرياضى يشمل الاتى:-

1/ الآحاء 2/ الاعداد البدنى 3/ عمليات الاعداد المهارى والخططى والذهنى والنفسى 4/ التهدئة.

والانشطة الرياضية هى أساس محتوى البرامج البدنية , وتتضمن أنشطة البرنامج الاساس المتمثلة فى الدروس والنشاط الداخلى والخارجى والبرامج المعدلة (أمين انور الخولى وجمال الدين الشافعى , 2000م , ص 347 ) ويمكن تصنيف الانشطة الرياضية الى الآتى :-

- 1- التمرينات 2 - الجمباز 3 - الرياضات المائية
- 4- العاب المضرب 5 - المنازل 6 - الالعاب
- 7- أنشطة اخرى ترويجية ( الرحلات والتجوال والمعسكرات)
- 8- أنشطة القدرات الشخصية 9- الرقص / التعبير الحركى

## 10 - ألعاب القوى 11- الألعاب الصغيرة

ويتم اختيار محتوى البرنامج وفقاً لمعايير علمية , ومن أبرز هذه المعايير ماياتى:-

- ان تعمل على اكساب الطلاب إتجاهات وقيم مرغوباً تعلمهم لها .
  - أن تكون الانشطة المختارة ذات علاقة وثيقة ومباشرة بأهداف التربية البدنية.
  - أن تتوافق الانشطة مع خصائص مراحل النمو . ( نفس المرجع , 2000 , ص 348 )
- وهناك عدة طرق لاختيار محتوى البرنامج من أبرزها:-
- رأى الخبراء : وذلك بواسطة فحص ومراجعة آراء وتوجيهات الخبراء.
  - التحليل :- وذلك بملاحظة أنشطة المدارس و المؤسسات الشبيهة , ومتابعة تسجيل الاجراءات والعمليات التى تمارسها هذه المؤسسات فى برامجها.
  - المنتج:- وذلك بالرجوع للدراسات ونتائج البحوث التى تمت فى مجال وإعداد البرامج , خاصة برامج التربية الرياضية والاستفادة منها .
  - دراسة وتحليل البرامج والمناهج الأخرى:- وذلك بمعرفة أهدافها ومحتواها بعد الأختبار للأنشطة وفقاً للمعايير السابقة , يجب تنظيمها فى تتابع زمنى ومنطقى أى ترتيبها تتابعياً خلال البرنامج المصمم للافراد أو الجماعات , وذلك لتفادى تكرار أنشطة بعينها خلال فترات متقاربة , ومراعاة الملائمة الوقتية كالصيف والشتاء ولقد ظهرت طرق عديدة لتنظيم محتوى المنهج أو البرامج وهنالك إتجاهان رئيسيان فى تنظيم المحتوى هما

( أمين انور الخولى وجمال الديت الشافعى , 2000 , ص 393 )

### **1 / التنظيم السيكولوجى , والذى يراعى فيه:-**

المتعلم من حيث القدرة , النصح , الرغبات والخبرات السابقة .  
تتابع الموضوعات والخبرات , والتقدم بجهاز  
اساس التحصيل يبنى على مدى مساهمة المتعلم ونشاطه الذاتى .

### **2 / التنظيم المنطقى والذى تراعى فيه:-**

التطور الزمنى للخبرات والحقائق العلمية بغض النظر عن المتعلم.  
يعتمد تنظيم الموضوعات على التتابع المنطقى والتسلسل .

يناسب هذا النوع من التنظيم كبار المتعلمين.

## 2-1-8-2 تنفيذ البرنامج:-

بعد تحديد الهدف من البرنامج , واختبار الانشطة التى يحتويها تاتى مرحلة التنفيذ , ويتفق كل من ( عبدالحميد شرف 1996 , ص 65 ) و ( عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل الفكى , 1997م , ص 185 ).  
فى مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ البرنامج:-

- لابد من إجراء عملية فحص طبي شامل للمشاركين فى البرنامج قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية أثناء تنفيذ البرنامج , وذلك للتأكد من أن المشاركين فى البرنامج يتمتعون بقدر كبير من الصحة من جميع النواحي الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية , وذلك من اجل ان يحقق البرنامج أهدافه.
- الأهتمام بعمليات الاحماء قبل البدء فى أى تمرين وذلك لتفادى الاصابات.
- مراعاة حمل التدريب , وهذا العبء البدنى والعصبى الناتج من الممارسة البدنية , حيث يجب أن يكون حمل التدريب مناسباً قدرات واستعدادات المشاركين حتى تتم الاستفادة من الممارسة.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ , حيث يجب الاهتمام بأسلوب التغذية الصحية الذى يتناسب مع حجم ونوعية النشاط الممارس وذلك لاحتياج الجسم للطاقة التى تمكنه من الاستمرار فى الممارسة , والطاقة تستمد من التغذية بالاضافة الى مراعاة فترة الراحة المناسبة حسب درجة الحمل الواقع على الممارسين.
- مراعاة مبدأ الأستمرارية فى التدريب , وذلك لان الابتعاد عن التدريب فترة يفقد الممارس التنمية التى اكتسبها مسبقاً , مما يجعل الاستمرار فى التدريب وفق أسس علم التدريب عملية ذات أهمية عند تنفيذ البرنامج.
- يجب عدم الاسراع فى عملية التدريب.
- ولقد اورد ( امين انور الخولى وجمال الدين الشافعى , 2000م , ص 207 ) نماذج لبعض البرامج الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة , أشتمل اغلبها فى التنفيذ على النواحي الآتية:-
  - التهيئة والاحماء.
  - الأنشطة البدنية.

• الانشطة المهارية.

كما يرى ( عبدالحميد شرف , 1996م , ص 89 ) ان طريقة تنفيذ

البرنامج تكون على النحو التالى:-

• الأحماء.

• الأعداد البدنى .

• الاعداد المهارى والخططى والذهنى والنفسى.

• التهدئة.

ومن خلال اطلاع الباحث لاراء الخبراء يرى أن عملية تنفيذ البرامج فى التربية

الرياضية يمكن أن تكون على النحو التالى:-

### **1/ الاحماء:**

هي من العمليات الاساسية التى يعتمد عليها البرنامج فى المجال الرياضى

, ومفهوم الاحماء كما ترى ( ناهد محمود ونبلى رمزى فهيم 1998 م, ص 83 )

هو التأثير على كل من الأجهزة الوظيفية والحيوية للدورة الدموية لتنشيطها

وعلى العضلات والاربطة وتهيئة الجهاز العصبى , وتناوله المخصصون فى المجال

الرياضى من عدة إتجاهات , فمفهوم الاحماء من وجهة نظر المتخصصين فى

المجال الفسيولوجى " هو الطريقة التى تظهر تبين التغيرات الفسيولوجية

لالنشاط الرياضى " أما وجهة نظر العلماء المهتمين بالانجاه الحركى , فيرون أن

الاحماء هو " تلك المجموعة المنتقاة من التمرينات البدنية الخاصة والتى يؤديها

اللاعبون بمعرفتهم للهدف المراد تحقيقه, والتى تعد الجسم للعمل المقبل

سواء فى التدريب او المباراة أو المسابقة فهو سلسلة من التمرينات الاعدادية

قبل حلقات التدريب .(المرجع السابق , ص 41) , ومن خلال ماسبق من

تعريف , ويرى الباحث بأن الاحماء هو عملية تهيئة الجسم واجهزته الداخلية

لاداء العمل البدنى , والغرض من التدفئة العامة للفرد عن طريق اشراك جميع

اجزاء جسمه فى الحركة لكى يكون الفرد مهيناً لاستقبال باقى مكونات الوحدة

التدريبية , وبالنسبة للوقت الذى تستغرقه عملية الاحماء فهو يتوقف على نوع

الافراد والنشاط الرئيسى فى الدرس وكذلك حالة الطقس وعلى الوقت

المخطط للجهة المحددة للبرنامج.

### **2/ الاعداد البدنى:-**

ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد عن طريق تنمية الصفات البدنية الاساسية والضرورية وتهدف عملية الاعداد البدنى الى اكساب الافراد اللياقة البدنية بصورة تجعلهم قادرين على تنفيذ المهارة , ويرى (حسن السيد أبو عبده , 2001م , ص 35 ) أن الاعداد البدنى هو " العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية ". هذا ويقسم الاعداد البدنى الى:

- إعداد بدنى عام:- ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر الصفات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدنى الواقع على اللاعب والوصول الى مرحلة التكيف على التدريب.
- أعداد بدنى خاص:- ويهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهارى داخل الدرس او الوحدة التدريبية . (حسن السيد أبو عبده , 2001 , ص 36).

### **3/ الاعداد المهارى:-**

الاعداد المهارى يعنى كل الإجراءات التى يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الاساسية فى الجمباز , وهو بذلك يهدف الى أكساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال التدريبات والمعلومات بهدف الوصول الى الدقة والاتقان فى أدائها. وللإعداد المهارى يجب مراعاة الآتى:

- استخدام الاحماء المناسب للمهارة.
  - توضيح النواحي الفنية الخاصة بالمهارة.
  - مراعاة الفروق الفردية فى المستويات.
  - تكون عملية التعليم للمهارة فى الثلث الأول من وحدة التدريب.
  - مراعاة عنصر التشويق واختيار محتويات البرنامج المهارى.
  - مراعاة الانتظام فى وحدات التدريب.
  - تحديد عدد مرات التكرار.
- ( مفتى ابراهيم , 1994 , ص 65).

### **4/ الأعداد الذهنى:-**

ويقصد به تدريب العمليات العقلية العليا للفرد , مثل الانتباه – الملاحظة – الإدراك – التفكير – الاستنتاج – التصرف , فالفرد داخل الملعب يحتاج لهذه





يهدف الدفاع عن قبيلته والسيطرة عليها والوصول إلى زعامتها ، فزعيم القبيلة آنذاك لا بد أن يكون الأشد بأساً والأكثر شجاعة.

ثم أخذ التدريب منعطفاً آخر حيث ظهرت الأطماع في الغزو في مقابل الدفاع عن الوطن، وظهر الاهتمام بالمقابل. فأصبح الإعداد البدني أمراً هاماً وكانوا يعدون إعداداً بدنياً عنيفاً متعدد الجوانب.

كما قد اهتم قدماء المصريون واليابانيون وبلاد الفرس والصين قبل ثلاثة ألف سنة قبل الميلاد للتدريب كمظهر من المظاهر الحياتية الهامة وظهر على شكل ألعاب مختلفة. أما في شبه جزيرة اليونان فقد اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح ضرورة حياتية لكل مواطن وشمل ألوان نشاط متعدد بغرض ترقية المجتمع من خلال قوة الفرد ورشاقته ومرونته ، ومن جانب آخر إعداده بدنياً كأساس للإعداد العسكري. كذلك ظهر الاهتمام بالتدريب الرياضي في إنشاء قاعة التدريب الخاصة والتي تسمى (جيمانيزيوم).

## 2-2-2 ماهية التدريب الرياضي :

كلمة تدريب لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الانجليزية أصلاً Training تعنى هذه الكلمة التدريب على أداء شيء ما وتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شئ معين . ويرى البعض أن هذه الكلمة تعنى (تربوي) وفى الزمن القديم كانوا يستخدمون مثل ألعاب القوى (الجري) ، واليوم تستخدم هذه الكلمة فى دول كثيرة رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول التدريب الرياضى ، والمدرب الرياضى ليس مهمته إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضاً، لذا نرى ان استخدام هذه الكلمة فى وقتنا الحالى واسع من جهة وضيق من جهة أخرى. عندما نقول تدريب رياضى لابد من معرفة أن التدريب يأخذ من كل شكل من اشكال التمارين الخاصة فى اللياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة و تمارين علاجية وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب.

ومن الجانب الآخر فيكون إعطاء أهمية خاصة لاعداد الرياضين للوصول الى مستوى رياضى متقدم. ويعرف محمد حسن علاوى التدريب الرياضى بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من انواع الانشطة الرياضية. ويعرف سليمان حجر التدريب الرياضى بأنه مهنة " تقوم على المعرفة العلمية

والخبرات العملية الواسعة. ( كمال جميل الربضى - التدريب الرياضى , عمان , 2001م , ص 10 ) .

ويعتبر التدريب الرياضى عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمى لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم , براعم , ناشئين ومتقدمين إعداداً متعدد الجوانب , بدنياً , ومهارياً , وفتحياً وخططياً ونفسياً للوصول الى أعلى مستوى ممكن وبذلك لايتوقف التدريب الرياضى على مستوى دون آخر وليس قاصراً على اعداد المستويات العليا فقط , فلكل مستوى طرقه واساليبه , وعلى ذلك فالتدريب الرياضى عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين فى المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية.

- ويعرف هارا التدريب الرياضى بأنه اعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالى.
- ويعرف ليمان بان التدريب : كل الاحمال والمجهودات الجسمية التى تؤدى الى تكيف وظيفى أو تكوينى والى تغيرات فى الاعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضى للاعب .
- ويعرفه ماتيفيف بأنه اعداد اللاعب فسيولوجياً تكتيكياً , عقلياً نفسياً خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.

### **2-2-3 مجالات التدريب الرياضى:-**

- لاقتصر مجالات التدريب الرياضى على مجال المستويات الرياضية العالية فقط سواء مجال الناشئين او المتقدمين , بل تتعدى تلك المجالات الى قطاعات أخرى كثيرة فى المجتمع هى فى اشد الحاجة الى التدريب الرياضى . كونه عملية تربوية لأعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وخلقياً الى المستوى العالى.  
(بسطويسي احمد , 1999 , ص 25)

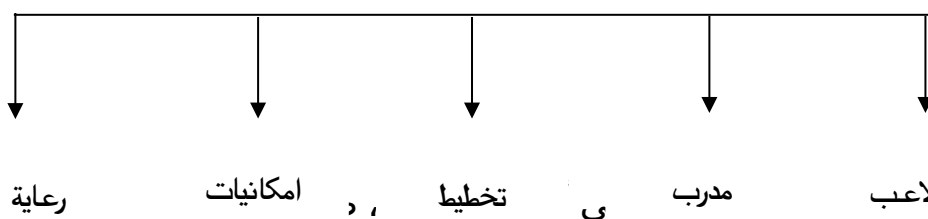
### **2-2-4 متطلبات التدريب الرياضى:-**

إن متطلبات التدريب الرياضى بصفة عامة كما هو مبين فى التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة مع امكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم , هذا

بالإضافة الى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة, كل ذلك بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور الى نفوسهم فضلاً عن امكانياتهم فى مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار للعيش بصحة فى حياة متزنة وهادئة ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق واساليب التدريب المناسبة , هذا بالإضافة الى توافر الامكانيات المادية من ملاعب وادوات مع رعاية تامة للاعبين .

### شكل رقم (1)

#### يوضح متطلبات التدريب الرياضي عامة



أما عن متطلبات التدريب الرياضى للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً , فهذا يختلف الى حد كبير فى شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات , حيث أن ممارسة التدريب الرياضى بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه إعداد الأبطال.

### 2-2-5 مفهوم حمل التدريب:-

تتوقف كفاءة الجسم البشرى عامة على فاعلية ونشاط الأجهزة والاعضاء الداخلية به كجهاز القلب والرئتين , تلك الأجهزة والاعضاء والتي لها تاثير ايجابى كبير على الجهاز العضلى والعظمى وبذلك تتاثر تلك الاجهزة والاعضاء بحجم النشاط اليومى الذى يؤديه الفرد , سواء كان طبيعياً او على شكل تدريب رياضى منظم وبذلك من الالهية بمكان تقنين تلك التدريبات من حيث الشدة والحجم والراحة عند أداء تلك الانشطة الرياضية المختلفة.

وعلى ذلك وعند مزاولة التدريب الرياضى يجب ان يكون مقنناً من حيث المحتوى تقنياً موزوناً من حيث شدة وحجم التمرينات والراحة المستحسنة بين تلك التمرينات , حيث تمثل تلك العناصر المكونة الأساسية بما يسمى بحمل التدريب الرياضى.

### 2-2-5-1 بعض التعاريف الخاصة بحمل التدريب:

نعرض فيما يلي بعض التعاريف الخاصة بحمل التدريب الرياضى وذلك لبعض علماء وأساتذة علم التدريب الرياضى.

- يذكر على البيك 1983 عن فيتسيخو فسكى 1971 أن حمل التدريب " هو المجموع العام المؤثر على الناحية الحيوية للرياضى من حيث التمرينات المؤداة وفترات الراحة بينهما , وكذا الوسائل المختلفة التى تعمل كل الاسراع من عملية استعادة الشفاء"
- ويعرفه ماتيفيف 1977 " تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوى الوظيفى لأجهزة الجسم الداخلية .
- يعرفه هارا بالمجهود البدنى والعصبى الواقع على كاهل الرياضى فى كل وحدة تدريبية.
- يعرفه شولسن " العبء البدنى المقنن من حيث الشدة والحجم والراحة ليس فقط فى كل وحدة تدريبية ولكن على مدار السنة والسنوات التدريبية.
- يعرفه كونسلمان " حجم المجهود البدنى والمهارى الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والراحة والحجم.

## **6-2-2 مكونات حمل التدريب:-**

يصنف ماتيفيف 1977 حمل التدريب الى صنفين رئيسيين :

- الحمل الخارجى.
  - الحمل الداخلى .
- وعلى ذلك يقصد ماتيفيف بالحمل الخارجى حجم وشدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين تلك التمرينات فى كل وحدة تدريبية , أما الحمل الداخلى فيظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الخاصة بالاجهزة الوظيفية للاعب , وبذلك يتأثر الحمل الداخلى بالحمل الخارجى , فكلما زاد الحمل الخارجى من شدة وحجم تأثر بذلك الحمل الداخلى والذى يؤثر بدوره على مستوى وكفاءة الجسم والمتمثل فى درجة أنجاز القدرات البدنية والمهارات الحركية العامة والخاصة .
- (محمد عادل رشدي، 1976م، ص 62).

### **الحمل الخارجى:**

يتكون الحمل الخارجى من العنصرين الرئيسيين التاليين:

- الشدة : ويقصد بها شدة مثير التدريب.

- الحجم : يقصد به حجم محتوى الوحدة التدريبية.

وعلى ذلك يعتبر كل من الشدة والحجم المكونين الاساسيين لحمل التدريب الخارجى من حيث التكوين بحكمها عنصر هام , هو الراحة البينية والتي تسمى بالراحة المستحسنة بين التمرينات شدة مثير التدريب. تلعب شدة مثير التدريب دوراً رئيساً وفعالاً فى توجيه مسار عملية التدريب حيث تعطىها الشكل المميز , وبذلك يعرف روكس وبيتون شدة مثير التديب بأنه عبارة عن " زيادة الشد العضلى , بمقدار أكبر من حجم شدة العمل اليومى , وليست الزيادة المستمرة فقط فى عدد الانقباضات العضلية. وتعتبر شدة مثير التدريب إحدى مكونات الحمل الأساسية حيث يمثل إحدى العناصر الهامة عند تشكيل حمل التدريب , ليس فى كل وحدة تدريبية فقط ولكن على مدى الوحدات التدريبية الخاصة بكل موسم من مواسم التدريب السنوية.

(محمد عادل رشدي، 1976، ص 81).

### **حجم التدريب:**

يعتبر حجم التدريب المكون الثانى الهام لحمل التدريب الى جانب الشدة والتي تنظمها الراحة , حيث يمثل ويكمل الشكل الخارجى الكمى والكيفى للوحدة التدريبية عدد مرات الوحدات التدريبية فى كل موسم تدريبي. حجم التدريب: مجموع تكرار الوحدات التدريبية مضافاً إليه مجموع الراحة البينية المستحسنة . (محمد عادل رشدي، 1976م، ص 82).

### **الحمل الداخلى:-**

يتأثر الحمل الداخلى بمكونات الحمل الخارجى من شدة وحجم وراحة تائراً مباشراً حيث يعرف "بحجم التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية التى تحدث من تأثير الحمل الخارجى" وبذلك نجد هناك تناسباً طردياً بين كل من الحملين الخارجى والداخلى فكلما زاد الحمل الخارجى زاد العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية بالجسم وتأثر بذلك الحمل الداخلى.

وعلى ذلك يعتبر هارا 1977م الحمل الداخلى مؤشراً ودالة تقويمية للحمل الخارجى والذى يظهر من خلال درجة إجهاد اللاعب فى التدريب , فاللاعب الذى يتكيف مع حمل خارجى مقنن بشدة معينة دون شعور باجهاد يذكر , هذا دليل على تناسق وانسجام بين حملى التدريب الخارجى والداخلى من جهة وأن اللاعب فى حالة تدريبية جيدة من جهة أخرى.

(محمد عادل رشدي، 1976، ص 82).

## **8-2-2 تمرينات التدريب والمنافسة:**

ويقسم أبو العلاء التمرينات بصفة عامة إلى مجموعتين أساسيتين إحداهما تمرينات التدريب والأخرى تمرينات المنافسة، كل مجموعة من المجموعتين الأساسيتين تنقسم إلى عدة مجموعات فرعية:

أ-تمرينات التدريب:

تنقسم تمرينات التدريب إلى:

1-التمرينات العامة.

2-التمرينات المساعدة.

3-التمرينات الخاصة.

### **1-التمرينات العامة:**

تضم جميع التمرينات التي تهدف الى تنمية جميع الجوانب الوظيفية بالجسم وليست مرتبطة بنوع النشاط الرياضى التخصصى.

### **2-التمرينات المساعدة:**

تشمل مجموعة التمرينات التي يتدرب عليها الرياضى كوسيلة مساعدة تشكل قاعدة أو خلفية لبناء أو تطوير الأداء الرياضى.

### **3-التمرينات الخاصة:**

وتشمل التمرينات المرتبطة بنوع النشاط الرياضى وتعمل على تنمية جميع العناصر الأساسية التي تتطلبها المنافسة، وتشبهه في طريقة الأداء نفس متطلبات الأداء في المنافسة.

### **4-تمرينات المنافسة:**

تؤدى تمرينات المنافسة في شكل المنافسة الرياضية غير أنها تختلف عنها من حيث ظروف التدريب، كما تتبع القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضى في ظروف المنافسة بقدر الأمكان، وتختلف طبيعة هذه التمرينات وانواعها تبعاً لاختلاف طبيعة وانواع الأنشطة الرياضية. (ابو العلا احمد عبدالفتاح، 1999، ص 61).

## 9-2-2 تقويم حمل التدريب:

تعتبر عملية تقويم الحمل احدى العمليات الأساسية الهامة التى يتوقف عليها ضبط حمل التدريب المناسب او تقنين الحمل.

وتشمل عمليات تقويم الحمل، وتحديد نوعيته وإتجاهه ثم إختيار المؤشرات القياسية للتعبير عن مكوناته ثم إختيار وتشكيل مكونات الحمل المناسبة وتسير هذه العمليات في كلا نوعي الحمل، سواء حمل التدريب أو حمل المنافسة.

### أولاً-تقويم حمل المنافسة:

يتطلب تقويم حمل المنافسة قياس المؤشرات التالية:

1-عدد المنافسات خلال كل مرحلة تدريبية.

2-عدد مرات المشاركة في كل منافسة.

ويختلف طول المرحلة التدريبية التى تحدد فيها القياس غير أن اكثرها

إستخداماً هي نصف السنة او السنة الكاملة،ومن المعروف أن عدد

المنافسات.يختلف تبعاً لأختلاف الأنشطة الرياضية.

بصفة عامة فأن من الملاحظ أن هناك اتجاهاً إلى زيادة حمل المنافسة من حيث

عدد ايام البطولات من عام الى اخر،كما أن درجة أهمية المنافسة للرياضى لها

تأثير على ما يستهلكه من طاقة عصبية،ويستعد الرياضى للمنافسة الرئيسية

بشكل خاص حيث يتم تغيير حمل التدريب نوعاً وكماً،وبعد مثل هذه المنافسات

تم عمليات إستعادة الأستشفاء لفترة أطول.

(أبو العلاء أحمد، 1999، ص 62).

### ثانياً: تقويم حمل التدريب:

توجد طرق مختلفة لتقويم حمل التدريب وأكثرها إنتشاراً هو حساب مؤشرات

حجم وشدة الحمل.

### تقويم حجم حمل التدريب:

هو الجرعة الكلية للأداء الذى قام به الرياضى في وقت جرعة التدريب أو

جرعات التدريب خلال فترة زمنية أو مرحلة تدريبية محددة أى ينسب دائماً

الحجم الى وحدة قياس زمنية محددة قد تكون جرعة التدريب الواحدة او اليوم

التدريبى او الدورة الصغرى(الاسبوع) أو الدورة المتوسطة حتى الموسم في

السنة التدريبية كلها ويتحدد ذلك بناءً على الهدف من التقويم.

## مؤشرات حجم الحمل:

عند وصف حجم الحمل التدريبي يمكن إستخدام المؤشرات التالية:

1- عدد ايام التدريب.

2- عدد جرعات التدريب.

3- عدد ساعات التدريب.

وفي بعض الأنشطة الأخرى مثل الأكروبات أو الجمباز يمكن إستخدام

عدد العناصر التي تنفذ، وبوضح ذلك الجدول الأتي:

### شكل رقم (2)

#### نموذج لشكل تسجيل حجم حمل التدريب في رياضة الجمباز

عدد أيام التدريب	عدد جرعات التدريب	عدد ساعات التدريب	عدد الجمل التدريبية	عدد العناصر

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1999، ص 65).

ويتم تسجيل البيانات في الجدول السابق بصفة يومية وفي نهاية المرحلة

يتم جمع البيانات لأستخراج المجموع الكلي لمؤشرات حجم التدريب

المستخدمة.

## 10-2-2 العوامل المؤثرة على حمل التدريب:

يتأثر حمل التدريب ببعض العوامل حيث لاتعتبر المؤشرات الفسيولوجية

وحدها هي العامل الأساس لتقنين حمل التدريب أو تقويمه ولكن يجب ايضاً

مراعاة بعض العوامل المرتبطة بذلك والتي تشمل ما يلي:

### 1- درجة صعوبة التوافق العضلي العصبي:

تختلف درجة صعوبة التوافق العضلي العصبي في الأنشطة الرياضية فالبعض

منها يتميز بسهولة التوافق مثل الجري والسباحة والتجديف بينما يختلف الأمر

بالنسبة لبعض الأنشطة الأخرى التي تتميز بزيادة درجة صعوبة التوافق مثل

الجمباز وكرة القدم ويتطلب اداء أى تمرين درجة من الدقة سواء كان هذا

التمرين على درجة صعوبة منخفضة أو عالية للتوافق غير ان زيادة صعوبة

التوافق قد تؤدي إلى سرعة ظهور التعب وزيادة عدد الأخطاء. وهذا يجب

مراعاته عند إختيار التمرينات وتشكيل الأحمال التدريبية ولذلك يتم تقويم

الأحمال في بعض الأحيان بعدد المرات الصحيحة والتي تتم بدون اخطاء.

### 2- التوتر النفسى المصاحب للاداء:



يتطلب اداء بعض التمرينات نوعاً من التوتر النفسى إضافة إلى الحمل البدنى مثل الخوف او الاحساس بالمسئولية ويظهر ذلك واضحاً في حركات الجمباز التى تتميز بالصعوبة والخطورة وكذلك تعتبر رياضة الغطس من أكثر الأنشطة الرياضية المرتبطة بعامل الخوف إلى جانب الملاكمة والاكروبات ، وكل ذلك يزيد من العبء النفسى على الرياضى وبذلك ترتفع شدة الحمل البدنى عند الأداء في مواقف خطيرة عنه عند الأداء في موقف غير خطيرة. (محمد حسن علاوي، 1994م، ص 76).

## 11-2-2 طرق التدريب:

تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة. ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغنى عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير. والشئ المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وربما جميعها.

### شكل رقم (3)

#### يوضح طرق التدريب



هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وكلمة الفترية تعني فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، وتنقسم طريقة التدريب الفترية إلى نوعين:

1. التدريب الفترية منخفض الشدة.
2. التدريب الفترية مرتفع الشدة.

#### أ. التدريب الفترية منخفض الشدة:

يتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته، ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوّة، وهذا يؤدي دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للرئتين. كما يتصف هذا النوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من 50-60% من قدرة اللاعب، وهذه الشدة تعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة تكرار التمرين عدة مرات تتناسب مع قدرة اللاعب والمرحلة التي يمر فيها، ويمكن أن تمتد التكرارات من 10-30 مرّة للتمرين الواحد. أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة تمتد من 50-90 ثانية وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب، وهو المعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه في إعطاء الراحة. والمهم في هذه الطريقة هو عدم استخدام الشدة القصوى خلال التدريب إن كان جرياً أو باستخدام أدوات أو بدونها.

### **ب. التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبياً، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ممثلاً في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، كما يمتاز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني، أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب، وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، أما حجم التدريب يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلاً بسبب ارتفاع الشدة، لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم والعكس صحيح.

### **2/ طريقة التدريب الاستمراري:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوى كالمارثون والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل. والتدريب الاستمراري اسمه يدل عليه، حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترات راحة، وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب.

أما شدة حمل التدريب المستخدمة لهذا النوع من التدريب تمتد من 25-70% من أقصى قدرة للاعب. ولكن بشكل عام يجب أن يكون معدل نبضات القلب ممتداً من 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة.

### **3/ طريقة التدريب التكراري:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة وتستخدم هذه الطريقة في بعض الفعاليات بألعاب القوى كالمسافات القصيرة والحواجز، والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب، ومن هذه التأثيرات:

1. زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.
2. زيادة حجم الألياف العضلية.
- ج. زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأوكسجين.
- د. زيادة القوة العضلية للاعب طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة. (كمال جميل الربضي 2002، ص 215).

### **4/ طريقة التدريب الدائري:**

ظهر هذا الشكل من التدريب في أواخر الخمسينات من القرن العشرين، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى مورجان وأدامسون في جامعة لبرز بأنجلترا. والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب.

هذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب في الأندية، وغالباً ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد، وتهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة وتحمل القوى وتحمل السرعة.

وعند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدتها، وعند تشكيل التمرينات الدائرية يجب مراعاة إشراك جميع عضلات وأجزاء الجسم الرئيسية ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية. والتدريب الدائري يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى مقاومة التعب وتكيف اللاعب على الجهد المبذول. وحقيقة أن هذا النوع من التدريب يبعث في نفس اللاعب الثقة بالنفس والطمأنينة، كما يجب

ترتيب تمارين محطات الدائرة يجب التدرج بها من السهل إلى الصعب على أن لا تكون متشابهة. (كمال جميل الربضي، 2002م ، ص 226).

### **5/ طريقة تدريب الفارتلك:**

الفارتلك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة ويرجع الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي (جوستا هولمر) الذي استخدم هذه الطريقة لتدريب لاعبي المسافات الطويلة وامتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية ومنها إلى دول العالم، وقد استخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة لذا فهي تستخدم لتطوير مستوى لاعبي المسافات الطويلة والمتوسطة وذلك لزيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية ، والصفة المميزة لهذه الطريقة من التدريب هي التدريبات بالجري بسرعات مختلفة بطيئة...سريعة...متوسطة...بطيئة.

### **6/ طريقة البلومتري:**

كلمة بلومتري منحدره من أصلها الإغريقي والتي تعني الزيادة أو الإتساع أو أنها من جذور كلمتي (بليو) والتي تعني الزيادة و (مترى) والتي تعني القياس. وقد استخدمت تمارينات البلومترك لغرض تنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه. وهذا المفهوم يتطابق مع تعريف ناجي أسعد الذي قال بأن البلومترك مقدرة العضلات عن إنتاج أكبر قوة في أقل زمن، بعد إطلاتها في حركة عكسية لاتجاه الحركة الأساسية المطلوب تنفيذها. (كمال جميل الربضي، 2002م ، ص 227).

### **7/ طريقة التدريب العقلي:**

التدريب العقلي هو إحدى الطرق المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والعلوم الحديثة التي بدأت تبحث كما هو معروف عن أساليب وطرق جديدة في علم التدريب لتحسين الإنجاز. ويعرف شمعون (في نفس المصدر السابق) التدريب العقلي بأنه عبارة عن تكرارات لتصور مهارة معينة سبق وأن تعلمها.

## **2-2-12 التعب والإجهاد:**

التعب هو نقص تدريجي في مقدرة عضلات الجسم وأجهزته الحيوية على الأداء الوظيفي السليم حتى تصل إلى حالة لا تقوى فيها على الأداء بالصورة المطلوبة.

أما الإجهاد فهو وصول العضلات حد وعدم مقدرتها على الانقباض العضلي.

ويرى (حنفي مختار) أن التعب المؤثر مطلوب لرفع مستوى الأداء بالنسبة للاعب، أما الإجهاد فيجب تجنبه لأنه يعرض اللاعب لظاهرة الحمل الزائد. وينقسم التعب إلى:

### **1-12-2-2 التعب البدني:**

هو التعب الناتج عن تراكم حامض اللبنيك الذي يخلفه اختراق الطاقة التي يتطلبها الانقباض العضلي.

يضغط حامض اللبنيك على الأعصاب فيؤثر على الانقباض العضلي ويقلل من مقدرة العضلة على الأداء السليم، فيما يعرف (بالتعب البدني)، ويمكن للمدرب التغلب على هذه الظاهرة، وذلك بتغيير اتجاه الحمل أو كما يرى الباحث بتغيير نظام إنتاج الطاقة الهوائي، بدلاً عن اللاهوائي، ويمكن توضيح ذلك عملياً بأن يعقب كل تدريب يتطلب الطاقة السريعة دقائق من الجري المستمر البطيء حيث يتم الحصول على الطاقة بواسطة الأوكسجين (النظام الهوائي).

### **2-12-2-2 التعب العصبي:**

وهو التعب الناتج عن تعلم المهارة والتي تحتاج عملياته التوافق العضلي العصبي، حيث أن اللاعب يشعر بالتعب بعد التدريب على المهارات والخطط أكثر مما يشعر به بعد التدريب على تنمية الصفات البدنية.

### **3-12-2-2 التعب العقلي (الذهني):**

تتطلب المنافسات من اللاعب دوام التفكير والانتباه خلال السياق، واختيار الوقت المناسب لتنفيذ خطة أو خطط اللعب المتفق عليها، الأمر الذي يتطلب مجهوداً عقلياً، وغالباً ما يشعر اللاعب بالتعب العقلي قبل البدني.

### **4-12-2-2 التعب النفسي:**

ويكون التعب النفسي انعكاساً لواحد من أنواع التعب السابقة، أو قد يكون لظروف خارجية.

ويرى (حنفي مختار، ب ت ، ص 12) أن حالة التعب التي يتعرض لها اللاعب شيء لا بد منه لتحقيق التكيف المنشود إلا أن فترات العمل المنشود لا بد أن تصاحبها فترات كافية للراحة، وذلك لأنه وفي الآونة الأخيرة وبعد اتباع الأساليب الحديثة في التدريب، زاد حجم التدريب وتضاعفت مراته وساعاته، وكذلك نوعيته، مما ضاعف الضغوط الواقعة على كاهل اللاعب، وجعل من

واجبات المدرب تحديد الحد الفاصل بين القدر الكافي من الضغوط وبين الكمية التي تضع اللاعب في حالة الحمل الزائد.  
ولإحداث التكيف وتطور القدرة الإنجازية، لابد من مراعاة بعض القوانين الهامة منها:

- أن تكون متطلبات الحمل كافية لحث الرياضي على بذل مجهود واضح.
- ألا يتضمن الحمل التدريبي متطلبات بدنية فقط، بل متطلبات نفسية كذلك، على أن تكون مجبرة على التكيف معها.
- أن تكون عوامل الحمل (الحجم والشدة) مناسبة لقدرة الرياضي الإنجازية الحالية.

- أن يتم اختبار لمستوى قدرات الفرد من حين لآخر.  
- أن يتم رفع متطلبات الحمل تدريجياً حتى لا تقل فعالية التدريب.  
بهذا تؤدي عملية التكيف التي تحدث إلى مستوى أعلى من القدرة الإنجازية، وكلما ارتفع مستوى القدرة الإنجازية أصبح تنفيذ متطلبات الحمل البدنية والنفسية أسهل وأقل تعباً، بل ينعدم التعب نتيجة التكيف.  
وعندما يحدث التكيف تقل فعالية حمل التدريب السابق، ويجب في هذه الحالة رفع متطلباته حتى يتم التطور.

وتشترط عملية التكيف برمجة وتنظيم فترات العمل وفترات الراحة. كما أن عملية التكيف تحدث أثناء فترة الراحة كرد فعل لتعويض نفاذ مصادر الطاقة، وأن حالة التعب التي تحدث، ما هي إلا نفاذ هذه القدرات (حنفي مختار، ب ت ، ص 12).

### **2-2-13 الحمل الزائد:**

المقصود بالحمل الزائد مجموع الأحمال البدنية والنفسية الواقعة على اللاعب سواء كان ذلك خلال الموسم التدريبي أو خلال حياته العادية في العمل والدراسة أو المجتمع الذي يعيش فيه بحيث يزيد هذا الحمل عن تحمل اللاعب (محمد عثمان، 2000م، ص 46).

وعرّف (مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص 94) الحمل الزائد بأنه: "حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرامج التدريبية".  
كما يعرفه بأنه "زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب".

وقد اتفق كل من (سلمى نصار وزكي درويش وعصام حلمي، 1992م، ص 185) و (قاسم حسن، 1998م، ص 155) على أن زيادة الحمل الكلي نفسياً وبدنياً عن السعة القصوى للفرد تحدث تغيرات سلبية على الجهاز العصبي، مؤدية إلى تدهور الحالة التدريبية وحدوث الحمل الزائد لذا فإن التعب الذي ينتج عن تنفيذ الأحمال التدريبية بحاجة إلى راحة حسب مدة وشدة الحمل. ويتفق كل من (محمد عثمان، 2000م، ص 46) و (قاسم حسن، 1998م، ص 156) على أن الحمل الزائد عبارة عن تراكم التعب مع الاستمرار في شدة التدريب، وفي هذه الحالة لا تأخذ عملية استعادة الشفاء مجراها الطبيعي وترداد الحالة سوءاً حتى تصبح حالة مرضية، كما تقل فاعلية البرنامج التدريبي فيهيبط مستوى اللاعب، مما يضطر المدرب للتعديل في البرنامج بطريقة من شأنها التغلب على الظاهرة.

يحدث الحمل الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم الرياضي وذلك للضغط النفسي والبدني المتزايد على اللاعب نتيجة للمنافسات.

تزداد نسبة احتمال حدوث الإصابة لدى المصايين بالحمل الزائد أكثر من غيرهم ما لم يحدث تغيير للبرنامج التدريبي الذي يلتزمون به. ولا بد من التمييز بين ظاهرة الحمل الزائد (Over Training) وبين مبدأ ما فوق الحمل أو (الحمل الزائد Overload).

فالتحميل الزائد أو مبدأ ما فوق الحمل هو ظاهرة صحية، إذ هي أسلوب تدريبي يبعه المدرب بأن يقوم بزيادة حمل التدريب لأكثر من 100% من مقدرة اللاعب في بعض الأحيان، وذلك بغرض شحذ مقدرات اللاعب للمزيد من التطوير وهي ظاهرة صحية.

أما الحمل الزائد فهو ظاهرة سلبية ناتجة عن سوء تشكيل حمل التدريب وبعض العوامل الأخرى كسوء التغذية وقلة الراحة.

## **1-13-2 أسباب الحمل الزائد:**

يمكن تلخيص أسباب الحمل الزائد في نقطتين رئيسيتين هما:

### **أ/ خطأ في تشكيل وطرق استخدام حمل التدريب:**

1. التدرج السريع في زيادة الحمل.

2. الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة، أو سوء تشكيلها.
3. استخدام التدريب على المهارة بحجم كبير دون العناية بالراحة المستحقة.
4. استخدام شدة عالية في حالة تدريب التحمل.
5. الخطأ في تشكيل حمل التدريب بحيث تهمل عوامل التشويق.
6. إشراك اللاعب في عدد من المسابقات بدون تدريب كاف (محمد عثمان، 2000، ص 49).

### ب/عوامل أخرى تختص بحياة اللاعب:

- وقد أطلق قاسم حسين على هذه العوامل (الظواهر الخارجية)، ويقصد بها العوامل المتعلقة بالرياضي وهي خارج نطاق النشاط الرياضي وتتمثل في:
- أسلوب حياة الرياضي والذي يتمثل بدورة في الراحة السلبية غير الكافية والحياة اليومية غير المنظمة.
  - تعاطي المشروبات الكحولية والمواد المنبهة.
  - سوء التغذية.
  - المستلزمات البيئية مثل:
  - المشكلات المتعلقة بالسكن كالضوضاء ونقص التهوية.
  - زيادة الحمل العائلي كالتوتر.
  - النزاع والمشاحنة في مكان العمل.
  - ضعف وضوح المستقبل المهني.
  - استنفاد طاقة كبيرة لمواجهة أعداء الرياضة (حنفي مختار، 2001، ص 40).

### 2-2-13-2 أعراض الحمل الزائد:

وللحمل الزائد علامات وأعراض تتمثل في:

#### 1. الأعراض النفسية:

- يمكن تلخيص أهم أعراض الحمل الزائد التي تظهر على الفرد كنتيجة للزيادة الكبيرة في حمل التدريب فيما يلي:
- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والميل للهستيريا.
  - زيادة الميل للشجار.
  - ضعف الرابطة بين المدرب والمتدرب أو بين المتدرب وبقية الزملاء.
  - الحساسية للنقد.
  - انخفاض الروح المعنوية وضعف الإرادة.



- هبوط الحماس والدافعية.

- عدم الاستقرار الداخلي.

(محمد عادل رشدي، 1976م، ص 104-106).

## 2. الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات الفرد:

وتشمل التغيرات المرتبطة بمستوى الأداء المهاري ومستوى الصفات البدنية وكذلك مستوى الفرد في ظروف المنافسة ويمكن تقييم هذه الأعراض إلى:

أ/ الأعراض المرتبطة بمستوى الأداء المهاري:

- هبوط مستوى الأداء.

- القلة الانسيابية عند أداء المهارة الحركية.

- ضعف القدرة على التركيز في الانتباه.

ب/ الأعراض المرتبطة بمستوى الحالة البدنية:

- هبوط في القدرة على تحمل الأداء.

- انخفاض في معدل السرعة.

- هبوط في مستوى القوة.

- بطء في استعادة الشفاء.

ج/ الأعراض المرتبطة بمستوى الفرد أثناء المنافسة الرياضية:

- هبوط في درجة الاستعداد للكفاح والاشتراك في المنافسة.

- عدم القدرة على التنفيذ الصحيح للخطط الموضوعية.

## 3. الأعراض الوظيفية (الجسمية):

- الإحساس بالدوار.

- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى.

- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية ونقص السعة الحيوية للرتتين.

هذه الأعراض لا تظهر كلها جملة واحدة بل غالباً ما تظهر الأعراض

النفسية مبكرة تليها الأعراض المرتبطة بمستوى القدرات وتشمل الملاحظة

عنصراً هاماً في الكشف عن ظاهرة الحمل الزائد وذلك من خلال هذه

الأعراض، للإسراع بتلافي آثارها أو معالجتها (محمد حسن علاوي، 1994، ص

72-75). ويتفق معه كل من (محمد عثمان، 2000، ص 48) و (مفتي إبراهيم

حماد، 2001، ص 97) الذي يعبر عن أعراض الحمل الزائد من خلال الجدول رقم (2).

تسهل عملية تفادي أو التخلص من الحمل الزائد إذا ما اهتم المدرب بالملاحظة المستمرة للاعب وعوده كيفية مراقبة نفسه لأن الملاحظة والمراقبة من أسباب الاكتشاف المبكر لظاهرة الحمل الزائد ما يعطي الفرصة لاحتوائه وهو في بدايته ومحاولة معالجته، لأن الأعراض التي تستمر لمدة طويلة دون أن تتخذ الإجراءات اللازمة لمواجهتها تتسبب في انخفاض المستوى، كما يسهم العمل المتضامن بين اللاعب والمدرب والطبيب في التخلص من الحمل الزائد. ويمكن توضيح الإجراءات العملية للوقاية والعلاج من الحمل الزائد في الآتي:

1. تقنين حمل التدريب.
2. الملاحظة والاكتشاف المبكر للظاهرة.
3. إعطاء راحة إيجابية وعدم الاشتراك في أي نشاط تنافسي.
4. العناية بالتغذية والإرشادات الطبية.
5. استخدام التدليك وممارسة السباحة.
6. رفع الروح المعنوية.
7. عدم مطالبة اللاعب بالظهور بمستواه السابق (قبل الإصابة) إلا بالتدرج.
8. التدرج في زيادة حجم العمل ثم رفع الحمل بعد فترة زمنية مناسبة بهدف تأهيل اللاعب وإرجاعه لوضعه الطبيعي (محمد عثمان، 2000، ص 49). ويرى الباحث أن للموسيقى تأثيرها النفسي الإيجابي على الحمل أو العبء النفسي.

## **2-2-14 مبادئ التدريب الرياضي:**

تنطلق عملية التدريب الرياضي من منطلقات علمية وتبني عملياتها التطبيقية على عدد من المبادئ المستمدة من وظائف أعضاء الجسم البشري عند أغلب العلماء.

هذه المبادئ تم التوصل إليها بعد العديد من الأبحاث والدراسات لفترات طويلة من الزمن حتى تم التأكد من أن هذه المبادئ هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل.

ولا بد للمدرب الرياضي أن يلم بها إماماً تاماً لتكون له هادياً خلال تنفيذه للبرنامج التدريبي سواء كان التدريب للبالغين أو الناشئين، وذلك ضمناً لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين.

إن إتباع مبادئ التدريب يساعد على تجنب الإصابة والمرض، وقد صاغ العديد من العلماء المبادئ الأساسية للتدريب، فاتفقوا في بعضها واختلفوا في البعض الآخر.

ومن هؤلاء المؤلفين (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 205) الذي أورد تسعة مبادئ تخص الناشئين وهي:

- الاستجابة الفردية.
- الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة الناشئ.
- التكيف.
- التقدم المناسب بدرجات الحمل.
- الموازنة بين الخصوصية والشمولية بالنسبة للتدريب.
- العودة للحالة الطبيعية.
- برمجة تدريب الناشئين.
- مراعاة الأمن والسلامة.

ويرى (كمال جميل الرياضي) أن المبادئ الهامة والأساسية للتدريب

الرياضي تشمل:

أ/ مبدأ المعرفة: ويقصد بالمعرفة أن يعرف اللاعب هدف التدريب أو لماذا يتدرب؟ والإجابة على هذا السؤال سوف تكون عاملاً يساعد في عدم ابتعاده عن التدريب خاصة وأن العملية شاقة للمبتدئ.

كما أن اللاعب يتدرب أحياناً ومعرفته بالأداء وغير كافية وهنا يأتي دور

المعرفة.

ب/ مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ في ضرورة عرض لوحات وصور إيضاحية وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها (كمال جميل الرياضي، 2002م، ص 228).

وفيما يلي شرحاً لمبادئ التدريب حسب أهميتها لدى الباحث:

- **مبدأ الاستعداد: Readiness**

وتكمن أهمية الاستعداد كمبدأ من مبادئ التدريب في أن استفادة جسم اللاعب من التدريب تعتمد في الأصل على الاستعداد الفسيولوجي له، ويرتبط مستوى الاستعداد الفسيولوجي بدرجة النضج، فالتدريب اللاهوائي مثلاً غير مفيد لمرحلة ما قبل المراهقة لعدم اكتمال القدرات اللاهوائية. (مفتي إبراهيم سعيد، 2001، ص 81).

#### - مبدأ الاستجابة الفردية Individual Response:

إن استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي يعتمد على خصائص كل لاعب، وترجع هذه الفردية في الاستجابة إلى عدة أسباب منها الاختلاف في النضج، الوراثة، تأثير البيئة، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة البدنية، المرض والإصابات وأخيراً الدوافع.

#### - مبدأ التكيف Adaptation:

إن طبيعة جسم الإنسان تسمح له إذا ما تعرض للتدريب بأن يحدث تغيرات في أعضائه وأجهزته، وتهدف هذه التغيرات إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة الجهد، فإذا زادت متطلبات الأداء حدثت تغيرات في الجسم لمقابلة الحاجة لهذا الأداء، هذه التغيرات لا يمكن ملاحظتها إلا بتراكم هذه التغيرات أي بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تصل إلى أسابيع أو شهور. وعلى المدرب استثمار هذا التغير حتى يكون إيجابياً ولا يؤدي للإصابة وذلك بعدم الإسراع بدرجات كبيرة في التدريب، إذ أن التكيف النموذجي هو الذي يؤدي إلى تحسن في وظائف الجهاز الدوري التنفسي، زيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة، العظام (مفتي إبراهيم سعيد، 2001، ص 85).

#### - مبدأ زيادة الحمل Overload:

ويعني هذا المبدأ أن يكون الحمل المقدم يقارب أقصى حمل يتحمله اللاعب.

يكون التدريب ذو تأثير إيجابي إذا ما كانت الزيادة في الحمل متدرجة تتناسب مع درجة تكيف الجسم مما يرفع من مستوى الأداء. ويتم تطوير القدرات البدنية من خلال الحمل الزائد، حيث يتم تطوير الأداء بالزيادة المتدرجة في الوقت والشدة بالنسبة للتحمل وفي المقاومة بالنسبة للقوة العضلية وتتطور عمل الألياف العضلية وزيادة كفاءتها كما في إطار تطوير عمل الجهاز العصبي والقدرات المرتبطة بذلك كالسرعة.

أما العضلات فيمكن تطوير عملها من خلال مبدأ الحمل الزائد وذلك بالتأثير على إنتاجها من خلال البروتينات الجديدة لتلبية متطلبات التمرينات المستقبلية.

وتزداد كفاءة الجهاز الدوري من خلال زيادة الحمل وذلك برفع قدرته على إرسال المزيد من الدم إلى العضلات كي تقوم بوظائفها.

### - مبدأ التقدم بدرجات الحمل Progression:

لتحقيق التكيف باتباع مبدأ التحميل الزائد لابد من الالتزام بزيادة الحمل زيادة تدريجية وعلى فترة مناسبة وذلك من خلال التحكم في مكونات الحمل، الشدة، الحجم والكثافة.

ويجب أن يتم التدرج في زيادة الحمل بالتوقيت المناسب للزيادة حتى تحدث عملية تكيف جديدة وارتفاع آخر في المستوى.

كما يجب تثبيت هذا التكيف الذي تم الحصول عليه لكي تحدث بناءً عليه زيادة جديدة.

أما الزيادة السريعة غير المناسبة فهي تؤدي إلى تذبذب مستوى الفرد الرياضي وتعرضه للإصابة.

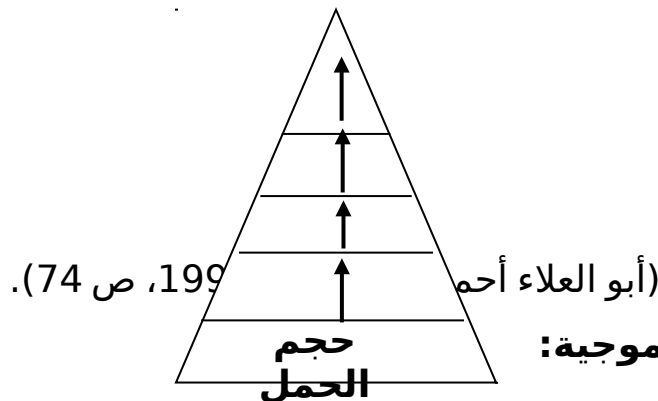
الأساليب التي يمكن بواسطتها تحقيق مبدأ التقدم بدرجات الحمل هي:

### 1. الطريقة الهرمية:

وهي الطريقة التي تعتمد على الحجم الكبير في الحمل مع انخفاض الشدة في البداية، ثم انخفاض الحجم مع زيادة مستوى الشدة - بالتدرج - في النهاية.

### شكل رقم (4)

### يوضح التدرج الهرمي في زيادة الحمل

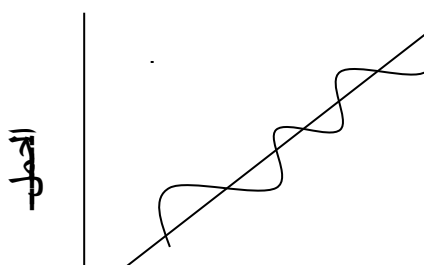


### 2. الطريقة التوجية:

وهي تعني الارتفاع والانخفاض بالشدة على شكل موجات.

### شكل رقم (5)

#### يوضح حمل التدريب تموجياً



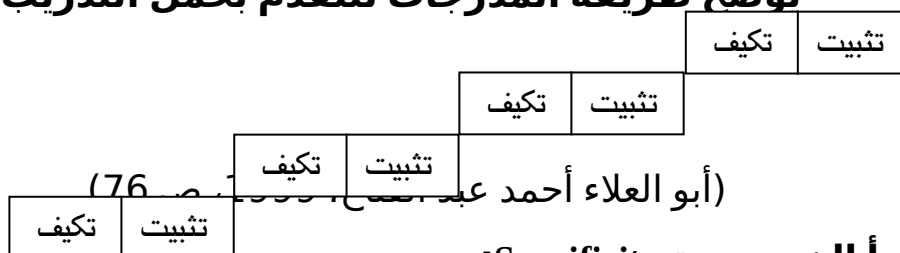
(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1999، ص 75).

### 3. طريقة المدرجات:

وهي تعتمد على حجم تدريبي معين مع شدة معينة، والثبات لإحداث التكيف مع زيادة الحمل مرة أخرى وهكذا.

### شكل رقم (6)

#### يوضح طريقة المدرجات للتقدم بحمل التدريب



### - مبدأ الخصوصية Specificity:

إن التدريب لتحسين كفاءة قدرة بدنية معينة يؤدي إلى تطوير القدرة المعنية ولا يطور قدرة غيرها بصورة مباشرة، فتمارين التحمل تحسن إنزيمات الأكسدة Oxidative enzymes، وتمارين القوة العضلية تؤدي إلى زيادة البروتينات اللازمة للانقباض العضلي Contractual Proteins، ولكن يحدث هذا فقط في العضلات التي تتدرب.

كما تشمل الخصوصية أيضاً نظم إنتاج الطاقة حيث أن تدريبات السرعة تحسن إنتاج الطاقة اللاهوائية.

### - مبدأ التنوع Variation:

إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والتنوع يثير الحماس. وشمل التنوع عنصرين أساسيين من أجل التكيف على الحمل وهما:-

- تبادل العمل مع الراحة.

- تبادل الصعب مع السهل.  
يحدث التكيف حينما يتبادل الأداء مع الراحة وتبادل الصعب مع السهل،  
وعدم الاهتمام بمبدأ التنوع يؤدي إلى عدم تقدم الأداء بالوجه الأمثل. (مفتي  
إبراهيم، 2001، ص 51-53).

ويمكن للمدرب أن يحقق التنوع في التدريب من خلال:

- التنوع في مدة دوام وحدة التدريب.
- تغيير التمرينات التي يحتويها التدريب.
- التنوع في أجزاء الوحدة التدريبية.
- التنوع في شدة الحمل.
- التنوع في سرعة أداء التمرينات.
- التنوع في المسافة المقطوعة.
- التنوع باستخدام ألعاب بسيطة.

ويمكن التنوع في زمن أداء وحدة التدريب (صباح مساء).

#### - مبدأ الإحماء والتهدئة Warming up and cooling down:

يبدأ التدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة، ويطلق على الإحماء أيضاً مسمى  
(التسخين أو التعبئة)، الإحماء يعني تهيئة أعضاء الجسم من خلال التدرج في  
بذل الجهد حتى يصل للدرجة المطلوبة لتنفيذ الأداء بها.  
يحقق الإحماء الآتي:

- يزيد من الأكسجين المستهلك.
  - زيادة التهوية الرئوية.
  - يزيد من سرعة ضربات القلب والدفع القلبي واتساع الأوعية الدموية.
  - يكسب العضلات الاسترخاء والمرونة المطاطية المطلوبة.
  - يرفع درجة حرارة الجسم.
  - يهيئ اللاعب لأداء المهارات الحركية.
  - الوصول باللاعب لأرقى درجة استجابة رد الفعل.
  - الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب.
- أما التهدئة فتعني التدرج لإنهاء النشاط البدني مما يسهل عملية التخلص  
من فضلات إنتاج الطاقة.

إن التمرينات التي تتميز بانخفاض شدة حملها، وتمرينات الإطالة بعد  
التمرينات ذات الأحمال العالية تسهل عملية استمرار ضخ الدم وتحسن من  
كفاءة الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي.

## - مبدأ التدريب طويل المدى:

تحتاج عملية التدريب الرياضي لفترة زمنية طويلة لكي يظهر تأثيره، كما أن الرياضي يستغرق من 5-10 سنوات حتى يصل إلى المستوى العالمي، وذلك من خلال زيادة الأحمال بصورة تراعي مبادئ التحميل الزائد والتدرج. يتيح التدريب طويل المدى فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب الذي يقدمه المدرب ونمو أجسام اللاعبين وإكساب المهارات والخبرات في كافة جوانب الممارسة، فعلى المدرب ألا يتعجل في وصوله لأعلى إنجاز (مفتي إبراهيم، 2001، ص 54-56).

## - مبدأ العودة للحالة الطبيعية:

طالما أن عملية التدريب الرياضي مستمرة يظل الجسم البشري يتأثر بها ويتكيف مع الأحمال التدريبية ويحقق تقدماً، حتى إذا ما توقف الرياضي عن التدريب، يعود الجسم لحالته الطبيعية قبل التدريب أي أنه سوف يفقد تدريجياً ما بناه من تطور في كفاءة الأجهزة الحيوية ومستوى القدرات البدنية والمهارية والخطوية.

ويعود الجسم لحالته الطبيعية في غضون أسبوعين إلى عدة أشهر- إلا أن بعض القدرات البدنية يتم فقدانها أسرع من البعض الآخر.

## 3-2 المبحث الثالث: طرق التدريس

### 1-3-2 طرق التدريس:

تعتبر عملية التدريس من أهم المحاور في العملية التعليمية ويستخدمها المدرس في تنفيذ الدرس وتحقيق أهدافه، والتدريس يرتبط بكل محاور العملية التعليمية الأخرى من أهداف عامة وخاصة، محتوى، وطرق وأساليب التدريس. ولقد عرف كل من (نوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خواجه 2002م، ص 16) التدريس بأنه يقصد به كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريس معين، والإجراءات التي يتخذها في سبيل مساعدة تلاميذه على تحقيق الأهداف المحددة لذلك الموقف.

كما عرف (أحمد الفينيش، 1995م، ص 12) التدريس بأنه إختيار وإستخدام أنماط وإستراتيجيات، يستطيع أن يتفاعل التلميذ من خلالها مع الموقف التعليمي، وبالتالي تؤدي إلى إحداث تغييرات في تفكيره واتجاهاته



ومهاراته, بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للتلاميذ ليتعلموا مهارات التفكير والإحساس والسلوك بما تسمح لهم به إمكانياتهم.

كذلك يذكر (عامر عبد الله سليم الشهراني, 1999, ص 46) إن التدريس موقف يتم فيه تفاعل بين المعلم والمتعلم وينتج عنه تعديل في سلوك المتعلم.

ويذكر (عبد الحافظ سلامة 1998م, ص 94) إن التدريس هو الجانب التطبيقي التكنولوجي للتربية ويتطلب إضافة إلى شروط التعلم والتعليم وجود مرشد لعملية التعليم والتعلم, وقد يكون هذا المرشد معلماً أو آلة, إضافة إلى تفاصيل هذه العملية داخل حجرة الصف وخارجه.

ويذكر الباحث أن التدريس عملية تفاعل بين المعلم والمتعلم ومن خلال موقف تعليمي يؤدي إلى إحداث تغييرات تؤدي إلى تحقيق الأهداف.

## 2-3-2 أهمية طرق التدريس:

بما أن التربية الرياضية أصبحت علم من العلوم التي تستمد مادتها من عدة علوم كالأصول الفلسفية والتاريخية للتربية البدنية, علم الاجتماع, علم التدريب الرياضي, علم وظائف الأعضاء, التنظيم والإدارة, الميكانيكا الحيوية, وغيرها من العلوم المعاصرة, نجد أن طرق تدريس مواد التربية الرياضية تأخذ من هذه الكثير من القوانين والنظريات والمعلومات وتحاول تطبيقها في العملية التدريسية والعملية التعليمية في مجال التربية الرياضية وهذا يؤكد الدور الأساسي والفعال لطرق التدريس.

وطرق التدريس في التربية الرياضية تساعد المعلم وتدله على الأهداف والمحتوى وأساليب التدريس والخطوات والوسائل والأدوات, مما يمكنه من النجاح في توصيل ما يريد به المجتمع إلى أبنائه من تربية وتعليم في مجال التربية الرياضية.

ومن الملاحظ أن خطة التدريس في جميع الأغراض التعليمية تحتوي على الأهداف والأغراض لكل سنة دراسية وبعض التوجيهات العامة في هذا المجال دون الغوص في تفصيلات هذه المحتويات وطريقة قيادة الدرس, لأن طرق التدريس في تطوير دائم لمحتوياتها وأساليبها ووسائلها وطرق إخراجها وتقويمها (عنايات فرج 2000م, ص 58).

## 2-3-3 أهم طرق تقديم المهارات الحركية:

يمكن للمعلم أن يستخدم طريقة واحدة من طرق التدريس أثناء الموقف التدريسي, كما أنه يستطيع استخدام أكثر من طريقة أو أسلوب في تنفيذ الدرس الواحد, أي أنه في مقدوره الإعتناء بطريقة ما في أي جزء من أجزاء الدرس كالمقدمة أو الجزء التمهيدي مثلاً, ثم يستخدم طريقة ثانية في أي جزء من الأجزاء الأخرى, ويتوقف لإستخدام المدرس طريقة ما إن أسلوب ما أو أكثر على مدى وعيه وإدراكه لمتطلبات الموقف التدريسي ولخصائص المتعلمين ويتوقف كذلك على إحاطته وإجادته لطرائق وأساليب التدريس المختلفة إحاطة تامة تجعله يوجه هذه الأساليب ويستخدمها إستخداماً فعالاً ومثمراً في عملية التدريس ويطوعها بما يحقق هدف الدرس.

لا توجد طريقة مثلى يمكن تفضيلها على الطرق الأخرى, ولكن توجد تقسيمات مختلفة لهذه الطرق والأساليب تعكس وجهات نظر العلماء والخبراء الذين تناولوا موضوع طرق التدريس, وهذه التقسيمات لا تعني وضع حدود فاصلة تماماً بينها إذا أن الواقع يشير إلى أن هذه الطرق والأساليب توجد بينها جوانب مشتركة ومتفاعلة وفيما يلي يستعرض الباحث أهم هذه التقسيمات والتي وردت وهي تحمل وجهات النظر المختلفة, حيث إتفق كل من (عبد المنعم برهم 1995, ص 25) و (علاوي, 1996, ص 23) و (علي زكي وطارق ندا وإيمان زكي, 1994 ص 53) و (أكرم خطايبه 1997, ص 114) و (عبد المنعم برهم ومحمد خميس أبو نمره, 1995, ص 36) على أن أهم طرق التدريس التي تستخدم في تعليم وتعلم المهارات الحركية هي:

1. الطريقة الكلية.
2. الطريقة الجزئية.
3. الطريقة الكلية الجزئية.

### **الطريقة الكلية:**

منها تعرض الحركة أو المهارات كوحدة واحدة غير مجزأة, ويؤدي المدرس نموذج المهارة ثم يعقب ذلك أداء التلميذ – وهذه الطريقة محببة إلى التلاميذ لأنها تساعدهم على أخذ تصور كلي عن المهارة فيحاولون الوصول إلى تحقيق هدفها في أقصى وقت, كما تساعدهم في إشباع رغبتهم والمخاطرة والمجازفة.

ومن نواقصها أنها لا تراعي الفروق الفردية عند التعليم كذلك لا يستطيع التلاميذ معرفة تفاصيل الحركة وخصوصاً إذا تم تأديتها بسرعة كبيرة.

## **الطريقة الجزئية:**

وهي عكس الطريقة الكلية وفيها تجزأ المهارة إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة ويتم تعليم كل حركة أو جزء منفصلاً عن الآخر ويتم الانتقال من الجزء الذي تم تعلمه إلى الجزء الثاني حتى ينتهي المدرس من تعليم جميع الأجزاء وفي النهاية يتم ربط الأجزاء بعضها ببعض وتؤدي كاملة. وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة التي لا يستطيع التلاميذ أدائها عندئذ يجزئها المدرس إلى أجزاء صغيرة, وتساعد هذه الطريقة على فهم وإتقان كل جزء على حدة, كما تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم الذاتية.

ومن نواقص هذه الطريقة أنها تحتاج إلى وقت طويل في التعلم وخالية من عوامل التشويق ولا تشبع رغبة التلاميذ في التعلم.

## **الطريقة الكلية:**

خليط من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية حيث يتم تقسيم المهارة إلى وحدات كبيرة وتعلم الوحدة وينقل المدرب الوحدة التالية ثم ربطها ككل وهكذا. وهذه الطريقة تراعي الفروق الفردية في القدرات الحركية كما تقلل من الوقت الضائع في التعليم كذلك تحدد أهدافاً واضحة أمام التلاميذ ويصبحون إيجابيين في الأداء,

ومن نواقصها أنها تحتاج من المدرس إلى دقة في تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة (ناهد محمود سعد, نبيلي رمزي فهمي - 2002م, 80-81).

## **2-3-4 طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب:**

يتضح مفهوم هذه الطريقة بصورة أفضل من خلال تعليم المهارات الأساسية لمختلف الألعاب وقد يقترب هذا المفهوم ويكون أكثر وضوحاً في الجزء التعليمي من درس التربية البدنية حيث يلاحظ المعلم وهو يقوم بإجراء نشاط تنافسي للطلاب بهدف التركيز على مهارة حركية بعينها ويتم إيقاف اللعب لتعديل الأخطاء لديهم أو شرح إحدى مواد قانون النشاط الممارس.

## **2-3-5 الاعتبارات التربوية في طرق تعلم تعليم**

## **التربية الرياضية:**

- تعتمد التربية الرياضية على طرق تعليم خاصة بها وهذه الإعتبارات تثير العملية التعليمية في التربية الرياضية من خلال المواقف التعليمية وأهمها:
- 1- وضوح الهدف من التعليم في التربية البدنية ومناسبة الطريقة له.
  - 2- ملائمة مادة التعليم للمرحلة السنوية وخصائص وإحتياجات المرحلة، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
  - 3- العمل على إكساب الطلاب المعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الممارس.
  - 4- أن يكون المعلم مدركاً لمختلف مصادر التعليم التي يمكن إستخدامها في التعليم.
  - 5- أن يكون المعلم مدركاً للعلاقة بين طريق التعليم وما يمكن تنفيذه من نشاط.
  - 6- إستثارة دافعية الطلاب للعمل وتوليد الإهتمام بعملية التعليم.
  - 7- مساعدة الطلاب على ممارسة مواقف التعليم بأنفسهم.
  - 8- أن تساعد طريقة التعليم الطلاب على تقويم ودراسة نتائجهم والحكم عليها. (بدور مطوع وسهير بربر، 1996م، ص 178-179).

## **2-3-6 القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق**

### **التعليم:**

هناك قواعد أساسية تبنى عليها طرق التعليم بصفة عامة وفقاً لتقسيم (هاربت سبنسر) وهي كما يلي:

- التدرج من المعلوم إلى المجهول.
  - التدرج من السهل إلى الصعب.
  - التدرج من البسيط إلى المركب.
  - التدرج من المبهم إلى الواضح المحدد.
  - التدرج من المحسوس إلى المعقول.
  - التدرج من الجزئيات إلى الكليات.
  - التدرج من العملي إلى النظري.
- (بدور مطوع وسهير بربر ، 1996م ، ص 180)

## **2-3-7 التعلم الحركي:**

التعلم الفعلي ينتهي بالمعرفة والإستيعاب, أما التعلم الحركي فإنه يتضمن المقدرة العملية على الممارسة والأداء فضلاً عن المعرفة والإستيعاب ويعرف بسطويسي أحمد, (1996م, ص 98) التعلم الحركي بأنه إكتساب وإختزال وإسترجاع النماذج الدقيقة لحركات الجسم كما يعرف التعلم الحركي (على البيك وعصام حلمي وعادل النموري, 1998م: ص 12) بأنه التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الناتج عن الممارسة أو التدريب بقصد التعلم, ويرى (علاوي, 1991م, ص 236) أن التعلم الحركي في الرياضة (هو عملية إمكانيات السلوك التي يمكن الإستدلال عليها وقياسها عن طريق المستويات الحركية, ويعرف (مفتي إبراهيم حماد, 1996م, ص 130) التعلم الحركي بأنه مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء.

## **1-7-3-2 أسس التعلم الحركي :**

### **أولاً : التعلم الحركي :**

#### **1. مفهوم الحركة :**

يعرف التعلم بأنه (التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب). إن التعلم لا يمكن ملاحظته مباشرة لأنه تغيرات داخلية , وهو مجموعة متداخلة من المتغيرات في الأداء تحدث على مر الوقت حتى أنه بعد القيام بتعلم تلميذ لمهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان قد تعلم المهارة أم لا . وعلى سبيل المثال : في بعض الأحيان قد يؤدي التلميذ أداءً جيداً للمهارة المتعلمة ويكون السبب المباشر في هذا الأداء هو الحظ أو قد يؤدي أداءً سيئاً ويكون الأمر مرجعه إلى فقد التركيز , إن المفتاح الأساسي الذي يحدد لنا ما إذا كان التعلم قد حدث فعلاً هو أن يكون التحسن في الأداء ثابتاً ودائماً.

#### **2. مفهوم المهارة :**

تشير كلمة مهارة إلى (كفاءة الشخص في الأداء الحركي) كما تعرف أيضاً بأنها (المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاق في أقل زمن ممكن).  
(بدور مطوع وسهير برير، 1996م، ص 181).

### 3. مفهوم التعلم الحركي :

يعرف التعلم الحركي بأنه (مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرات ومهارة الأداء). كما يمكن تعريفه أيضاً بأنه (عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساساً من خلال التدريب أو الممارسة ولا تكون نتيجة التعب أو تعاطى المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتياً على السلوك الحركي).

ويمكن الخلاص بأن التعلم الحركي ما هو إلا تعلم المهارات الحركية والحسية ناتج عن قيام الفرد المتعلم بجهد ما أدى إلى تغير سلوكه الحركي إلى الأفضل. (مفتى إبراهيم ، 1999 م ، ص 130).

### ثانياً : مراحل التعلم الحركي :

من الأهمية بمكان أن يتعرف المدرب على المراحل التي يمر بها الناشئون عن تعلمهم لمهارة جديدة حتى يمكنهم تقديم أفضل عون لهم في حدود قدراتهم ومستوى نضجهم بهدف إكسابهم أفضل درجة ممكنة من التعلم ويرى شميدت أن هناك ثلاث مراحل رئيسية يمر بها اللاعب خلال تعلم مهارة جديدة أولها مرحلة التعرف على المهارة ثم مرحلة أداء الحركة ثم أخيراً مرحلة آلية الحركة هذا التقسيم لا يختلف كثيراً عن تقسيم حينل الثلاثي أيضاً ، الذي يرى أن التعلم الحركي للمهارة الجديدة يمر بثلاث مراحل رئيسية هي كما يلي :

1. مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.
2. مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

### 1. مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية :

وتبدأ هذه المرحلة من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهي تقريباً حينما يكون الطلاب قد إكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية. وبمعنى آخر إكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع إعتبار لمستوى جودة الأداء.

## 2. مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

وتبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الطلاب قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية حيث يصلون فيها إلى مستوى عالى من التنظيم للأجزاء الحركية . إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقاً وإنسيابياً وتختفى الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها ويظهر التلميذ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة ، كما يبدو وكأن الأداء أصبح أكثر إقتصادية في الجهد المبذول.

## 3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب التلاميذ التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وإنسيابية يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتي تتميز بان مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعاً بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والإنسجام. (مفتي إبراهيم، 1999م، ص 134).

## 8-3-2 انتقال أثر التعلم :

الفكرة العامة للتعليم الخاص لنقل التعلم وكما تطرقنا إليها في الفصول السابقة ، يتطلب ليس فقط المعارف الأساسية ولكن أيضاً إختبار الطرق والأساليب الخاصة بتنظيم الخبرات والتمارين التي تزيد من نقل الخبرة ، في هذا الفصل سيتم تعزيز الأساليب الخاصة بالتعميم من خلال تنظيم التدريب وكما نرى فإن هذه الطرق معدة خصيصاً في مراحل التدريب الإبتدائية وبعد ذلك سنهتم بأسس نقل مبادئ التعلم.

## 8-3-2-1 انتقال أوجه التشابه بين المهارات :

ليس بالضرورة أن المهارة التي تقدمها لطلاب في المرة الأولى هي مشابهة لغيرها التي تعلمها للطلاب في البداية فعلى سبيل المثال نقوم بتعليم أوجه التشابه ما بين حركة الذراع في كرة التنس وحركة ضرب الكرة في الكرة الطائرة ثم نقوم بإستعادة نماذج الأفعال من دروس التعليم السابقة معطين للطلبة الفائدة في تطوير مهارات جديدة وخصوصاً في مرحلة التعليم الإبتدائية.

## 8-3-2-2 أسس نقل الحركة :

إن أسس نقل الحركة يمكن تطبيقها جيداً عندما يبدأ المتعلم تَوّاً في تعلم المهارة وعندما يتم تطوير المهارة فإن مقدار نقل الحركة من المتعلم سيهبط بشكل ملحوظ ، وهذا بسبب أنه في التمرين المستمر والقابلية المتزايدة فإن المهارة تصبح أكثر تخصصاً وتساهم بصورة أقل مع المهارات الأخرى لنفس أنماط الحركة ففي التدريب المبكر فإن الرمية في التنس تبدو كأنها تشابه ضربة الإرسال في الكرة الطائرة فكل واحد يعلم بأن إرسال التنس وإرسال الطائرة هي ليست نفس الشئ وعند مستويات عالية من البراعة فإن المهارتين تصبح أكثر تميزاً وعندئذ ما هي الأسس لنقل التعلم فيما يختص بالمراحل الأخيرة من التعلم.

### **3-8-3-2 النقل في التعلم والتدريب للإنجاز العالي :**

هنالك عدة إشارات إلى ظاهرة النقل لطرق التعلم والتدريب إلى الإنجاز الماهر وفي هذا القسم سيتم التطرق إلى فكرة النقل في النظرية وفي التطبيق ، تقريباً كل التعلم مبنى على فكرة النقل يعنى تأثير واجب متعلم على واجب سيتم تعليمه أو إستخدام إستراتيجيات متعلمة في مواقف جديدة تتعلق بالمواقف التي تم تعلم تلك الإستراتيجيات فيها.

إن المناهج المدرسية والنظرية التربوية تؤكد الحاجة للتربية التي تنتقل إلى التجارب الحياتية وإلى الوظائف التي يختارها الفرد في حياته. (وجيه محجوب - 2001م - ص 63).

## **2-4 المبحث الرابع: رياضة الجمباز:**

### **2-4-1 التطور التاريخي لمفهوم رياضة الجمباز:**

أن المتتبع لتاريخ تطور مفهوم الجمباز عبر العصور يرصد أن عام 200 ق.م. كانت البداية لممارسة قدماء المصريين له فى شكل حركات اكروباتية



وحركات ارضية ثم جاء بعدهم الصينيون الذين مارسوه كجزء هام للإعداد البدنى فى الجانب العسكرى.

وكذلك نجد أن الأغبىق قد أهتموا إهتماً كبيراً بالجمباز وخاصة الاسبارطيون حيث توسع المفهوم وشمل الحركات الاكروباية والرقص فمورس الجمباز كنشاط مدنى وكوسيلة تربوية.

اما فى العهد الرومانى فبحكم نزعتهم للجانب العسكرى نجدهم عدلوا كثيراً فى رياضة الجمباز كى تتلائم وأهدافهم العسكرىة.

فى العصور الوسطى أضمحلت كثير من الالعب الرياضية من ضمنها لعبة الجمباز والتى أهملت بسبب ظهور طبقة الفرسان واهتمامها بالفروسية والمبارزة وفنونها اللتان سارتا فى ذلك العصر.

ثم جاء عصر النهضة الأوربية حيث تأصل الجمباز وانتظمت حركته وكانت مرحلة ازدهاره على يد المربى الألمانى جاهان باسىيروا 10723 ق.م - 790م الذى أدخل تدريبات الجمباز ضمن برامج مدرسته ثم جاء بعده جوتس موتس الذى يعد فاتح طريق الجمباز وألف اول كتاب فى البلاد الاوربية حيث أستعان بمعملى التشريح ووظائف الاعضاء ثم أتى جونى ادولف اشبيس ( 1810 - 1858م ) الذى اعتمد على المبادئ التى جاء بها بستالوتس المربى السويسرى (1746- 1829م) . ولكن الأب الحقيقى لهذه الرياضة هو فردريك لودنج يان ( 1778 - 1852م) الذى كرس حياته للجمباز وقام بتاسيس حركة الجمباز الحر.

كما ان فردريك يان وتلاميذه قد أوجدوا طريقة خاصة للعب على الاجهزة تعتبر أساساً للجمباز الحالى كما أخترع عدة اجهزة مثل العقلة - المتوازى - الحلقة وأجهزة التسلق واطلق على هذه الرياضة اسم جمناستك وهى الفكرة الاساسية التى انطلق منها جمباز الاجهزة ( معيوف ذنون خنتوس 2001 , ص 22) .

كما أوجد يان وتلاميذه طريقة خاصة للعب على الاجهزة ستعتبر أساساً للجمباز الحالى . ومن هنا وجد الجمباز الذى يعتمد على تقوية الجسم ووجدت التمرينات التى تؤدى بدون أدوات كما وجدت الطريقة المسماة (هاكى بيتر) وتمارينها الميكانيكية التى تعتمد على تحريك أجزاء خاصة من الجسم الذى يكون فى حالة توتر دائم أثناء أداء هذه الحركات.

ولقد ساعد انتشار الطريقة الجديدة ممدراء الجمباز النمساويون  
وعملوا على تطوير لعبة الجمباز  
( احمد الجدواي 2002 , 12 ص )

## 2-4-2 أهمية رياضة الجمباز:

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الاساسية فهي تسهم فى أعداد  
اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الاجهزة.  
أن رياضة الجمباز لايمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف  
نشاطاتهم الرياضية فتمارين الجمباز تنمى لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية  
والتربوية والتعليمية كذلك تسهم فى تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسى  
والجهاز العصبى والدورة الدموية وتبرز الخصائص والسمات الشخصية وأتخاذ  
القرار وحب العمل الجماعى والتعاون ويمكن تحديد أهمية الجمباز فى الاتى :-

- 1) تنمية القدرة والمهارات البدنية.
- 2) تنمية القدرات العقلية.
- 3) تنمية الصفات التربوية .
- 4) تنمية الاحساس بالاداء الحركى.
- 5) الاهتمام بالنواحي الصحية.

### 1) تنمية القدرة والمهارات البدنية :-

تنمى رياضة الجمباز النواحي الجسمية وخصوصاً القوة والمرونة  
والسرعة والرشاقة وتقوى العضلات والاربطة وتقوى كذلك الأجهزة الداخلية  
ومتطلبات التكيف لممارسة النشاط البدنى وخصوصاً ( الجهاز الدورى التنفسى  
والجهاز العصبى )

( أحمد الجدواي، 2002م، ص 13).

### 2) تنمية القدرات العقلية :-

يلعب الجمباز دوراً مهماً فى تنمية الجهاز العصبى أذ يتطلب اللاعب  
التركيز الجيد أثناء الاداء الحركى وقبله فاللاعب يفكر كيف يستطيع أداء الحركة  
ويتصور وضع الجسم على الجهاز ويتوقع الأخطار وكيفية معالجة الخطر بتغيير  
وضع الجسم لتفادى السقوط والاصابة.

ويؤكد (رومان) أن الجمباز يرفع من القدرة على التركيز وينمى القدرة  
على التفكير والملاحظة كماينمى القدرة على المراقبة من خلال التدريب.

### 3) تنمية الصفات التربوية :-

أن الجمباز ينمى لدى الفرد روح العمل الجماعى وعلاقته بزملائه ومدربيه وهى علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة لهم مثلما يقدمون له من خدمات , كذلك ينمى لدى الفرد أهمية العلاقات الاجتماعية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابى والاسهام مع الآخرين فى تطوير مستوياتهم كذلك ينمى الجمباز فى الفرد روح الشجاعة والمغامرة وكذلك ينمى الجمباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الانانية.

#### 4) الأهتمام بالنواحي الصحية:-

الجمباز كباقي الالعب الرياضية يسهم فى الصحة ويؤثر على نظام الحياة اليومية للأشخاص ومن خلال التدريب اليومى يمكن الحفاظ على صحة الجهاز التنفسى والجهاز الدورى والعصبى وبذلك يقوى جهاز المناعة والحصانة ضد الامراض.

(معيوف ذنون خنتوس 2001 , 36-38)

### 3-4-2 أهداف الجمباز وواجباته :

تعتبر التربية الرياضية جزءاً أساسياً من التربية العامة فهى تربي الاخلاق الحميدة كما تنمى التفكير السليم وتزيد من قدرة الطاقة البدنية للفرد فهى تكون لنا أفراداً أصحاء أقوياء الارادة.

ان الاهداف التى تنشرها التربية البدنية تحققها الرياضات المختلفة وخاصة رياضة الجمباز التى تحتل مكانة هامة , ورياضة الذاكرة أذ أن هناك إتصال قوى بين العمل البدنى والعمل العقلى . ( احمد الجداوى , 1990 , ص 16 )  
أن رياضة الجمباز تنمى لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية كذلك تنمية الواجبات التربوية . ويؤكد البروفيسور (بورمان Borman) أن الجمباز يرفع من القدرة على التركيز وينمى القدرة على التفكير والملاحظة. فالجمباز ينمى لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الحاجة والاسهام مع الآخرين فى تطوير مستوياتهم , فالواجب الأول للاعب الجمباز الدفاع عن سمة الوطن أثناء المنافسات وعكس روح الصداقة مع الدول المختلفة . ومن خلال العمل الجماعى ينمى الجمباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد فى الحياة اليومية. ( أحمد الجداوي , 1990 , ص 21 ) .

### 4-4-2 أنواع الجمباز:-

1/ جمباز الالعب Games Gymnastic.

2/ جمباز الموانع .Gymnastic Hurdles.

3/ جمباز الأجهزة .Apratues Gymnastic.

4/ جمباز البطولات . Competition Gymnastic .

بناء على التطور والتغير الكامل والشامل لاسلوب التدريب ونظرياته الحديثة قسم الجمباز من حيث اغراضه وفوائده وملاءمته للمراحل السنية المختلفة لأربعة اقسام أو انواع :

### 1/ جمباز الألعاب : Games Gymnastic :

يهدف هذا النوع من الجمباز تعويد الاطفال على الاجهزة , حيث يلائم ويناسب أطفال المرحلة السنية من سن (4 - 6 سنوات) كما يهدف الى التطور بالطفل من مرحلة الى أخرى وذلك عن طريق التدرج فى استخدام الأجهزة والادوات , بالإضافة الى تعويد الاطفال العادات الصحية السليمة التى تساعد فى النمو الشامل المتزن , ولهذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة , غير مركبة , حيث يتم استخدام الأجهزة والادوات , وينقسم هذا النوع الى ثلاثة أقسام:

1- مسابقات دون لمس الادوات والاجهزة.

2- مسابقات على الاجهزة .

ج- مسابقات التدرج يتصف بالتمرينات على الاجهزة.

### 2/جمباز الموانع : Gymnastic Hurdles :

يهدف هذا النوع الى اكساب الممارس عناصر اللياقة البدنية , حيث يناسب الاطفال فى المرحلة السنية من (6-12 سنة) حيث بدأت معرفة هذا النوع منذ أن تم استخدامه فى الخلاء وكان يمارس بطريقة طبيعية غير مفيدة , كما يعتبر هذا النوع من اهم الأنواع فى اكتساب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة الى كونه وسيلة تمهيدية لجمباز الاجهزة.

يمتاز جمباز الموانع بعدم اقتصاره على سن معين بل يمكن التدرج به حيث يستعمله الكبار والصغار على حد سواء كل حسب مستواه وامكانياته الجسمية وقدراته البدنية , نجد ان أستعمال هذا النوع يأتى بعد ممارسة اللاعب للنوع السابق , ويستخدم هذا النوع عادة كمسابقات بين افراد ومجموعات متكافئة , وهنا يجب مراعاة التدرج السليم فى أداء هذا النوع . ومن خصائص هذا النوع يتطلب التدرج فى التمرينات من حيث الصعوبة حسب الترتيب الآتى:

1- من الأجهزة المنخفضة الى الاجهزة المرتفعة (فى حالة القفز -  
التسلق - التوازن).

2- من الأجهزة المرتفعة الى الاجهزة المنخفضة (الزحف).

ج- تخطى جهاز واحد ثم تخطى عدة أجهزة.

د- تغير سرعة الأداء.

### 3/ جمار الأجهزة : Apparatus Gymnastic:

يعتبر جمار الاجهزة الاساس فى الأعداد للبطولات والمنافسات , كما  
يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات فى رياضة الجمار على مختلف الأجهزة  
الاساسية من الناحية الفنية وطبقاً لقانون اللعبة.  
ولذلك يجب أن تكون طبيعة التعليم من المعلم والمدرّب متمشية مع  
المبادئ التعليمية والخاضعة للأسس العلمية لذلك يجب على المدرّب مراعاة  
مايلى فى هذا النوع:-

(1) تعليم المهارة على الاجهزة.

(2) مراعاة التدرج فى التعليم من السهل الى الصعب ومن البسيط  
الى المركب.

(3) مراعاة عنصرى التسلسل والسهولة أثناء التعليم.

(4) العناية بالنواحى الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التى يشتمل  
عليها الجهاز.

(5) مراعاة الاداء السليم للنموذج أمام المبتدئ.

(6) التدرج من المعروف للمجهول فى المهارات الحركية.

هذا وعلى المدرّب مراعاة المبادئ السابقة اثناء تعليم المهارات  
الحركية فى جمار الأجهزة وحتى تحقق العملية التعليمية أهدافها يجب على  
المدرّب عدم إهمال بعض الوسائل الهامة المعينة على التعلم وخاصة فى هذا  
النوع من الجمار وهذه الوسائل هى:

(1) العناية بالتمرينات البدنية التى تكسب اللاعب القوة العضلية فى  
عضلات الجسم المستخدمة لأثناء الأداء المهارى على كل جهاز  
من أجهزة الجمار.

(2) العناية بالتمرينات البدنية التى تعمل على تنمية التوافق العضلى  
العصبى للاعب , حيث يعتبر هذا العنصر من العناصر الرئيسة  
لهذه الرياضة.

(3) تدريب اللاعب على الاحساس بالحركة للمهارة المؤداة وذلك عن طريق تدريب العضلة العاملة وتنمية احساسها لمزاولة الحركة المطلوبة.

(4) الاهتمام بالنواحي النفسية والصحية للاعب وذلك عن طريق وضع البرامج اللازمة حتى يحقق اللاعب الوصول الى المستويات الرياضية العليا للجمباز.

#### **4/ جمباز المنافسات والبطولات : Competition Gymnastic:**

هو قمة انواع الجمباز حيث تؤدي الحركات بمستوى عالٍ على أجهزة الجمباز طبقاً للقواعد التي ينص عليها القانون للجمباز بغرض الفوز في البطولات التي تشتمل على سلسلة من الحركات الاجبارية والاختيارية لكل جهاز. (عبد المنعم سليمان برهم, 1995, ص 29-32).

#### **5-4-2 تعلم طرق الأداء وأسس إصلاح الأخطاء:-**

يتطلب الجمباز على الاجهزة أن يكون الجسم مشدوداً ( فيما عدا الحركات التي تنشئ فيها الركبة) والاداء آلياً وجميلاً على الرغم من صعوبة الحركة, ولتحقيق ذلك يجب تعليم فن الحركة حسب النقاط الآتية:-

#### **1/ توضيح الحركة للاعب:-**

يتم توضيح الحركة تدريجياً لأن بعض اللاعبين يفهمون الحركة بسرعة والبعض الاخر يفهمها ببطء ويرجع ذلك لاسباب نفسية وفسولوجية وقدرة المعلم على الشرح , ويلزم لتوضيح الحركة إتباع الآتى :

#### **1- تسمية الحركة:**

التسمية الصحيحة للحركة تعتبر أجراً هاماً يستطيع اللاعب من خلاله أن يتصور طريقة أدائها.

#### **ب- عرض الحركة امام اللاعب:**

مشاهدة الحركة يساعد على حفظها بسرعة ويمكن أن تعرض بواسطة التصوير أو الصور الفوتغرافية أو التماثيل المتحركة او بالاداء المباشر.

#### **ج- شرح النقاط المهمة:**

شرح النواحي الفنية للحركة بطريقة مختصرة ومركزة ولفت نظر اللاعب لأهم النقاط ويبدأ بتصحيح الأخطاء والتأكد بأن اللاعب قد استوعب الحركة.

#### **د- المحاولة الأولى :**

ذات أهمية قصوى حيث أنها تعطى اللاعب الشعور الخاص بهذه الحركة وعلى المدرب ان يعرف متى يقوم بالمساعدة.

## 2/ تعليم الحركة المباشرة:

هنالك مرحلتان عندما يتعلم اللاعب الحركة وفيها تكون الحركة مشوبة ببعض الزوائد الثانوية وفى المرحلة الثانية يتخلى اللاعب عن هذه الزوائد , وعلى اللاعب أن يعرف أخطائه بنفسه وعندما يصل الى هذه الدرجة يكون بذلك قد مر بالمرحلة الثابتة بسلام وللمدرس طرق عديدة لخلق هذا الشعور عن طريق نقد أداء اللاعب وهى:

أ/ يجعل اللاعب يقوم بشرح فن الحركة بنفسه (Technic) .

ب/ أن يعوّد اللاعبين على نقد حركتهم أثناء التمرين وبذلك يمكن للمدرب أن يعلم مقدار فهمهم .

ج/ التدريب على تسلسل الحركة وتحسينها:

يجب العمل على تثبيت الحركة الجديدة وتحسينها وتصحيح الاخطاء وتحسين الحركة وتجزئتها الى أجزاء وتدريب اللاعب على كل جزء منها ثم ربط الاجزاء واخراج الحركة الكاملة منها . ويجب المداومة على التدريب حتى يستطيع اللاعب أن يؤدى الحركة آلياً بلا مجهود ولا عناء . (احمد الخولى 1990 , ص 91 ) .

وعن هارا ((HARRA يرى أن الالعب التى تعتمد أساساً على الاداء

الفنى مثل الجمباز , يجب التدريب بصفة أساسية على الربط بين القدرات البدنية والمهارات الفنية بصورة متاحة , لكى يصل الرياضى الى درجة عالية من ثبات المستوى التكتيكي تحت ظروف المنافسة. (احمد الهادى يوسف , 1997م, ص 190 ) .

## 2-4-6 معرفة الأخطاء وأسبابها وأسس تصحيحها:-

مسألة تصحيح الاخطاء من أهم المسائل فى التعليم مثل معلم يعلم مقدار صعوبة تصحيح الاخطاء , وأحياناً قد لايعلم المعلم سبب الخطأ إلا بعد ملاحظات طويلة لتسلسل الحركة على الجهاز عادة سريعاً ممايصعب معرفة الخطأ فيجب على اللاعبين الاشتراك مع المعلم فى ملاحظة الخطأ.

على المعلم أن يجعل اللاعب يشعر بالخطأ وفى ذلك الوقت عليه التركيز على تصحيح الخطأ والشعور بالخطأ يمكن الوصول اليه بالطرق الآتية:-

أ/ المقارنة (المفارقة) بين الخطا والصواب:

من المستحسن ألا يركز الجهد فى تصوير الخطأ ولكن تستعمل هذه الطريقة فقط عندما يصعب على اللاعب الاستيعاب والفهم فيعرض المدرب الحركة الخطأ ويعقبها الصواب والشرح أثناء الحركة وبطريقة جميلة بحيث لا يؤدي شعور اللاعب المخطئ ويستحسن وجود صورة فوتغرافية.

### **ب/ لفت نظر اللاعب الى النقطة المهمة فى الحركة:**

ويتم ذلك بشرح وتوضيح الحركة للاعب وعرضها عليه عدة مرات ومساعدته فى الوقت المناسب على أدائها.

### **ج/ أقناع اللاعب بخطئه:**

مثال ذلك اقناع اللاعب بأنه اذا لم يتبع التسلسل فى الحركة فإنه لن يؤدي الحركة بطريقة صحيحة.

### **د/ عدم طلب المدرب من اللاعب الزيادة فى الأداء.**

### **هـ/ وضع إشارة أو نقطة فى الاتجاه المطلوب:**

يستحسن وضع هذه النقطة بعيداً عن الجهاز.

### **و/ تكرار الحركة عدة مرات**

### **ز/ تنبيه اللاعب الى اللحظة الحاسمة**

## **2-4-7- الاسس التى يجب أن تراعى قبل البدء فى**

### **تعليم اللاعبين الحركات الجديدة:**

أ/ كفاية قوة اللاعب الجسمانية .

ب/ مدى حساسية اللاعب للحركة.

ج/ مقدرة تعاون العقل مع الحركات.

د/ كفاية اللاعب الصحية.

هـ/ ثقة اللاعبين بإمكانية المحافظة على سلامتهم.

فإن لم تتوفر هذه العناصر النفسية والجسمانية فإن المعلم لا يستطيع

تصحيح أخطاء اللاعبين ( محمد شحاتة، 2003، ص 105).

### **ضرورة إيجاد الاحتياطات العامة لسلامة اللاعب:**



أولاً: المحافظة التامة على الاجهزة وتأمينها وهذه الملاحظة يجب أن تتخذ قبل التمرين وأثنائه ويجب أن تكون الاجهزة فى مكان صحى ملائم أو موضوعة بطريقة صحيحة كما يجب فحصها قبل بدء التمرين.  
ثانياً: المحافظة على سلامة اللاعب بمساعدته أثناء الحركات وعلى المدرب ألا يشرف فى إعطاء المساعدة حتى لاتصح عادة عند اللاعب.  
الاستعداد للمساعدة:

وهذا معناه ان المعلم يجب أن يقف تحت الجهاز ومعه أحد اللاعبين لتلقف اللاعب فى حالة وقوعه وهذه الطريقة لها تأثير نفسى غير مباشر.

## 2-4-8 الإصابات وعوامل الأمن والسلامة في

### الجمبار:

يهتم المدرس باللياقة البدنية وبالتدريب الرياضى اللازم لإعداد اللاعب إعداداً يتناسب مع المسابقات والبطولات والمهارات التى يتعلمها, لذا يجب أن تكون الاولوية عند التعليم مراعاة إعتبرات الأمن والسلامة جنباً الى جنب مع إرتفاع معدل زيادة الجهد فى الاداء.

هنالك مؤشرات تبين مدى الحاجة القصوى لهذه الاجراءات الوقائية فى مجال رياضة الجمبار نذكر منها:

أ/ زيادة عدد المشتركين : فكلما زاد عدد المشتركين أزداد احتمال وقوع الاصابة

ب/ مواقف المخاطرة المتوقعة من لاعبي الجمبار.

لاعبو الجمبار يجابهون أخطار محققة وقد يكون هذا العنصر الكامن من وراء المخاطرة هو الدافع لهذه الممارسة أو المثير لاقتحام الخطر , فإجراءات الوقاية الصحيحة قد تقلل من احتمال حدوث الاصابة حتى يستمتع اللاعب بممارسة هذه الرياضة, وعلى هذا يجب على اللاعب ملاحظة ماياتى:-

1- أن يتأكد من وجود مكان جيد للهبوط بما يتفق ومدى الهبوط بحيث لاتوجد اى معوقات فى طريق اللاعب.

2- ان يرتدى الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وكذلك الملابس القانونية .

ج- التأكد من صلاحية الأجهزة للاستخدام والامتناع عن استخدامها فى حالة عدم صلاحيتها.

د- أن يكون اللاعب متهيئاً ويقظاً فى أثناء أداء نهاية الحركات ( الهبوط).

هـ- عدم التردد فى تنفيذ الحركة المطلوب أدائها .

و- توفر الثقة أثناء أداء الحركات.

ز- خلع ساعة اليد والخواتم قبل التمرين.

ح- التأكد من خلو الملابس من أى عائق.

ط- التأكد من أداء الأحماء الكافى المناسب.

ي- وسائل الأمن والوقاية الشخصية للاعب ( فراغ اليد).

( معيوف ذنون حنتوس 1990 ، ص 319 )

## 2-4-9 دور المدرس فى إجراءات الأمن والسلامة

### للاعبين أثناء التعليم:

لابد للمدرس الكفاء أن يكون على علم بالقواعد التى تدعم الأمان

للاعب أثناء ممارسته لرياضة الجمباز ويمكن تلخيصها فى الآتى:

1- الفهم المطلق للمخاطر ونواحى المجازفة كافة لجميع حركات

الجمباز على الاجهزة المختلفة.

2- إزالة المعوقات غير الضرورية والتعويض عن التى يتعذر أزالتها . كما

يجب على المدرس أن يتصف بالآتى:

- أن يكون دائم اليقظة فى أثناء أداء اللاعب للحركات على الجهاز.
- ان يقوم بسند ومساعدة اللاعب وخاصة عند تعلمه حركات جديدة.
- أن يختبر الاجهزة واماكن الهبوط قبل التعليم.
- ان ينبه اللاعب الى الاخطاء مع ارشاده الى كيفية إصلاحها.
- أن يتأكد من صلاحية ملابس اللاعبين لحماية أنفسهم من تقلبات الجو او تعريضهم للاخطار أثناء أداء الحركات على الاجهزة.
- أن يتأكد من صيانة الاجهزة بصفة دورية.
- التدرج المدروس فى الإنتقال الى الحركات الصعبة.
- يجب مراعاة الهدوء والنظام أثناء التعلم.
- يجب دراسة ومعرفة وممارسة الاسعافات الالوية بمهارة.

- يجب أن يقف فى المكان الصحيح أثناء المساعدة حتى لا يتعرض لاي أصابة.

## **10-4-2 أنواع السند والمساعدة:**

### **أ/ السند المساعد:**

يقصد به المساعدة الفعلية للاعب لانجاح سير الحركة أى التدخل المباشر فى سير حركة اللاعب وإعطائه المساعدة اللازمة لانجاح الحركة.

### **ب/ السند الوقائى:**

هو وقاية اللاعب من التعرض للأخطار الناتجة عن الارتطام بالجهاز أو الوقوع منه وفى هذا النوع يقف الساند تحت الجهاز فى الاجهزة المرتفعة وبجانب الجهاز فى الاجهزة المنخفضة لمحاولة إنقاذ اللاعب فى حالة عدم تأديته للمهارة وتختلف عملية السند باختلاف الجهاز والمهارة الحركية. ( المرجع السابق , ص 222 - 225).

## **11-4-2 أسس تعليم رياضة الجمباز واثر الحواس:**

### **1-4-11-2 أسس تعليم الجمباز:**

تبنى أسس تعليم المهارات فى الجمباز بحيث تتلاءم مع السن سواءً للشباب أو الاطفال من الجنسين بحيث يراعى فيها:-

- 1- التنوع .
  - 2-تحسين الصحة بصفة عامة.
  - 3- أن تكون التمرينات عملية بحيث يمكن القيام بها.
- وهذه الأسس تعتبر سلسلة مكملة لبعضها بحيث لايمكن فصلها وهى التى يقوم عليها برنامج التدريب ومايتضمنه من تمرينات الى جانب استخدام اساليب التدريس الحديثة والتنظيم الدائم واختيار المادة الملائمة ( احمد الجداوى 1990, ص 76).

## **12-4-2 الأسس الحديثة التى يقوم عليها التدريب:-**

### **أ/ الشرح الواضح: ويعنى :**

- 1/ القيام بالتمرينات المطلوبة امام اللاعبين (نموذج).
- 2/ شرح الحركة بطريقة متسلسلة وتوضيح النقاط المهمة بها.

### **ب/ النشاط الدائم واليقظة:-**

يعتبر هذا العنصر هو المقدمة فى عملية تدريب الجمباز فهو يؤهل اللاعب لاستيعاب الشرح بصورة مرضية من الاتقان وخفة الحركة إذ يجب على المدرب توعية لاعبيه لأن الرياضة لاتنفصل عن الحياة الاجتماعية بل جزء منها.

### ج/ المساعدة على الفهم:-

على المدرب معرفة طاقة اللاعب تماماً ولايطلب منه اكثر ممايستطيعه كما يجب عدم طلب الكثير من اللاعبين فى تمرينات الأجهزة فى سن المراهقة ويعود الفضل الى المدرب فى حالة فوز أو خسارة اللاعب فهو بتوجيهاته ورعايته الدائمة يدفع اللاعب الى الفوز والعمل للوصول الى المستوى الأعلى

### د/ التدرج:

أن يسير التدريب حسب خطة موضوعية وعملية وأن يكون هدف وأن يسير منهج التدريب تدريجياً. ( احد الجداول 1990 , ص 79 )

## 13-4-2 الحركات الاساسية لرياضة الجمباز:

بناءً على تقسيم اوكران لحركات الجمباز قام رودلف فيسر وهيمت كير شيجر فى تحديد المهارات الاساسية للجمباز بكلية التربية تم حصر المهارات الاساسية للجمباز وفقاً للتصنيف الآتى:-

### 1-13-4-2 تصنيف حركات الجمباز:

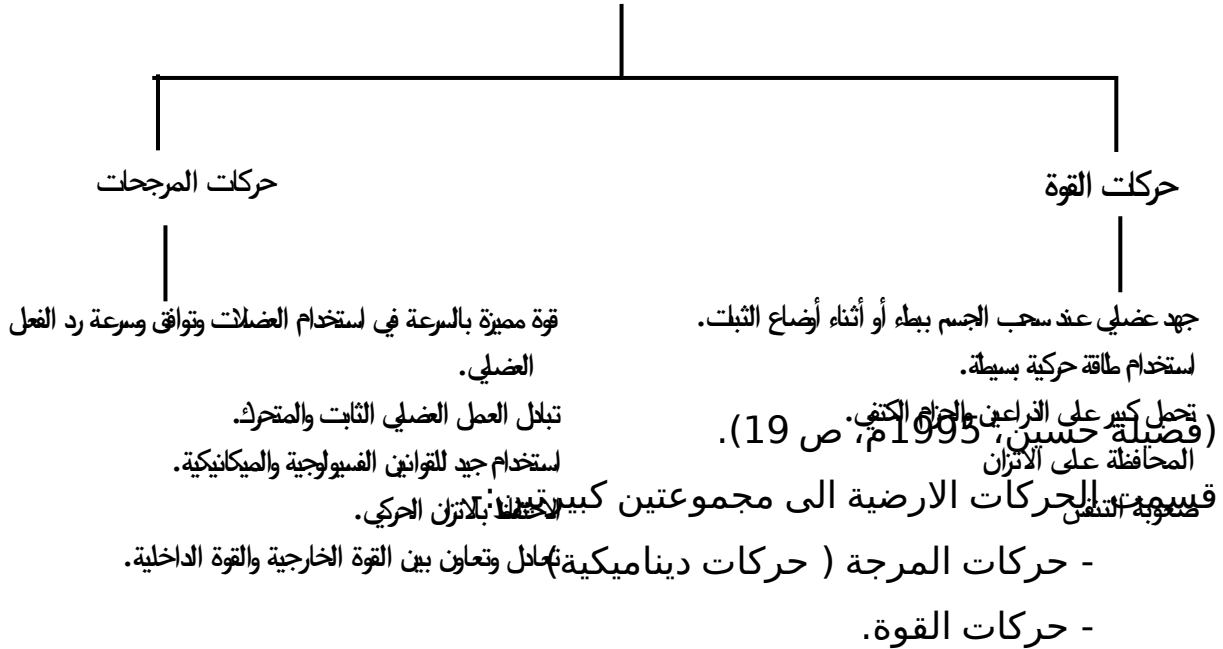
نتيجة للأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت النواحي الفنية لحركات الجمباز توصل العلماء إلى تصنيف حركات الجمباز إلى مجموعات تشمل المجموعة الواحدة الحركات المتشابهة حيث تسمح بالتنظيم النوعي لحركات الجمباز، ومما لا شك فيه أن أوجه التشابه في هذه المجموعات يساعد على المعرفة السريعة السهلة وعلى معرفة الخصائص الفردية لكل حركة ، وقد اتفق على هذه التصنيفات كل من (فضيلة حسين سري 1995م، ص 10-19) و (محمد إبراهيم شحاتة 2002م، ص 57-65) و (معيوف دنون حنتوش وعامر سعودي 1990، ص 7-9) و (عادل عبد البصير علي 1998م ، ص 65-83).  
وقسمت الخصائص الفنية لحركات الجمباز كما يلي:  
- تتكون حركات الجمباز على الأجهزة من العناصر الآتية:

الارتكاز - التعلق - الجلوس - الوقوف - الوثب - التسلق - الدحرجة - التوازن.  
(فضيلة حسين سري 1995م، ص 15-19).

فيما يلي تمثيل جدولي لهذا التصنيف يوضحه الشكل رقم (7)

## شكل رقم (7)

### يوضح تصنيف حركات الجمباز



## 2-4-13-2 حركات المرحجة:-

أولاً: الدحرجة الجانبية والجسم مفرد والدحرجة الجانبية والجسم متكور.

أ- الدحرجة جانبياً والجسم مفرد.

ب- الدحرجة جانبياً والجسم متكور.

### ثانياً: الدحرجات الأمامية:

أ- الدحرجة الامامية من الدحرجة من الوثب.

ب- الدحرجة الطائرة.

ج- الدحرجة الامامية من الوثب مع التكور.

### ثالثاً: الدحرجات الخلفية:

1- الدحرجة الخلفية على الكتف.

2- الدحرجة الخلفية على الرأس.

3- الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين.

### رابعاً: الشقلبات:

- 1- الشقبة الجانبية مع اللف وبدونه.
- 2- الشقبة الجانبية بالجرى.
- 3- الشقبة جانباً مع ربع لفة فى إتجاه الجرى.
- 4- الشقبة خلفاً. (عادل عبد البصير 1998 , ص 245)

### **خامساً: حركات الكب على الارض**

- 1- الكب بالرأس.
- 2- الكب بالرقبة.

### **سادساً: الوثبات**

- 1- الدورة الهوائية الامامية.
- 2- الدورة الهوائية الخلفية.

### **سابعاً: حركات مرجحة وقذف الرجلين على الارض**

- 1- التلويح بالجانب من الانبطاح المائل الى الانبطاح المائل المقلوب.
- 2- القفز المتكور داخلاً من الانبطاح المائل الى الانبطاح المقلوب.
- 3- القفز المنحنى داخلاً من الانبطاح المائل الى الانبطاح المائل المقلوب.
- 4- دوران الرجل من الانبطاح المائل الرجل اماماً.
- 5- القفز فتحاً من الانبطاح المائل الى الانبطاح المقلوب. (عادل عبد البصير، 1998م، ص 46).

### **3-4-2 حركات القوة:**

#### **أولاً : الحركات الاستاتيكية:**

- 1- وقوف على الراس.
- 2- الوقوف على الساعدين.
- 3- الوقوف على اليدين.
- 4- ميزان امامى.
- 5- ميزان جانبى.

#### **ثانياً:- حركات الدفع:**

- 1- الرفع للوقوف على الرأس،
- 2- الرفع للوقوف على اليدين.

#### **ثالثاً:- حركات الخفض:**

- 1- من الوقوف على اليدين النزول للدرجة اماماً مباشرة للوقوف .
- 2- من الوقوف على اليدين . النزول نصف درجة على الصدر والفخذين لجلوس الحبو المنحنى.

## **14-4-2 الأجهزة المستخدمة في رياضة الجمباز:**

### **1-14-4-2 جهاز المتوازيين:**

#### **حركات درجة وحركات قوة.**

حركة المرجحة على المتوازيين تنقسم الى المجموعات المتشابهة التركيب الآتية:

- حركات مرجحة كبيرة.

-حركات مرجحة صغيرة.

-مرجحات الأرجل.

-مرجحات دائرية.

- شقلبات

- حركات كب

### **2-14-4-2 جهاز الحلق:**

#### **1. حركات بمرجحة كبيرة**

##### **أولاً : حركات من المرجحة الامامية:-**

- 1- الاهتزاز اماماً مع نصف لفة ولفة كاملة.
- 2- نصف لفة مع الاهتزاز اماماً متبوعة بالهبوط.
- 3- المرجحة الى تعلق الكب والتعلق المقلوب.
- 4- الطلوع من المرجحة اماماً والاهتزاز خلفاً.

##### **ثانياً: حركات من المرجحة الخلفية :**

- 1- نصف لفة ولفة كاملة مع الاهتزاز خلفاً.
- 2- الهبوط من نهاية المرجحة خلفاً.
- 3- الطلوع من المرجحة الخلفية والاهتزاز خلفاً.

##### **ثالثاً: حركات الكب:**

- 1- مرجحة نزول اماماً.
- 2- درجة كب.

3- القفز فتحاً أماماً من تعلق الكب .  
(عادل عبد البصير، 1998م، ص 247).

## 2. حركات القوة:

- 1- التعلق – التعلق المقلوب
- 2- ميزان بالخلف.
- 3- الارتكاز المعلق.
- 4- الرفع الى تعلق الكب.
- 5- الطلوع بالشد.

## 3-14-4-2 جهاز حسان الحلق:

- 1- درجة دخول الرجل اليسرى يساراً والناحية الاخرى.
- 2- مرحة دائرة الرجل اليسرى يميناً والناحية الاخرى.
- 3- مرحة مقصية.
- 4- تلويح بالجانب أماماً.
- 5- مرحة مقصية خلفية.
- 6- مرحة خروج للرجل اليسرى يساراً والناحية الاخرى.
- 7- مرحة دائرية للرجل اليمنى والناحية لاخرى.

## 4-14-4-2 جهاز العقلة:

- حركات بمرحة كبيرة.
- حركات بمرحة خلفية.
- حركات الكب من المرحة الخلفية.
- حركات الكب من المرحة الامامية
- حركات دائرية صغيرة خلفية.

## 5-14-4-2 حسان القفز:

1/ قفزات إرتكازية بالثني للجسم:  
القفز فتحاً – قفزة مقصية – القفز داخلاً – القفز المنحنى – القفز المتكور.

2/ قفزات إرتكازية بالثني البسيط للجسم:

قفزة طائرة بثني الركبتين – القفزة الطائرة.

3/ شقلبة على اليدين.



**جدول رقم (1)**  
**يوضح عدد المهارات الاساسية لرياضة الجمباز فى الاجهزة**  
**المختلفة للرجال**

مهارات القوى	مهارات المرجمات	الجمباز
9	22	الحركات الارضية
5	36	المتوازي
-	17	حصان الحلق
-	29	العقلة
14	16	الحلق
-	16	حصان القفز
<b>28</b>	<b>136</b>	<b>المجموع</b>

## الدراسات السابقة

وفيما يلي نستعرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث لمعرفة أثر البرامج التعليمية التدريبية لتنمية :

وقد تم عرض الدراسات المشابهة بالتركيز على الآتى :

أ- اهداف الدراسة.

ب- منهج الدراسة وادوات جمع البيانات.

ج- نتائج الدراسة.

**1- دراسة محمد صبحى عبدالحميد 1991 بعنوان:-**

**"أثر برنامج مقترح باستخدام جهاز المشى والجري على**

**تنمية بعض الأحجام والسعات الرئوية".**

هدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج رياضى مقترح بأستخدام

المشى والجري على التنمية الوظيفية للأحجام والسعات الرئوية لدى عينة

الباحث.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتطبيق التجربة القبليه والبعديه

بأستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة , حيث طبق البرنامج

المقترح فى شكل جرعات تدريبية على المجموعة التجريبية بينما أستمرت

المجموعتين فى تطبيق البرنامج الدراسى العملى بكلية التربية الرياضية للبنين

بالزقازيق.

أجريت تجربة البحث عن عينة من طلاب التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق بلغ عددها (24) طالب من بين طلاب الفرقة الرابعة , تم اختيارهم بالطريقة العشوائية , وقد امكن التكافؤ بين المجموعتين على اساس السن والطول والوزن والاحجام والسعات الحيوية المختارة, واشترط نظامهم فى البرنامج التطبيقي بالمحاضرات العملية بالكلية وعدم اشراك المجموعة الضابطة فى أى برامج تدريبية اخرى, وانتظام المجموعة التجريبية فى البرنامج التدريبي المقترح.

ولقد كان للبرنامج التدريبي أثراً إيجابياً على الكفاءة الوظيفية للرئتين لدى المجموعة التجريبية وبالتالي على الرئتين وزيادة حجمها , وعلاقة ذلك على زيادة قوة عضلات التنفس وزيادة مطايطتها وانخفاض نسب الانسداد فى المسالك والممرات الهوائية والتنفسية.

## **2/دراسة هدايات أحمد حسنين (1992) بعنوان:**

**"أثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن على مستوى الاداء**

**المهارى للاعبات منتخب مصر الاولمبى للجمبار".**

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على :

1- أثر البرنامج التدريبي المقترح للتوازن على تطوير عنصر التوازن البدنى لدى اللاعبات – الناشئات – المنتخب الاولمبى للجمبار بمصر

2- أثر البرنامج التدريبي المقترح للتوازن على مستوى الاداء المهارى للاعبات – الناشئات – المنتخب الاولمبى للجمبار بمصر فى اجهزة الجمبار المختلفة.

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ( المجموعة الواحدة) فى القياسات

القبلية والبعدية للتعرف على درجة الأتزان لمهارة الوقوف على الذراعين. وكان

حجم العينة (6) لاعبين من الناشئين بنادى التوفيقية, واستخدمت الباحثة ثلاثة

اختبارات للاتزان وخمسة تدريبات لتقدير وقياس درجة الاتزان لمهارة الوقوف

على الذراعين, كما طبق البرنامج التدريبي لمدة 9 اسابيع بواقع 4 وحدات كل

اسبوع زمن الوحدة 10 دقائق , واسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح يؤدي

الى تحسين وتنمية الاتزان , كما يؤدي الى زيادة سرعة وكفاءة التعلم المهارى.

## **3- دراسة سميرة احمد الدرديرى وأمين احمد عفان 1991 بعنوان:**

## **"تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة على**

### **تقدم المستوى الرقى للوثب الطويل".**

وتهدف الدراسة الى الآتى:

- أ- تأثير البرنامج المقترح على التقدم بمستوى الاداء الرقى لمسابقة الوثب الطويل لطالبات الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.
  - ب- تأثير البرنامج المقترح على تنمية عنصرى السرعة والقدرة لطالبات الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.
- تم أستخدام المنهج التجربى وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث  
ثم ختار مجتمع العينة الى مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والاخرى  
تجريبية وبلغ حجم العينة من 50 طالبة لكل مجموعة.  
فى ضوء ماأسفرت عنه نتائج البحث يمكن أن نستنتج ماياتى :  
أ- أن البرنامج المقترح الموضوع لتنمية عنصرى السرعة والقدرة له تأثيرإيجابى  
على التقدم بمستوى أداء هذين العنصرين.  
ب- البرنامج المقترح الموضوع ادى الى تقدم المستوى الرقى للوثب الطويل  
للمجموعة التجريبية.

#### **4- دراسة مدحت صالح سيد 1995 بعنوان:**

### **"تأثير برنامج تدريبى بالاثقال فى فترة الإعداد على بعض**

### **المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة".**

وتهدف الدراسة الى الآتى :-

- أ- تطوير مستوى الاداء المهارى والبدنى للاعبى الدرجة الاولى فى كرة السلة  
من خلال استخدام الاثقال ضمن برنامج فترة الاعداد.
- ب- تأثير برنامج التدريب بالاثقال المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية  
المتثلة فى القوة العضلية , القوة المميزة بالسرعة , التحمل الخاص , التحمل  
الدورى التنفسى , استخدم الباحث المنهج التجربى باستخدام مجموعتين  
أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة مع قياس قبلى وقياس بعدى لكل منهما.  
أجريت الدراسة على 24 لاعباً لكرة السلة بالدرجة الاولى الممتازة  
ينادى بنها الرياضى وتتراوح اعمارهم ما بين 21 الى 24 سنة , وتم تقسيمهم  
الى مجموعتين متساويتين إحدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

المجموعة الاولى : عددها 12 لاعب وتقوم بتنفيذ برنامج كرة السلة بالاضافة الى البرنامج المقترح للتدريب بالاثقال " المجموعة التجريبية " المجموعة الثانية: عددها 12 لاعب وتستخدم نفس برنامج كرة السلة فقط بدون تطبيق برنامج الاثقال " المجموعة الضابطة " فى ضوء مااسفرت عنه نتائج البحث وضح أن البرنامج التدريبى المقترح أدى الى تحسين مستوى أداء لاعبي كرة السلة.

#### **5- دراسة ناريمان محمد على الخطيب وهديات احمد محمد حسنين 1996 دبعنوان:-**

**"أثر برنامج تدريبي خاص لتنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد فى رياضة الجمباز" يهدف هذا البحث الى :-**

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي خاص على تنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة فى اداء بعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد الفجائى فى رياضة اجمباز.
  - التعرف على تأثير برنامج تدريبي خاص على تحسين مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد الفجائى على جهاز العارضتين مختلفى الارتفاع وعارضة التوازن والحركات الارضية.
- تم استخدام المنهج التجريبي بأستخدام التصميم التجريبي , التجربة القبلية البعدية بأستخدام مجموعة واحدة تجريبية وهى تعتبر طريقة مناسبة لطبيعة هذه الدراسة لصغر حجم عينة لاعبات الجمباز تم تحديد عينة من لاعبات الجمباز الناشئات تحت 14 سنة بمنطقة القاهرة وتشمل 15 لاعبة من المجتمع الأصلى .
- تم تطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة بعد القياس القبلى ثم تطبيق القياس البعدى للمجموعة التجريبية وبعد اجراء العمليات الاحصائية إتضح أن تطبيق البرنامج التدريبى الخاص ساهم فى تحسين مستوى الأداء للمهارات قيد الدراسة وكذلك اسهم فى تنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة فى المهارات التى تتم بالثنى مع المد الفجائى فى رياضة الجمباز.

## **6- دراسة هدايات أحمد حسنين 1993 بعنوان:-**

**"أثر برنامج التدريب بالاثقال على القوة العضلية ومستوى**

**الاداء المهارى للاعبات الفريق القومى للجمباز".**

ويهدف هذا البحث الى تحقيق الاهداف التالية:

1- معرفة تأثير برنامج التدريب بالاثقال عن القوة العضلية وكمية الشغل

للاعبات المنتخب القومى للجمباز المشتركات بالدورة الافريقية.

2- معرفة تأثير برنامج التدريب بالاثقال على مستوى الاداء المهارى للجملة

الحركية للاعبات المنتخب القومى للجمباز المشتركات بالدورة الافريقية؟

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة حيث

أعتمدت على تصميم المجموعة والقياس القبلى والبعدى.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبات المنتخب القومى

لرياضة الجمباز المشترك فى الدورة الافريقية وعددهن 8 لاعبات.

تم تنفيذ البرنامج التدريبى بعد أن اكمل القياس القبلى للمنتخب

القومى للاعبات الجمباز ثم بعد اكمال تنفيذ البرنامج التجريبي تم القياس البعدى

للاعبات المنتخب القومى وقياس مستوى الاداء وكانت النتائج تؤكد أن استخدام

الاثقال فى تدريب اللاعبات أمر ضرورى وحيوى لرفع مستوى الاداء المهارى.

## **7- دراسة ايهاب محمد عبدالفتاح شحاتة 1994 بعنوان:**

**"تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع الكفاءة البدنية والمهارية**

**للاعبى الكرة الطائرة".**

يهدف هذا البحث الى تحقيق الاهداف الاتية:

- التخطيط لبرنامج يناسب لاعبي الكرة الطائرة.

- تأثير البرنامج التدريبى المقترح على الاداء البدنى والمهارى للاعبين فى

الكرة الطائرة.

- نسبة التحسن فى الاداء البدنى والمهارى لكل من المجموعتين التجريبية

الضابطة .

- استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية

والاخرى ضابطة.

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبى الكرة الطائرة بالمنتخب

القومى .

- تم تقسيم أفراد العينة الى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (15) لاعباً.
- تم تنفيذ البرنامج المقترح بعد ذلك تم القياس للاعبين وقياس مستوى الأداء وكانت النتائج تؤكد :-
- أ- التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير ورفع مستوى الاداء البدني والمهاري.
- ب- ارتفاع مستوى الاداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

## 8/ دراسة كمال محمد الحساونة 1996 بعنوان:

### "أثر برنامج تدريبي مكثف بالأثقال على تطوير القوة

### الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد"

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مكثف لتطوير القوة الانفجارية لدى عينة البحث (فريق كلية التربية الرياضية) ومن ثم التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على القوة الانفجارية لدى اللاعبين. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة والقياس النسبي للمجموعة. وقد بلغ حجم العينة (13 لاعباً) وكانت مدة البرنامج ستة أسابيع. عدد مرات التدريب الاسبوعي 5 مرات للوحدة التجريبية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أدى البرنامج المقترح إلى تطوير نتيجة رمي الكرة بأنواعها.
- أدى البرنامج التدريبي إلى تطوير قوة التصويب بأنواعه لدى العينة.

وقد أوصت الدراسة بالآتي:

- الاهتمام باستخدام الأثقال في برامج التدريب المختلفة ضمن مؤشرات الحمل المختلفة.
- العمل على إجراء دراسات مشابهة على لاعبي ألعاب رياضية أخرى.

## ما يستفاد من الدراسات السابقة

- اختلفت الدراسات في حجم العينة, حيث استخدم القليل منها عينات كبيرة أما أغلب الدراسات فقد استخدمت عينات صغيرة.
- استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي.
- استهدفت أغلب الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة التي أطلع عليها الباحث مجتمعات عربية تمثلها عينات أغلبها من طلبة المدارس الثانوية وطلبة الجامعات بكلية التربية الرياضية.

- أوصت جميع الدراسات السابقة بضرورة برمجة التدريب البدني والرياضي للإستفادة من تأثيراته الإيجابية وتفادي السلبيات.
- إفترضت معظم الدراسات السابقة في توصياتها إجراء المزيد من الأبحاث في مجال المراحل السنية المختلفة.
- استفادة الباحث بطرق ومنهجية هذه الدراسات السابقة.

### رأي الباحث:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كيفية اختيار العينة وكيفية تصميم البرنامج وأيضاً استفاد من طرق ومنهجية البحث التي اتبعتها هذه الدراسات وكذلك استفاد من كيفية إجراء الاختبارات وقياسها.

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

- المقدمة
- منهج البحث
- عينة البحث
- توصيف العينة
- أدوات جمع البيانات
- أسس بناء البرنامج المقترح
- محتوى البرنامج التعليمي التدريبي
- اختبارات المهارات
- التنظيم الفني للاختبارات
- تصميم البرنامج التعليمي التدريبي

- الدراسات الاستطلاعية
- التحليل الإحصائي

## البحث إجراءات البحث

### 3-1 المقدمة:

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج ومجتمع الدراسة، توصيف العينة وطريقة اختيارها، كما يتعرض لأدوات البحث والتي تمثلت في تصميم برنامج تدريبي تعليمي مقترح لبعض مهارات الجمباز الأرضية. كما يتناول الإختبارات والقياس وتوفير معاملات الصدق والثبات، كذلك يتعرض للوحدات التعليمية التي يشملها البرنامج قيد الدراسة، وتحديد محتوياتها وطرق تدريسها وتدريبها، والمدة الزمنية وكيفية تنفيذها، كذلك يتعرض الفصل إلى توضيح خطوات تنفيذ البرنامج ثم جمع بيانات القياس القبلي والبعدي بالإضافة لمعالجة البيانات إحصائياً.

### 3-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، (البحث التجريبي هو تغيير متعمد ومضبوط وفقاً للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث وتفسيرها) (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1995م، ص 237).

#### 3-2-1 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (2006-2007م).

#### 3-2-2 عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على 20 طالباً طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا للعام الدراسي 2006-2007م والبالغ عددهم 20 طالب للمجموعة التجريبية.

#### 3-2-3 خطوات اختيار العينة:



- تم اختيار العينة وفقاً للخطوات التالية:
- أ- تحديد وحدة العينة.
- ب- تحديد الإطار الذي تؤخذ منه العينة.
- ج- تحديد طريقة اختيار العينة. (عدلي حسين بيومي 1998، ص 261).

### جدول رقم (2) يوضح متوسط أعمار طلاب عينة البحث بالسنوات

النسبة المئوية	العدد	متوسط العمر
65 %	13	20 - 18
35 %	7	23 - 21

يتبين من الجدول رقم (2) أعلاه أن أكبر عدد من الطلاب يقع في الفئة العمرية (18 - 20) بعدد (13) طالب ونسبة (65%)، مما يدل على أن متوسط أعمار طلاب العينة يساوي (19.8).

يتبين من الجدول رقم (2) أعلاه أن نسبة طلاب الفرقة الأولى والتي تمثل عينة البحث قد بلغت (36%) بالنسبة لمجتمع البحث.

### 3-2-4 طريقة إختيار عينة البحث:

إستخدم الباحث الطريقة العشوائية في إختيار العينة إذا تم الإتصال بمسجل كلية التربية الرياضية لمعرفة الطلاب المسجلين بجميع المستويات الدراسية وخاصة المستوى الأول عينة البحث ويرجع إختيار العينة إلى أن البرنامج الذي صمم للدراسة يشمل منهج المستوى الأول لطلاب كلية التربية الرياضية.

### 3-2-5 توصيف العينة:

#### جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في السن والطول والوزن

الوزن		الطول		السن	
ع	س	ع	س	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
7.4	154.7	3.3	60.3	1.7	19.8

يلاحظ من الجدول رقم (3) أعلاه أن الإنحراف المعياري لمتغيرات السن والطول والوزن بلغت 1,7 ، 3,3 ، 7,4 وهو أقل من المتوسط الحسابي للمتغيرات والذي بلغ 19.8 ، 60.3 ، 154.7 مما يدل على تجانس العينة. وقد بلغ حجم العينة العشوائية 20 طالباً يمثلون 25% من مجتمع عينة طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

### 3-2-6 أدوات جمع البيانات:

1. الإختبارات والمقاييس.

### 3-2-7 أسس بناء البرنامج المقترح:

لقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية المتمثلة في الآتي:

1. إستخدام الإحماء المناسب للمهارة المتعلمة وعند التدريب وكذلك إستخدام تمارين تناسب مع مستوى العينة من حيث الفهم ودرجة القوة والصعوبة ومراعاة إستخدام الألعاب الصغيرة للتشويق وتحديد عدد مرات التكرار والراحة لأداء المهارة وفقاً للأسس العلمية في علم التدريب.
2. أن يعمل البرنامج التعليمي التدريبي على تحقيق الأهداف الموضوع من أجلها المتمثلة في تنمية وتطوير المهارات قيد البحث وذلك بمراعاة شروط التعلم الجيد وكذلك التدريب.
3. أن يكون البرنامج التعليمي والتدريبي مرناً على تنفيذه حسب مقتضيات الأمور من حيث الملعب والأدوات وأجهزة القياس.
4. إستخدام الطريقة المناسبة لتدريس وتعليم المهارة وكذلك التدريب المناسب.

### 3-2-8 محتوى البرنامج التعليمي والبرنامج

#### التدريبي:

إشتمل البرنامج على بعض مهارات الجمباز الأرضي والتي تم تحديدها بواسطة الخبراء والمتخصصين إذا تمثلت في المهارة الآتية:

#### جدول رقم (4) يوضح المهارات قيد البحث

1	مهارة الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على الذراعين
2	مهارة الوقوف على الذراعين
3	مهارة الشقلبة الأمامية على الذراعين بالإرتقاء الفردي
4	مهارة الشقلبة الجانبية على الذراعين (العجلة).

## الخطوات الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية على الذراعين (العجلة البشرية):

وفيها يدور الجسم حول محوره (العميق) وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (360°) وذلك من نقطة البدء حتى الهبوط.

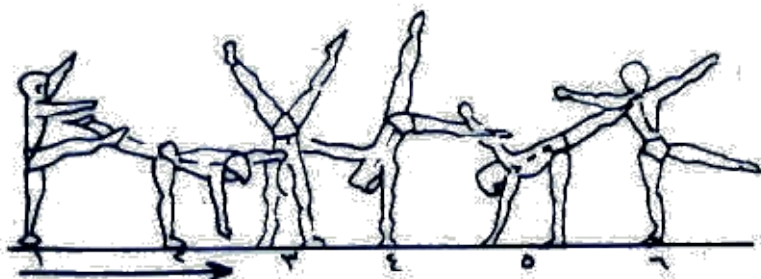
### النواحي الفنية:

أ/ القسم التحضيري: يقف اللاعب بالقدمين متباعدتين (فتحاً) مع رفع الذراعين مائلاً عالياً. ينقل اللاعب مركز الثقل على القدم اليسرى ويرفع الرجل اليمنى عن الأرض.

ب/ القسم الرئيسي: يضع اللاعب الرجل اليمنى على الأرض مع نقل ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الأرض، يثني اللاعب الجذع يميناً وعلى بعد 50 سم تقريباً من القدم اليمنى يضع يده اليمنى والذراع ممدودة على الأرض بحيث تشير الأصابع إلى الخلف. وفي نفس الوقت تؤرجح الرجل اليسرى عالياً ثم يدفع اللاعب الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان ماراً بوضع الوقوف على الذراعين فتحاً. ثم ينقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى عن الأرض بدفعها ليميل الجذع جانباً لحين وصول الرجل اليسرى للأرض.

ج/ القسم النهائي: يدفع اللاعب الأرض باليد اليسرى ليعود إلى وضع الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً.

### شكل رقم (8)



الشقلبة الجانبية على الذراعين (العجلة البشرية)  
(عادل حسين بيومي، 1998م، ص 42)

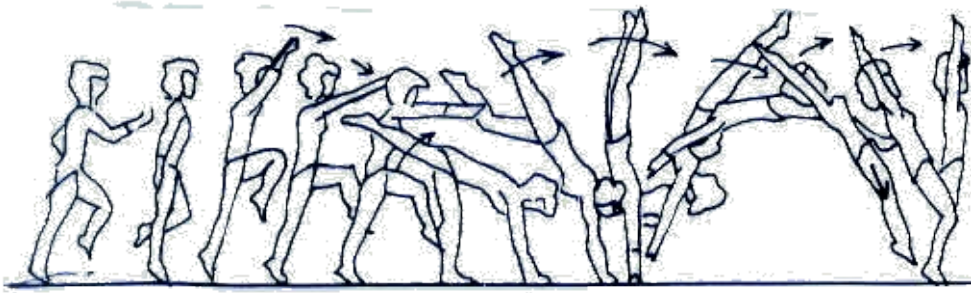
## الخطوات الفنية لمهارة الشقلبة الأمامية على الذراعين بالارتقاء الفردي: النواحي الفنية:

أ/ القسم التحضيري: تبدأ الشقلبة الأمامية على الذراعين بالارتقاء الفردي بالجري خطوتين أو ثلاثة ثم بالحجل على القدم ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أمماً عالياً.

ب/ القسم الرئيسي: يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض كذلك وضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون الذراعان ممدودتان تماماً.

تؤرج الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس في وضع الوقوف على الذراعين. ينتقل مركز الثقل عن الاتجاه العمودي متجهاً إلى الأمام، تدفع اليدين الأرض بقوة وهذا يحدث دفعاً لا مركزياً ليعطي تحليقاً للجسم إلى الأعلى لفترة قصيرة مع تقوس الظهر. ج/ القسم النهائي: يكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المنيطين على أن تكون الذراعان مرفوعتين عالياً والرأس بينهما.

### شكل رقم (9)



الشقلبة الأمامية على الذراعين بالارتقاء الفردي  
(عادل حسين بيومي، 1998م، ص 46)

### الخطوات الفنية لمهارة الدحرجة الخلفية مروراً بوضع الوقوف على الذراعين: المرحلة التمهيديّة:

(الجلوس طولاً) ضغط الجذع أماماً ثم مده مع الدحرجة خلفاً على الظهر حتى يصل الجسم لوضع الكعب على الكتفين مع وضع الكفين بجوار الأذنين.

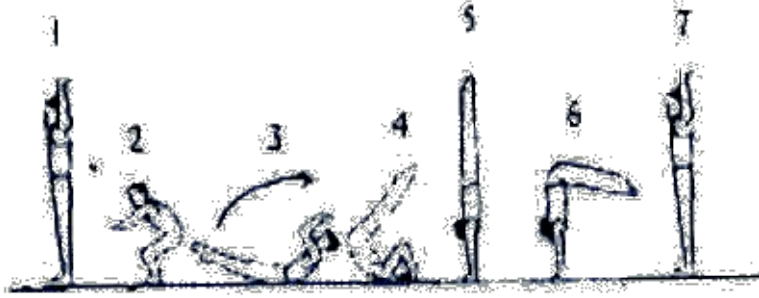
### المرحلة الرئيسية:

يمد اللاعب زاوية المقعدة ويقذف الرجلين لأعلى مع مد الذراعين والاحتفاظ بثني الرقبة أماماً بين الذراعين. عندما تتم حركة الذراعين ترفع الرأس لوضعها الطبيعي.

### المرحلة النهائية:

يثبت الجسم في وضع الوقوف على اليدين ثم الهبوط بالطرف السفلي للجسم لأسفل مع ثني مفصلي الفخذين وقذف الرجلين أماماً ودفع الأرض بالذراعين مع تركها، وعندما يصطدم المشطمان بالأرض تمد زاوية مفصلي الفخذين ويرفع الجذع لأعلى للوقوف والذراعين عالياً.

## شكل رقم (10)



## الدخفة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين

(عادل حسين بيومي، 1998م، ص 47)

### الخطوات الفنية لمهارة الوقوف على الذراعين:

#### المرحلة التمهيدية:

(وقوف الوضع أماماً - الذراعان عالياً) مرجحة الرجل الحرة (الخلفية) عالياً مع ميل الجذع أماماً لوضع الذراعين على الأرض ودفعها بالرجل الأمامية (قدم الارتقاء).

#### المرحلة الرئيسية:

(وقوف الوضع أماماً - الذراعان عالياً) نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية مع ثني مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض. مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية ومرجحتها خلفاً لضم الرجلين قبل الوضع العمودي. عندما يصل المشيطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن في وضع الارتكاز العمودي.

## شكل رقم (11)



## الوقوف على الذراعين (عادل حسين بيومي، 1998م، ص 49)

### **3-2-9 طريقة تدريس وتدريب البرنامج المقترح:**

تم التخطيط لطريقة التدريس والتدريب باستخدام أسلوب القيادة المباشرة لوحدات البرنامج التعليمي التدريبي للمهارات قيد البحث، حيث قام الباحث بتخطيط الملعب ثم يقوم بالإحماء وبراعى فيه التهيئة العامة لأعضاء الجسم المختلفة، وبإشارة من الأستاذ والذي يبدأ بتوضيح إسم وأهمية المهارة ونواحيها الفنية والتنبيه إلى النقاط الأساسية لتنفيذ المهارة وكيفية أداء التمرينات التي تنمي القوة العضلية والمرونة للبرنامج التدريبي. وهكذا يستمر التعليم والتدريب على المهارة مع توجيه الأستاذ إلى النقاط الهامة والتركيز على المتطلبات الفنية اللازمة للمهارة.

### **3-2-10 اختبارات المهارات:**

على ضوء المهارات التي حددت في الجدول رقم (4) قام الباحث بترشيح الإختبارات المنتقاة من المراجع ثم عرض هذه الإختبارات على الخبراء للإدلاء بآرائهم.

### **3-2-11 إعداد الإختبارات:**

إذا تم طباعة الإختبارات متضمنة إسم الإختبار والأدوات اللازمة، وصف الإختبار، الإجراءات، تعليمات وشروط الإختبار، كيفية حساب درجات الإختبار، بالإضافة إلى إستمارة وبطاقة تسجيل وتفريغ البيانات. ملحق رقم (36، 37، 38، 39).

### **3-2-12 التنظيم الفني للإختبارات:**

قام الباحث بتقسيم وحدات الإختبارات على مدى أربعة أيام في الفترة المسائية وذلك مراعاة أن أفراد عينة البحث يتلقون المحاضرات العملية في

الفترة الصباحية, ولقد تم تنفيذ الإختبارات بملعب الجمباز بالمدينة الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

### **3-2-13 إدارة الإختبارات:**

لقد إستعان الباحث بعدد من المحاضرين ومساعدتي التدريس لإدارة الإختبارات كمحكمين ومسجلين وذلك بعد شرح مواصفات الإختبارات وكيفية التسجيل.

### **3-2-14 البرنامج الزمني:**

قسمت الوجدتان التعليمية والتدريبية إلى ستة عشرة درساً يستغرق كل درس 60 دقيقة بمعدل أربعة دروس في الأسبوع وبناءً على ذلك إستغرق تدريس وتدريب البرنامج التعليمي التدريبي (30) يوماً في الفترة من 12-6-2007م وحتى 13-7-2007م.

وكانت فترة التدريس والتدريب تؤدي عصاراً بملاعب الجمباز بكلية التربية البدنية والرياضة وكان زمن الوحدة التدريسية والتدريبية لمدة (60) دقيقة في اليوم لكل وحدة تبدأ من الساعة الخامسة مساءً وتنتهي عند السادسة مساءً. وبلغ الوقت الكلي للبرنامج (960) دقيقة أي ما يعادل 16 ساعة, وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي بملاعب الجمباز بالمدينة الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

### **3-3 تصميم البرنامج التعليمي التدريبي:**

قام الباحث بتصميم البرنامج التعليمي التدريبي مشتملاً على وحدتين واحدة تعليمية وأخرى تدريبية ويهدف إلى تنمية الأداء المهاري لبعض المهارات الأرضية في الجمباز, مراعيًا الأسس السابق ذكرها في تصميم البرنامج ومن أهمها الأسس والمبادئ العلمية مثل مناسبة البرنامج لهذه الفئة وفترة البرنامج الزمنية وعدد مرات الممارسة الأسبوعية وزمن الوحدة وعلى ضوء نتائج الإستطلاع صمم البرنامج المقترح بحيث يحتوي على أربعة وحدات تعليمية وأربعة وحدات تدريبية. ملحق رقم (20 , 21 , 22 , 23 , 24 , 25 , 26)

#### **جدول رقم (5)**

#### **يوضح الوحدة التعليمية اليومية**

<b>النشاط</b>	<b>الإجراءات</b>
<b>الجزء</b>	<b>الذي يتم فيه الإحماء وذلك بتهيئة العضلات والأربطة</b>

وتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي بالإضافة إلى تحقيق الأهداف التربوية من خلال الغياب وتنظيم وتجهيز الأدوات الخاصة بالوحدة.	التمهيدي
وفيه يتم تعليم المهارات التي يحتويها البرنامج قيد البحث حيث يتم في كل وحدة تعليم مهارة واحدة	الجزء الرئيسي
يتم فيه تهدئة أجزاء الجسم والعودة إلى طبيعته.	الجزء الختامي

**جدول رقم (6)**  
**يوضح وحدة التدريب اليومية**

الإجراءات	النشاط
شرح هدف الوحدة التدريبية وتوضيح المهام + إحماء عام: (تمرينات قوة + تمرينات إطالة + تمرينات قوة خاصة)	الجزء التمهيدي
تدريب المهارة وتنمية القوة العضلية والإطالة	الجزء الرئيسي
تمرينات إطالة ومرجات	الجزء الختامي

### 1-3-3-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى:

لقد أجرى الباحث دراسة إستطلاعية بهدف التعرف على أثر البرنامج التعليمي التدريبي المقترح لتنمية أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز، وذلك بعرض المهارات قيد البحث على الخبراء والمهتمين بمجال الجمباز بالإدلاء بآرائهم على هذه المهارات، وقد اتفقت آرائهم عليها.

### 2-3-3-2 الدراسة الإستطلاعية الثانية:

في هذه الدراسة قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي التدريبي على (15) طالب غير المشتركين في الدراسة الأساسية وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة البرنامج التعليمي التدريبي المقترح لعينة الدراسة والمهارات المستهدفة كما تهدف هذه الدراسة إلى توفير الأسس العلمية من صدق وثبات الإختبار. ملحق رقم (28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35).

### 3-4 ثبات الإختبار:

يقصد بثبات الإختبار أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما إستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، وشرح (فؤاد البيهي السيد 1999م، ص 378) مفهوم الثبات بصورة أكثر وضوحاً قائلاً يعني الثبات أنه إذا ما طبق إختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل منهم ثم أعيد تطبيق الإختبار



نفسه على المجموعة نفسها وتم الحصول على الدرجات نفسها يكون الإختبار ثابتاً تماماً.

ومعامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الإختباريين مرات الإجراء المختلفة أو بين تقديرات من يقومون بتصحيح الإختبار بين المرات المختلفة أو بين نتائج إجراء الإختبار على مجموعة واحدة من الأفراد أي أن معامل الثبات هو معامل الارتباط بين الإختبار في مرات الإجراء المختلفة سواء معامل الارتباط بين الدرجات على الإختبار سواء كان يفيد الإجراء بنفس الإختبار وبنفس الصورة أو بصورة متكافئة لها.

قام الباحث بعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة معامل الارتباط لأفراد الدراسة الاستطلاعية.

### جدول رقم (7)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين القياسين القبلي والبعدي وقيمة معامل الارتباط لأفراد الدراسة الاستطلاعية

م	البيان	القياس القبلي		القياس البعدي		الإرتباط	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
1	إختبارات الدرجة الخلفية مروراً بوضع الوقوف على الذراعين	2.9	7.6	2.5	7.5	92	
2	إختبار الشقلبية الأمامية على الذراعين بالإرتقاء الفردي	2.2	6.2	2.7	6.7	89.	0.01
3	إختبار الشقلبية الجانبية على الذراعين (العجلة)	2.5	5.5	2.8	5.8	98.	
4	إختبار الوقوف على الذراعين	1.9	6.3	2.7	6.7	79	

يلاحظ في الجدول رقم (7) أن قيمة (ر) المحسوبة إنحصرت بين (79 و 92) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت (0.64) مما يدل على ثبات الإختبارات قيد الدراسة.

### 3-5 صدق الإختبار:

يتوقف معامل الصدق على معامل الثبات فيزيد بزيادته وينخفض بإنخفاضه فالصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

قام الباحث بتطبيق صدق المحتوى حيث عرض الإختبارات لعدد من أساتذة كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ثم قام بإيجاد الصدق الذاتي للإختبارات قيد الدراسة.

### جدول رقم (8) يوضح الصدق والثبات

م	الاختبارات	الثبات	الصدق
1	إختبار الدرجة الخلفية مروراً بوضع الوقوف على الذراعين	0.92	0.95
2	إختبار الشقلبة الأمامية على الذراعين بالإرتقاء الفردي	0.89	0.94
3	إختبار الشقلبة الجانبية على الذراعين (العجلة)	0.98	0.99
4	إختبار الوقوف على الذراعين	0.79	0.98

الجدولية عند 0.01 تساوي 0.64

### 3-6 التحليل الإحصائي:

بعد جمع بيانات الدراسة قام الباحث باستخدام المعالجات الاحصائية التالية:

$$\begin{aligned}
 & \frac{\text{مج س}}{ن} = 1\text{- المتوسط الحسابي} \\
 & \left[ \frac{\text{مج س ك}}{\text{مج ك}} \right] = 2\text{- الانحراف المعياري} \\
 & \frac{\text{مج (س - س)}^2}{ن} = (ع) \\
 & \frac{\text{مج (س - م)}}{ن - 1} = 3\text{- معامل الارتباط} \\
 & \frac{ن \text{ مج (س} \times \text{ص) - (مج س) (مج ص)}}{ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2} = 4\text{- } r^2 \\
 & \frac{\text{س - س}^2}{ن - 1} = 5\text{- } ع
 \end{aligned}$$

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

- المقدمة
- عرض نتائج الفرض الأول
- عرض نتائج الفرض الثاني
- مناقشة وتفسير النتائج

## الفصل الخامس

### عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 تمهيد:

في هذا الفصل نعرض نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، إذ أن النتائج لا تكتمل أهميتها إلا بما تعكسه وتشير إليه، وهذا يدل على أن العدد أو القياس الكمي ليس غاية في حد ذاته وإنما هو عبارة عن وسيلة يثبت بها وفي ذلك يذكر (فان دالين 1994، ص 214) أن قيمة العدد تكمن فيما يستطيعه الباحث من استنباط معانيه وترجمته في معادلات.

ولما كان الهدف الأساسي من إجراء هذا البحث هو التعرف على أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح على تنمية بعض المهارات الأرضية في الجمباز، فقد تمت دراسة هذا الأثر من خلال أربعة فروض ويقوم فيما يلي عرضاً لنتائج هذه الفروض.

## 2-4 عرض نتائج الفرض الأول:

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على:

**ما هو أثر البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على مستوى**

**أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز؟**

بعد تبويب وتحليل البيانات بدأت النتائج وفق ما يشير إليه الجدول التالي،

وإستخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) وذلك

وفق الجداول التالية:

### جدول رقم (9)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي للإختبارات قيد البرنامج التعليمي

م	الإختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على الذراعين	7.1	2.1
2	الوقوف على الذراعين	7.3	1.6
3	الشقلبية الأمامية على الذراعين بالارتقاء	6.6	1.8
4	الشقلبية الجانبية على الذراعين	7.2	1.6

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي إنحصر بين (6.6-7.3)

للإختبارات أعلاه والانحراف المعياري بين (1.6-2.1).

### جدول رقم (10)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة (T) لاختبارات البرنامج التعليمي للقياسين القبلي والبعدي

م	الإختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	الدرجة
---	------------	---------------	---------------	--------

ة (T)	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	
2.81	2.1	7.1	3.2	5.1	1 إختبار الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على الذراعين
5.40	1.6	7.3	2.2	5.2	2 إختبار الوقوف على الذراعين
3.49	1.8	6.6	1.9	4.5	3 إختبار الشقبة الأمامية على الذراعين
4.20	1.6	7.2	1.8	4.9	4 إختبار الشقبة الجانبية على الذراعين

يلاحظ من الجدول أعلاه أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التعليمي في الإختبارات قيد البحث علماً بأن قيمة (ت) الجدولية (1.32).

### 3-4 عرض نتائج الفرض الثاني:

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على:

**هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز؟**

وللتعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح, قام الباحث بجمع البيانات وتفريغها وإستخراج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت) وذلك كما في الجداول الآتية:

#### جدول رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقياس القبلي لإختبارات البرنامج التدريبي

م	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1	القوة العضلية	4.5	1.6
2	السرعة	6.7	1.4
3	التحمل	3.6	1.2
4	المرونة	4.7	1.5

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للبرنامج التدريبي لإختبارات المهارات قيد البحث على التوالي كانت كالآتي:

(4.7 , 3.6 , 6.7 , 4.5)

وأن الإنحراف المعياري لإختبارات المهارات قيد البحث كانت كالآتي:

(1.5 , 1.2 , 1.4 , 1.6)

**جدول رقم (12)**  
**يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري**  
**للقياس البعدي لإختبارات البرنامج التدريبي**

م	الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1	القوة العضلية	6.8	1.8
2	السرعة	8.4	1.2
3	التحمّل	7.5	2
4	المرونة	7.1	1.4

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي للبرنامج التدريبي لإختبارات المهارات قيد البحث على التوالي كانت كالآتي: (7.1 , 7.5 , 8.4 , 6.8).

بينما الإنحراف المعياري في القياس البعدي للبرنامج التدريبي لإختبارات عناصر اللياقة البدنية على التوالي كانت كالآتي: (1.4 , 2 , 1.2 , 1.8).

**4-6 مناقشة وتفسير النتائج:**  
**4-6-1 مناقشة وتحليل نتائج الفرض الأول:**

أوضحت نتائج الجدول رقم (9) السابق على أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي في البرنامج التعليمي لبعض المهارات الأرضية في الجمباز والتي تتكون من (مهارة الدحرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على الذراعين, مهارة الوقوف على الذراعين, مهارة الشقلبة الأمامية على الذراعين بالإرتقاء الفردي, مهارة الشقلبة الجانبية على الذراعين), وهي مكونات البرنامج التعليمي قيد البحث وهذا يؤكد أن البرنامج التعليمي الذي وصفه الباحث ساهم إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأرضية قيد البحث في الجمباز لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة وهذه النتيجة تجيب على الفرض الأول الذي ينص على الآتي:

### **(ما هو أثر البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على مستوى**

### **أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز؟)**

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كل من (أمين أنور الخولي وآخرون 1994م, ص 21): من أن برامج التربية الرياضية تعمل لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية جميع أنواعها الشائعة, وتنمية المهارات المتعلمة, والتي منها المهارات الرياضية التخصصية, مثل مهارات الجمباز الأرضي كالوقوف على الذراعين, وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كل من (أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي 2001م, ص 30): البرامج في التربية الرياضية تعمل على تنفيذ دقيق, وطرق تدريس وتعليم صحيحة, وأصبحت تسعى لتحقيق الأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتتيح الفرص للإبتكار من خلال النشاط الحركي, و(عبد الحميد شرف, 1998م, ص 73) البرامج هي الوسيلة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب يقوم على الأسس التعليمية السليمة حيث تمكن في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف, و(رامي محمد لطفي 1994م, ص 84) أن البرامج الرياضية تعتبر ذات قيمة تربوية لها خاصية التأثير المتكامل في سلوك الأفراد. ويعزى الباحث تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز إلى مايلي:

1. إن البرنامج التعليمي المقترح تتوافر فيه المتطلبات العلمية من حيث مناسبه لخصائص مرحلة النمو للعينة قيد البحث كما أنه يشتمل على وحدات تعليمية متكاملة من حيث خطوات ومراحل تعلم واكتساب المهارات الحركية.

2. البرنامج التعليمي المقترح ركز على الطريقة الكلية الجزئية في تعليم المهارات الأرضية في الجمباز قيد البحث والتي تسهم في إقتصار الزمن الفعلي.

3. إشتمل البرنامج التعليمي المقترح في وحدات التعليم على الجوانب التعليمية التي تهدف إلى تحسين مستوى الأداء.

4. إلتزام الطلاب بالبرنامج وتنفيذه بالشكل المطلوب منهم وفقاً لمتطلبات كل وحدة تعليمية وإتباع إرشادات وتوجيه الأستاذ كما ينبغي وتطبيق الإختبارات العقلية والبدنية للمهارات كما خطط لها.

5. التدرج في تعليم وحدات البرنامج المقترح.

6. إعتتماد طريقة تدريس البرنامج على إمداد الطلاب بالمعلومات أثناء الأداء مباشرة وبعده من خلال توجيهات الأستاذ.

## **2-6-4 مناقشة وتحليل نتائج الفرض الثاني:**

أوضحت نتائج الجول رقم (11) السابق على أن هنالك فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى (0.01) بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياس

البعدي في البرنامج التدريبي لعناصر اللياقة البدنية الآتية (القوة العضلية،

السرعة، التحمل، المرونة) وهي مكونات البرنامج التدريبي وهذا يؤكد أن

البرنامج التدريبي الذي وصفه الباحث ساهم إيجاباً في تطوير أداء عناصر اللياقة

البدنية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة، وهذه النتيجة تجيب على السؤال

الثاني الذي ينص على الآتي:

**(ما هو أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء بعض**

**المهارات الأرضية في الجمباز؟)**

وتؤكد هذه النتيجة دراسة كل من (هدايات أحد حسنين، 1994م) والتي

تؤكد أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى إرتفاع عناصر اللياقة البدنية، وكذلك تتفق

مع دراسة (ممدوح إبراهيم علي حسن، 1995م) والتي أكدت تأثير البرنامج

التدريبي المقترح في كرة القدم.

وتؤكد هذه النتيجة دراسة (سميرة أحمد الدرديري 1991م) والتي تؤكد

أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على التقدم بمستوى الأداء

الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (غازي

إبراهيم الكيلاني 2003م) التي أظهرت تأثير البرنامج التعليمي التدريبي

المقترح بنتائج إيجابية.



## الفصل الخامس

- الاستنتاجات
- التوصيات
- ملخص البحث

# الفهم والاستنتاج الاستنتاجات والتوصيات

## 5-1 الإستنتاجات:

بناء على ما تم جمعه من بيانات ومعالجتها وتحليلها فقد توصل الباحث

إلى الإستنتاجات الآتية:

- 1) البرنامج التعليمي التدريبي المقترح يؤثر في تنمية مستوى الأداء في المهارات الأرضية للجمباز قيد البحث.
- 2) إن ممارسة النشاط البدني وفق برامج تعليمية وتدريبية مبني على أسس علمية ومبادئ تربوية مدروسة يؤدي إلى تحسين في النواحي الوظيفية.
- 3) ساهم البرنامج المقترح في تحسين مستوى اللياقة البدنية ورفع مستوى الأداء.

## 5-2 التوصيات:

على ضوء ما تم إسخلاصه, يوصي الباحث بما يلي:

- 1) الإهتمام بالحركات الأرضية في الجمباز والعمل على تحسين مستوى الأداء من خلال البرامج المدروسة.
- 2) ضرورة البرامج التعليمية والتدريبية الموضوعة على أسس علمية مقننة والتي تهتم بتنمية وتطوير المهارات الأرضية في الجمباز.
- 3) ضرورة إتباع النواحي الفنية والعلمية عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية.
- 4) إنشاء وحدات بحث علمي في المؤسسات والوحدات المهمة بالجمباز لتوفير الدراسات العلمية.
- 5) العمل على تأهيل الكوادر البشرية في مجال إعداد البرامج الرياضية.
- 6) العمل على تشجيع البحوث العلمية والدراسات في مجال الرياضة وخاصة رياضة الجمباز.
- 7) إسناد مهمة تطوير الجمباز والألعاب الفردية المختلفة إلى المتخصصين في التربية الرياضية.
- 8) العمل على إجراء دراسات مماثلة في جوانب الجمباز بالسودان من أجل تطوير منشط الجمباز.
- 9) إستخدام البرنامج التعليمي التدريبي المقترح كجزء من درس الجمباز في كلية التربية البدنية والرياضة ودروس التربية الرياضية.
- 10) التوسع في المادة العلمية الموصلة.

### 3-5 خلاصة البحث:

إن طبيعة هذا العصر تحتم على الأفراد والجماعات الإهتمام ببرمجة حياتهم بأسلوب علمي يتفق وسرعة الإيقاع والذي أصبح من أهم سمات العصر فالبرامج هي الوسيلة التي تحقق عمليات التنفيذ لأي عملية تخطيطية في نواحي الحياة المتعددة, ومن هنا تأتي أهمية البرامج لكل المجتمعات خاصة النامية منها, والتي تحاول تعويض ما فاتها وللحاق بركب الدول المتقدمة, وتعتبر البرامج الدراسية تصوراً للمربين للقنوات التي يمكن للتلاميذ أن يتعلموا من خلال المرور بها.

ولأهمية وضرورة البرامج في هذا العصر الحديث, خاصة, في مجال التربية الرياضية ومجال الجمباز بصورة خاصة, وحتى يمكن التقدم والنهوض بالتربية الرياضية لمواكبة التطور السريع في هذا العصر, سعى الباحث للقيام بهذه الدراسة بعنوان **(أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتنمية مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية).**

وجاءت الدراسة من خمسة فصول, الفصل الأول إشمئ على خطة الدراسة والتي تمثلت في المقدمة مشكلة البحث, أهمية البحث, أهداف البحث, تساؤلات البحث, حدود البحث.

وقد وضح أن مشكلة البحث جاءت نتيجة لملاحظة الباحث لتدني مستوى أداء بعض المهارات في الجمباز الأرضي, لذلك رأى الباحث تناول هذا الموضوع بالدراسة والبحث من خلال البرامج التعليمية والتدريبية بهدف تحسين مستوى أداء المهارات الأرضية في الجمباز.

تكمن أهمية هذا البحث في أن نتائجه قد تسهم في إكساب وتطوير المهارات في الجمباز الأرضي لطلاب كلية التربية الرياضية بالإضافة إلى أنه يساعد المهتمين بأمر الجمباز في السودان.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح, وجاءت فروض البحث على ضوء أهداف الدراسة كالتالي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للبرنامج التعليمي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي.

وتمثلت حدود الدراسة البشرية في طلاب كلية التربية البدنية والرياضة والحدود الجغرافية تمثلت في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة بالخرطوم - والزمانية (2004-2007) م. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة, وقد تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة وإختار عينة البحث بطريقة عشوائية بلغت ( 20 طالباً) من طلاب الفرقة الأولى من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

ثم إنتقل الباحث إلى الفصل الثاني, والذي تكون من أدبيات البحث والدراسات السابقة والمرتبطة متضمناً مفهوم وأهمية البرامج في التربية البدنية والرياضة وكيفية تصميم وبناء البرامج بالإضافة لمفهوم الجمباز والمهارات الأرضية ونشأة وتطور الجمباز, كما تعرض لمفهوم التعليم وأساليبه وطرقه وأيضاً تعرض إلى التدريب ومفهومه وحمل التدريب وطرق التدريب, وأخيراً في هذا الفصل كانت الدراسات السابقة والمرتبطة والفائدة التي جناها الباحث من هذه الدراسات السابقة.

ثم إنتقل الباحث إلى الفصل الثالث الذي جاء مشتملاً على إجراءات الدراسة, حيث تم إختيار (20) طالباً للعام الدراسي (2006-2007)م وحددت بعض المهارات الأرضية متمثلة في مهارة الدحرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على الذراعين, مهارة الوقوف على الذراعين, مهارة الشقلبة الأمامية على الذراعين بالإرتقاء الفردي, مهارة الشقلبة الجانبية على الذراعين (العجلة). ثم قام الباحث بإجراء قياسات قبلية لعينة الدراسة في المهارات قيد البحث. عمد الباحث إلى تصميم البرنامج التعليمي والتدريبي المقترح للمهارات قيد البحث في الجمباز الأرضي والذي راعى فيه الباحث الأسس والمبادئ التعليمية, وتم التخطيط لتدريس وحدات البرنامج التعليمي والتدريب على وحدات البرنامج التدريبي.

تم تنفيذ البرنامج بملاعب الجمباز بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وتمت القياسات القبالية والبعدية للبرنامج التعليمي والتدريبي على عينة البحث.

انتقل الباحث بعد ذلك إلى الفصل الرابع الذي إشتمل على عرض النتائج, ومن ثم معالجتها إحصائياً وذلك بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة (ت) ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها.

وأخيراً جاء الفصل الخامس مشتملاً على الإستنتاجات والتوصيات  
التي خرج بها الباحث.

## المراجع

- المراجع العربية.
- المراجع الأجنبية.
- الدوريات والبحوث.
- الرسائل.

## المراجع:

- (1) أبو العلاء أحمد وأحمد نصر – 2003م - فسيولوجيا التدريب الرياضي – القاهرة - دار الفكر العربي.
- (2) أبو العلاء أحمد – 1997م – التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية – القاهرة – دار الفكر العربي.
- (3) أحمد الجداوي – 1990م - رياضة الجمباز – القاهرة - مطبعة الإستقلال الكبرى – شارع محمد نجيب ریحاني.

- 4) أحمد الهادي يوسف - 1999م - تعليم وتدريب الجمباز - القاهرة - دار المعارف.
- 5) ..... - 1997م - أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز - الإسكندرية - دار المعارف.
- 6) أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي - 1999م - مناهج التربية البدنية المعاصرة - القاهرة - دار الفكر العربي.
- 7) أمين أنور وأحمد مهران - 1990م - الجمباز للرجال - القاهرة - دار الفكر العربي.
- 8) بسطويسي أحمد - 1999م - أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي.
- 9) توفيق فودة - 1980م - رياضة الجمباز - مطبعة مخيمرت.
- 10) حسن السيد أبو عبده - 2001م - الإتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب - مصر - مطبعة الإشعاع الفنية.
- 11) حنفي مختار - 1998م - الجهاز الفني لكرة القدم - القاهرة - مركز الكتاب للنشر.
- 12) ديوبولد فان دالين - 1970م - تاريخ التربية البدنية - ترجمة محمد عبد الخالق علام ومحمد محمد فضالي - القاهرة - مؤسسة فرانكين للطباعة والنشر.
- 13) سلمى نصار وزكي درويش وعصام حلمي - 1992م - بيولوجيا الرياضة - مصر - دار المعارف.
- 14) عادل حسن بيومي - 1998م - المجموعات الفنية في الحركات الأرضية - القاهرة - دار الفكر العربي.
- 15) عبد الحميد شرف - 1999م - البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق - القاهرة - مركز الكتاب.
- 16) ..... - 2002م - البرامج في التربية الرياضية للأسوياء والمعاقين - القاهرة - مركز الكتاب للنشر.
- 17) عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل - 1997م - تخطيط برامج وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم - الموسوعة العربية - القاهرة - مركز الكتاب.
- 18) عنايات فرح - 1999م - علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري - القاهرة - دار الفكر العربي.
- 19) ..... - 2000م - مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - القاهرة - دار الكتاب.
- 20) فوزي يعقوب وعادل عبد البصير - 1998م - النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز - دار الفكر العربي.
- 21) قاسم حسن حسين - 1998م - أسس التدريب الرياضي - الأردن - دار الفكر.
- 22) كمال جمال الرضي - 2001م - التدريب الرياضي - عمان.



- (23) محمد إبراهيم شحاته - 1992م - التحليل في الجمباز - القاهرة - دار المعارف.
- (24) ..... - 2003م - أسس تعليم الجمباز - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (25) محمد إبراهيم شحاته وصباح السيد فاروز - 2006م - دليل الجمباز الفني المكتبة المصرية.
- (26) مفتي إبراهيم حمّاد - 1998م - التدريب الرياضي للجنسين - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (27) ..... - 2001م - التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - .
- (28) محمد حسن علاوي - 1994م - التدريب الرياضي - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (29) محمد عادل رشدي - 1976م - أسس التدريب الرياضي - مصر - المنشأة العامة للنشر والتوزيع.
- (30) محمد عثمان - 2000م - حمل التدريب والتكيف - سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (31) محمد الحماحمي وأمين الخولي - 1999م - برامج التربية الرياضية - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (32) محمد محمود عبد الدائم ومحمد صبحي حسانين - 1992م - كرة السلة مهارات وخطط - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (33) مفتي إبراهيم - 1995م - تمرينات الإحماء والمهارات في برامج التدريب - القاهرة - دار الفكر العربي.
- (34) مصطفى السائح محمود - 2001م - إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة - مصر - مكتبة الإشعاع.
- (35) محمد كمال أميري وعصام بدوي - 1995م - التطور العلمي لمفهوم الرياضة - مكتبة الأنجلو المصرية.
- (36) معيوف ذنون خنتوش - 1989م - المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز - بغداد - المكتبة الوطنية.
- (37) ناهد محمود سعد ونبيل رمزي مهيم - 2002م - طرق التدريس في التربية الرياضية - مصر - مطبعة الإشعاع.
- (38) نوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خواجه - 2002م - طرق التدريس في التربية الرياضية - القاهرة - مركز الكتاب للنشر.

## المراجع الأجنبية:

### TERMINOLOGIE GERATTURNEN:

38) U.S.A :Gymnastic, indioria Hand Book. 1995. Edition

39) James R.Brown: gymnastic & Women, John Wlley & sors New York 1980.

40) International Gymnastic Federation, Men's Technical Committee  
(2006) Code of points For men's artistic gymnastic Competition ,  
1 march 2006.

## **الدوريات والبحوث:**

1. أشرف محمد علي جابر (برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم) المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد السادس - أبريل 1990م.
2. إيهاب محمد عبد الفتاح (تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع الكفاءة البدنية والمهارة للاعبين الكرة الطائرة) - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - المجلد الأول - ديسمبر 1994م.
3. علي سلامة علي - (أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة الأداء المهاري للاعبين الهوكي) - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - المجلد الثاني - ديسمبر 1994م.
4. فاطمة إبراهيم صقر (أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى الصم والبكم) - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - المجلد الثاني - ديسمبر 1995م.
5. نيللي رمزي فهميم (تأثير برنامج تدريبي مقترح للوثب بالحبل على بعض المتغيرات الفسيولوجية وإنقاص الوزن لتلميذات المدارس الثانوية) - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - المجلد الثاني - ديسمبر 1992م.
6. هدايات أحمد حسين (أثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري للاعبين منتخب مصر الأولمبي للجماز) - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد الثالث والرابع عشر - أبريل 1992م.

## **الرسائل:**

1. أحمد آدم أحمد (أثر برنامج تدريبي تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم) - (دكتوراة) - السودان - 2002م.
2. أحمد محمد السنتريسي - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد 10 أبريل 1991م ، ص 17-43 (تأثير برنامج تدريس على مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية)، جامعة حلوان، القاهرة.
3. حسن محمد أحمد عثمان - (دراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى لاعبي من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كرة القدم) - (دكتوراة) - 2002م.
4. محمد الشحات محمود - مجلة الرياضة - مصر - 2003م (تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الأرضية في رياضة الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة).