



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40%

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل

٢٧٢١٥

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية
فى الجمباز لدى تلاميذ الحلقة الأولى
من التعليم الأساسى

رسالة مقدمة من
السعيد محمد السعيد العدل
المعيد بقسم التمرينات والجمباز
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور
عادل عبد الحليم حيدر
أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أستاذ دكتور
زينب سيد حسن على
أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا"

صدق الله العظيم

(سورة النساء : آية ١١٣)

شكر وتقدير

أسجد في خشوع لله عز وجل شاكراً لجلاله وعظمته على تمام نعمائه وفضله على ما أمدنى به من عون والهمنى من صبر على إنجاز هذا البحث.

وفى هذا المقام أتقدم بالشكر والتقدير للشموع التى أضأت بنور المعرفة طريقى ، وللأيدى المخلصة التى ساعدت فى إتمام هذا البحث ، وأدعو لها بالخير، وأخص بالشكر الأستاذ الدكتور / **د. أيمن محمد حسن** أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز بالكلية لتوليها مهمة الإشراف على هذا البحث، فقد أولتني بعطائها المستمر وتوجيهاتها العلمية السديدة بما عرف عنها من دقة وكفاءة وبعد نظر منذ أن كان هذا البحث فكرة حتى خروجه إلى حيز الوجود فأصبح بفضل الله خلاصة لما أسداته لى من نصائح وتوجيهات أدام الله فى عمرها وجعلها نبراساً لكل طالب علم وجزاها الله عنى وعن زملائي الباحثين خير الجزاء.

كما أتوجه بخالص وأصدق آيات العرفان بالجميل الذى أسداه لى الأستاذ الدكتور / **عبد الحليم حيدر** الأستاذ المساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح بالكلية والذي بذل من وقته وجهده وعلمه وإهتمامه ما يتناسب مع كرم نفسه. ولما قدمه لى من توجيهات علمية دقيقة كان لها أكبر الأثر فى إنجاز هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر والإعزاز والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **محمد المحيلاني** أستاذ المناهج بقسم أصول التربية الرياضية والترويح وعميد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا . والأستاذ الدكتور / **محمد إبراهيم شحاته** أستاذ التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة والتى بمناقشتها العلمية البناء تزداد عمقا وثراءً فدعواتى لهما بالصحة ودوام العطاء.

ويطيب لى أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **فاروق غانم** والأستاذ الدكتور / **عبد الجليل أبو العيش** والأستاذ الدكتور / **يحيى حبيب** على مساندة الباحث طوال فترة إجراء هذا البحث ، فلهم منى كل تقدير وإحترام.

والى من قال فيهما الحق "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربى إرحمهما كما ربياني صغيراً" إلى أبى العزيز وأمى الحبيبة مقبلاً على يديهما فاليهما عظيم شكرى وتقديرى وكذلك إخوتى على ما قدموه لى من مساعدة وتهئية الجو المناسب طوال فترة إعداد هذا البحث.

وكذلك شكرى وتقديرى للسيد / مدير مدرسة عمر بن عبد العزيز الابتدائية بالمحلة الكبرى وأعضاء هيئة التدريس وتلاميذ المدرسة على ما بذلوه من جهد خلال إجراء تجربة البحث. كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى جميع الأخوة زملاء من المدرسين المساعدين والمعيدين بالكلية .

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- قائمة المحتويات	أ- ج
- قائمة الجداول	د
- قائمة الأشكال	هـ

الفصل الأول

مشكلة البحث

- المقدمة	٢
- مشكلة البحث وأهميته	٣
- أهداف البحث	٦
- المصطلحات المستخدمة في البحث	٦

الفصل الثانى

الإطار النظري للبحث

- الأهمية التربوية للجذباز.	٩
- طبيعة الأداء على جهاز الحركات الأرضية.	١١
- النواحي الفنية لأداء الحركات الأرضية قيد البحث لتلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسى .	١٤
- تقييم مستوى الأداء المهارى فى الجذباز.	١٨
- رياضة الجذباز وعلاقتها بخصائص ومميزات نمو تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .	٢١
- القدرات الحركية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى فى الجذباز.	٢٣
- أهمية التوازن فى الجذباز.	٢٥
- مفهوم التوازن وأنواعه.	٢٧
- العوامل التى تؤثر على التوازن .	٣٣
- التوازن والأداء الحركى .	٣٩
- التوازن والتدريب.	٤١
- الأشكال الخاصة بتمرينات التوازن.	٤٢
- الإعتبارات الخاصة بتنمية التوازن .	٤٤

الفصل الثالث الدراسات والبحوث المشابهة

الموضوع

- أولاً : دراسات تناولت التوازن فى مجال التمرينات والجمباز ٤٧
ثانياً : دراسات تناولت التوازن فى مجال الأنشطة الرياضية ٥٤
- تحليل ومناقشة الدراسات والبحوث المشابهة ٦٣
- مدى الاستفادة من الدراسات والبحوث المشابهة ٦٧
ثالثاً : فروض البحث ٦٧

الفصل الرابع إجراءات البحث

أولاً : المرحلة التمهيدية

- ٦٩ - منهج البحث
٦٩ - عينة البحث
٦٩ - أدوات البحث
٧٣ - الدراسات الإستطلاعية
٨١ - البرنامج التدريبى المقترح
٨٤
ثانياً : المرحلة التنفيذية
٩٢ - القياس القبلى
٩٢ - تنفيذ التجربة الأساسية
٩٣ - القياس البعدى
٩٣ - المعالجات الإحصائية
٩٣

الفصل الخامس عرض النتائج و مناقشتها

- أولاً : عرض النتائج ٩٥
ثانياً : مناقشة النتائج ١٠٣

الفصل السادس الإستنتاجات والتوصيات

الموضوع	الصفحة
أولاً : الإستنتاجات .	١١٢
ثانياً : التوصيات .	١١٤

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .	١١٦
ثانياً : المراجع الأجنبية .	١٢٥

المرفقات

- مرفق (١) الاختبارات البدنية المختارة .
- مرفق (٢) إختبار الذكاء المصور .
- مرفق (٣) إستمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الإختبارات .
- مرفق (٤) إستمارة تسجيل درجات مستوى الأداء المهارى .
- مرفق (٥) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول التمرينات المقترحة لتنمية التوازن لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .
- مرفق (٦) البرنامج المقترح لتنمية التوازن للمجموعة التجريبية .
- مرفق (٧) بيان بأسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم فى التمرينات والبرنامج .
- مرفق (٨) البرنامج التنفيذى للإعداد البدنى لتلاميذ الصفين الرابع والخامس من التعليم الأساسى .
- مرفق (٩) خطاب موجه إلى السيد ناظر المدرسة للموافقة على تنفيذ تجربة البحث .

الملخص

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ البرنامج.	(١)
٧٥	الأهمية النسبية لأراء الخبراء فى التمرينات المقترحة لتنمية التوازن .	(٢)
٧٨	الإختبارات المختارة والفرض منها ووحدة قياسها .	(٣)
٧٩	معاملات ثبات الإختبارات المختارة .	(٤)
٨٠	معاملات الصدق للإختبارات المختارة .	(٥)
٩٢	التوزيع الزمنى لدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسى وفقا للخطة المدرسية المتبعة .	(٦)
٩٥	متوسط الفروق والانحراف المعيارى للفروق ومجموع مربع إنحرافات الفروق وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى إختبارات التوازن .	(٧)
٩٦	متوسط الفروق والانحراف المعيارى للفروق ومجموع مربع إنحرافات الفروق وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى إختبارات التوازن .	(٨)
٩٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لإختبارات التوازن .	(٩)
٩٩	متوسط الفروق والانحراف المعيارى للفروق ومجموع مربع إنحرافات الفروق وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى للحركات الأرضية قيد البحث.	(١٠)
١٠٠	متوسط الفروق والانحراف المعيارى للفروق ومجموع مربع إنحرافات الفروق وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى للحركات الأرضية قيد البحث.	(١١)
١٠١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى للحركات الأرضية قيد البحث.	(١٢)

قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
(١)	جهاز الشكل المثمن بعد التعديل .	٨٢
(٢)	الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لإختبارات التوازن .	٩٨
(٣)	الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للحركات الأرضية قيد البحث .	١٠٢

الفصل الأول

مشكلة البحث

- المقدمة
- مشكلة البحث و أهميته
- أهداف البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث