



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

# جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



نقسم بللّاه العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
علي هذه الأفلام قد اعدت دون أية تغييرات



## يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of  
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية  
@ ASUNET



بعض الوثائق

الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل

B 1.4.2



جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية  
ببورسعيد

## تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز من ٨ - ١٠ سنوات

بحث مقدم من

الدارسة / هدى محمد النيلي  
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إشراف



دكتور

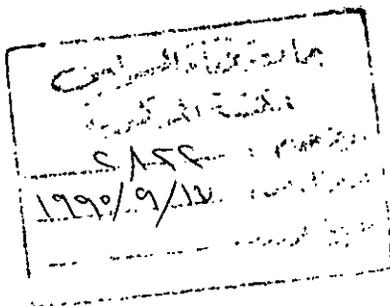
دكتور

**عبد الحميد غريب شرف**

أستاذ غير متفرغ بقسم الإدارة الرياضية والترويج  
بكلية التربية الرياضية ببورسعيد  
جامعة قناة السويس

**عادل عبد البصير على**

أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضة وعميد كلية  
التربية الرياضية ببورسعيد  
جامعة قناة السويس



١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
” رَبِّ اِشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي اَمْرِي وَاَحْلِلْ عُقْدَةً  
مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي ”

صدق الله العظيم

( سورة طه : آية ٢٥ - ٢٨ )

## قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الموافق / / ١٩٩٥ اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أستاذ دكتور/ فوزي يعقوب رزق الله  
أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز  
بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة -  
جامعة حلوان (مناقشا)
- أستاذ دكتور/ محمود محمد عباس  
أستاذ بقسم التمرينات والجمباز ووكيل كلية  
التربية الرياضية للبنين - جامعة  
الاسكندرية للدراسات العليا والبحوث  
(مناقشا)
- أستاذ دكتور/ عادل عبد البصير على  
استاذ ورئيس قسم علوم الرياضة وعميد  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة  
قناة السويس (مشرفا)
- أستاذ دكتور/ عبد الحميد غريب شرف  
أستاذ غير متفرغ بقسم الإدارة الرياضية  
والترويح بكلية التربية الرياضية ببورسعيد  
- جامعة قناة السويس (مشرفا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحثة/ هدى محمد النيلي - اخصائية رياضية جامعة قناة  
السويس لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها:

" تأثير تنمية المرونة الخاصة علي مستوي أداء بعض الحركات الارضية للاعبات

الجمباز من (٨ - ١٠ سنوات "

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الكافية من يوم الاربعاء الموافق ١١ / ١ / ١٩٩٥ بمقر كلية  
التربية الرياضية ببورسعيد .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح السيدة / هدى محمد النيلي  
درجة الماجستير في التربية الرياضية .

### توقيعات اللجنة

( )  
( )  
( )  
( )

- أستاذ دكتور/ فوزي يعقوب رزق الله  
- أستاذ دكتور/ محمود محمد عباس  
- أستاذ دكتور/ عادل عبد البصير على  
- أستاذ دكتور/ عبد الحميد غريب شرف

بمقر  
عميد الكلية  
أ.د. عادل عبد البصير على



## شكر وتقدير

الحمد لله والشكر لله على نعمته وعطاءه وفضله على ما ألهمنى به من صبر ومثابرة وعزيمة لإتمام هذا البحث وما توفيقى إلا بالله العليّ القدير .

يسعدنى أن أتقدم بعظيم شكرى وامتنانى وتقديرى للأستاذ الدكتور/عادل عبد البصير على ، والأستاذ الدكتور/ عبد الحميد شرف المشرفان على هذا البحث على إرشاداتهما وتوجيهاتهما الرشيدة وغزارة علمهما وشدة تواجعهما وحرصهما على الاستمرار فى العطاء العلمى فدعواتى لهما بالتوفيق ودوام العطاء .

وأتقدم بخالص شكرى وتقديرى للأستاذ الدكتور/ فوزى يعقوب والأستاذ الدكتور/ محمود عباس على كريم تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة .

وأتقدم بالشكر الجزيل الى كل من تقدم بيد المساعدة والمعانة فى هذا البحث من الزملاء والزميلات .

كما أتقدم بخالص شكرى وإعزازى وتقديرى لأمى الحبيبة فقد كان لها دور بالغ الأهمية فى تشجيعى وفى تكملة هذا البحث فلا أستطيع أن أوفيها حقها فلها كل الحب والإعزاز والتقدير .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى أسرتى زوجى وأولادى الذين تحملوا عبئا كبيرا بانصرافى لهذه الدراسة فلهم كل الشكر والعرفان .

نسأل الله أن يهدينا لما هو خير لنا ولأمتنا الغالية مصر وأن يوفق كل انسان طموح نحو آفاق العلم والمعرفة .

الباحثة

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ب	- قرار لجنة المناقشة والحكم
ج	- شكر وتقدير
د	- قائمة المحتويات
ز	- قائمة الجداول
ط	- قائمة الأشكال

### الفصل الأول

#### المقدمة

٢	أولا - تقديم
٣	ثانيا - مشكلة البحث وأهميته والحاجة إليه
٥	ثالثا - هدف البحث
٥	رابعا - فروض البحث

### الفصل الثاني

#### القراءات النظرية والدراسات السابقة

٧	أولا - القراءات النظرية :
٧	١ - التعرف بالجمباز
٨	٢ - أسس تدريب الجمباز
١٠	٣ - العلاقات التي تربط بين الشكل الأدائي للحركات والنظرية المرحلية والتعلم الحركي
١١	٤ - فترات التعلم وطرق إعداد مادة التدريب
١٥	٥ - تقويم سير الحركات الرياضية
٢٤	٦ - طرق تعلم الجمباز :
٢٤	أ - تعلم الحركة ككل ( الطريقة الكلية )
٢٥	ب - تعلم المهارة الحركية كأجزاء ( الطريقة الجزئية )
٢٥	ج - تعلم الحركة بالطريقة الكلية الجزئية
٢٦	٧ - تصنيف حركات الجمباز
٢٨	٨ - الحركات الأرضية
٢٨	٩ - الشقلبة الأمامية علي اليدين بالارتقاء المنفرد علي الأرض
٣٢	١٠ - الشقلبة الخلفية علي اليدين علي الأرض
٣٦	١١ - الإعداد البدني في الجمباز
٣٨	١٢ - المرونة

رقم الصفحة	الموضوع
٦٧	ثانيا - الدراسات السابقة
٧٥	ثالثا - التعليق على الدراسات السابقة
	الفصل الثالث
	اجراءات البحث
٧٧	أولا - منهج البحث
٧٧	ثانيا - عينة البحث
	ثالثا - البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المرونة الخاصة
٨٢	للناشئات في الجمباز من ٨ - ١٠ سنوات
١٠١	رابعا - برنامج الإعداد المهاري
١١٩	خامسا - الإجراءات التمهيدية للتجربة
١٢٠	سادسا - الدراسات الاستطلاعية
١٢١	سابعا - تجربة البحث الأساسية :
١٢١	١ - القياسات القبليّة
١٢١	٢ - تطبيق برنامج تنمية المرونة الخاصة
١٢٢	٣ - القياسات البعدية
١٢٢	ثامنا - تفرغ البيانات
١٢٢	تاسعا - المعالجات الإحصائية
	الفصل الرابع
	عرض النتائج ومناقشتها
١٢٥	أولا - عرض النتائج
١٣٠	ثانيا - مناقشة النتائج
	الفصل الخامس
	الاستنتاجات والتوصيات
١٣٤	أولا - الاستنتاجات
١٣٥	ثانيا - التوصيات

## - المراجع :

١٣٧

اولا - المراجع العربية

١٤٣

ثانيا - المراجع الاجنبية

## - المرفقات :

- مرفق (١) الدرجات المعيارية لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة  
لأفراد عينة البحث ١٤٦
- مرفق (٢) اختبار اللياقة البدنية الخاصة بالمتدثات في الجمباز من سن  
٨ - ١٠ سنوات ١٤٩
- مرفق (٣) استمارة تقويم أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين  
علي الأرض لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة ١٥٦
- تابع مرفق (٣) استمارة تقويم أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي  
اليدين علي الأرض لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة ١٥٧
- مرفق (٤) طريقة تعليم الشقلبة الأمامية علي اليدين ١٥٨
- مرفق (٥) طريقة تعليم الشقلبة الخلفية علي اليدين ١٦٢
- مرفق (٦) اختبار ذكاء الأطفال ١٦٥
- مرفق (٧) مفتاح تصحيح الاجابات ١٦٧
- مرفق (٨) معايير الأعمار العقلية ١٦٨
- مرفق (٩) استمارة تسجيل لاختبار الذكاء ١٦٩
- مرفق (١٠) قائمة بأسماء الخبراء لبرنامج الإعداد البدني العام والخاص ١٧٠
- مرفق (١١) خطاب لمدير مركز شباب بورفؤاد ١٧١
- مرفق (١٢) خطة التدريب اليومي لبرنامج الإعداد البدني العام  
والخاص للمجموعة التجريبية والضابطة ١٧٢
- ٢٠٣ - ملخص البحث باللغة العربية  
- ملخص البحث باللغة الانجليزية

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
	اختبار (ت) للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة	١
٧٨	لمتغيرات السن ، الطول ، الوزن	
	معامل الثبات، الصدق لكل من مكونات اختبار اللياقة البدنية	٢
	الخاصة المستخدم في تحديد مستوي اللياقة البدنية الخاصة لأفراد	
٧٩	عينة البحث	
	اختبار (ت) للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة	٣
٨٠	لمكونات اختبار اللياقة البدنية الخاصة لسن (٨ - ١٠ سنوات)	
	اختبار (ت) للفروق بين متوسط كل من المجموعتين التجريبية	٤
٨٢	والضابطة لمتغير الذكاء	
١٠٢	البرنامج الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال ثلاثة شهور	٥
١٠٣	مستوي وعدد فترات وشدة وعدد ساعات حمل التدريب	٦
١٠٤	التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التدريبية خلال تنفيذ البرنامج	٧
١٠٥	التوزيع الزمني لكل من محتويات البرنامج التدريبي خلال تنفيذه	٨
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الأولى من	٩
١٠٦	المرحلة الإعدادية خلال خطة التدريب (المجموعة التجريبية)	
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الأولى من	١٠
١٠٧	المرحلة الرئيسية خلال خطة التدريب ( للمجموعة التجريبية)	
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الثانية من	١١
١٠٨	المرحلة الإعدادية خلال خطة التدريب (للمجموعة التجريبية)	
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الثانية من	١٢
١١٠	المرحلة الرئيسية خلال خطة التدريب (للمجموعة التجريبية)	

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الأولى	١٣
١١١	من المرحلة الإعدادية خلال خطة التدريب (للمجموعة الضابطة)	
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الثانية	١٤
١١٢	من المرحلة الإعدادية خلال خطة التدريب (للمجموعة الضابطة)	
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الأولى	١٥
١١٣	من المرحلة الرئيسية خلال خطة التدريب (للمجموعة الضابطة)	
	البرنامج الزمني التفصيلي لمحتويات التدريب في الفترة الثانية	١٦
١١٥	من المرحلة الرئيسية خلال التدريب (للمجموعة الضابطة)	
	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في	١٧
	مكونات اختبار اللياقة البدنية الخاصة لأفراد المجموعة	
١٢٥	التجريبية	
	دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( القبلي - البعدي) في	١٨
١٢٦	مكونات اختبار اللياقة البدنية الخاصة لأفراد المجموعة الضابطة	
	دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( البعدي) لكلا المجموعتين	١٩
١٢٧	التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية الخاصة	
	دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( البعدي) لكلا المجموعتين	٢٠
	التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية	
١٢٨	علي اليدين علي الأرض	
	دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي لكلا المجموعتين	٢١
	التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية	
١٢٩	علي اليدين علي الأرض	

## قائمة الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٢٧	تصنيف حركات الجمباز	١
٢٩	الشقلبة الأمامية علي اليدين بالأرتقاء المنفرد	٢
٣٢	الشقلبة الخلفية علي اليدين علي الأرض	٣
٥٢	- الاختبارات الخاصة بالمرونة :	
٥٢	الاختبار الأول	٤
٥٣	الاختبار الثاني	٥
٥٤	الاختبار الثالث	٦
٥٦	الاختبار الرابع	٧
٥٧	الاختبار الخامس	٨
٥٩	الاختبار السادس	٩
٦٠	الاختبار السابع	١٠
٦١	الاختبار الثامن	١١
٦٣	الاختبار التاسع	١٢
٦٤	الاختبار العاشر	١٣
٦٥	الاختبار الحادي عشر	١٤
٦٦	الاختبار الثاني عشر	١٥
٨٤	الوحدة التدريبية الرابعة للإعداد البدني الخاص	١٦
٨٦	الوحدة التدريبية الخامسة للإعداد البدني الخاص	١٧
٨٨	- برنامج الإعداد البدني العام	
٨٨	الوحدة التدريبية الأولى	١٨
٩٠	الوحدة التدريبية الثانية	١٩
٩٢	الوحدة التدريبية الثالثة	٢٠
٩٣	الوحدة التدريبية الرابعة	٢١