

## تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعلم ومستوى أداء المهارات الأساسية في التمرينات الرياضية

\* د. / مصطفى كامل احمد علي

### مقدمه ومشكلة البحث :

تعتبر التمرينات الارضية ركنا هاما من اركان رياضة الجيمناز ، حيث تمثل اساسا لجيمناز الاجهزة بصفة عامة ، فقد اجمع المهتمون برياضة الجيمناز في العالم على اهمية هذه التمرينات في اعداد ناشئ الجيمناز (٢ ، ٣ ، ٥ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) .

ومن خلال الخبرة العملية للباحث لوحظ اهتمام العاملين في مجال التدريب في الدول المتقدمة بهذه المهارات الاساسية عند البدء في اعداد ناشئ الجيمناز وان عملية الاعداد من خلال المهارات الاساسية للتمرينات الارضية تستغرق وقتا طويلا قبل الانتقال الى باقي اجهزة الجيمناز ، وقد يرجع السبب في ذلك الى احتواء هذه المهارات على التوافقات الاولى المطلوبة للاعب الجيمناز ، وأن تنمية هذه التوافقات من خلال تلك المجموعة من المهارات الاساسية سوف تساعد في سرعة الانجاز على باقي اجهزة الجيمناز (١٤) .

وتلعب الخبرة الفردية في قطاع التدريب الدور الرئيسي في صياغة البرامج التدريبية محليا ، حيث يضع كل مدرب خطته التدريبية وفقا لما يراه مناسبا من وجهة نظره الشخصية دون توجيه او رقابة من الجهة المعنية داخل اتحاد اللعبة وهي اللجنة الفنية ، والتي تعتبر عملية تحديد المهارات الاساسية وتضمينها جداول الاجباريات للمراحل السنوية من صميم عملها ، لذا فانه يمكن اعتبار مجال التدريب في رياضه الجيمناز وخاصة تدريب الناشئين

دكتور / مصطفى كامل احمد علي مدرس بقسم التمرينات والجيمناز بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم . .

من المجالات الفقيرة من حيث برامج الاعداد المقننة والخاضعة للتجريب ، مما قد يؤدي الى جانب باقى العوامل الاخرى الى تأخر مستوى رياضة الجباز محليا عن باقى الدول الاخرى .

وفى محاولة تعددية ، أجريت عدة دراسات " أحمد ابراهيم شحاته " (١) ، و " فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير " (٦) ، " محمد حسن علاوى " (١٠) فى مجال البرامج التدريبية ، الا أن الباحث قد لاحظ ان العينات المستخدمة فى تلك الدراسات معظمها عينات من طلاب كليات التربية الرياضية ، كما ان المهارات التى شملتها هذه البرامج هى مهارات متضمنه فى مناهج الكليات حيث المطلوب أن يؤدى بها الطالب بالمستوى الذى يحقق له النجاح فى مادة الجباز ، وان الاتقان الفائق كاساس للتقدم بالمستوى المهارى ليس هدفا أساسيا للتقدم بالمستوى المهارى ليس هدفا أساسيا لمعظم هذه الدراسات وذلك لطبيعة العينات المختارة .

لذا فقد رأى الباحث محاولة تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتعليم وتحسين مستوى أداء مجموعة من المهارات الاساسية فى التمرينات الارضية وهى " الشقبة الجانبية على اليدين ، " الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة للهبوط المزدوج " ، " الشقبة الخلفية على اليدين " ، " الشقبة الامامية على اليدين " " الشقبة الجانبية مع الهبوط المزدوج متبوعه بشقبة خلفية " وذلك على مجموعة من المبتدئين حتى يمكن تعميم استخدامه فى حالة ثبوت فعاليته كخطوه عملية لوضع البرامج التدريبية فى مجال التدريب بالقطاع الاهلى .

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على مدى فعالية البرنامج المستخدم فى تعليم وتحسين أداء بعض المهارات الاساسية فى التمرينات الارضية للناشئين ( ٨ - ١٠ ) سنوات .

#### فروض البحث :

١ - هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى درجات

اختبار اللياقة البدنية الخاصه بعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح المجموعه التجريبية .

٢ - هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في درجات المحكين لتقوم مستوى اداء المهارات ووضع البحث بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعه التجريبية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين  
عينة البحث :

تم اختيار اثنتي عشر لاعبا من ناشئ الجهاز تحت ١٠ سنوات بنادى الجزيرة الرياضى والشمر ، حيث قسموا الى مجموعتين متساويتين بفرض تحديد مدى صلاحية وملاءمة اجهزة وادوات التدريب والقياس المستخدمة ، كذلك مدى صلاحية تطبيق البرنامج التدريبى المقترح . وقد استغرقت هذه الدراسة ثلاث اسابيع وتم استبعاد هذه العينة التى اعتبرها الباحث عينة استطلاعية ممثلة لمجتمع البحث وقد اختير بعد ذلك اثنتي عشر لاعبا قسموا الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منها ستة لاعبين وذلك لاجراء التجربة الاساسية عليهم .

وتم عمل تكافؤ للمجموعتين فى كل من الطول والوزن ومستوى اللياقة البدنية العامة والخاصه مع مراعاة المستوى الفنى وذلك باختيار لاعبين لم يسبق لهم التدريب على هذه المهارات ، فيكون المستوى الفنى لكل من افراد المجموعتين متكافئا .

وسائل جمع البيانات :

طريقة المحلفين :

استخدمت طريقة المحلفين لتجديد مستوى الاداء الحركى لافراد عينة البحث وفقا للمحددات التى وضعتها القانون الدولى لرياضة الجهاز على اساس ان يكون الحد الاقصى للدرجة هو عشرة درجات للمهارة الواحدة .



جهاز الديناموميتر :

استخدم ديناموميتر لقياس قوة القبضة كأحد الاختبارات المتضمنة في بطاريات الاختبارات المستخدمة في هذا البحث ، الى جانب اجهزة القياس الاخرى كالليزان وساعة الايقاف وشريط القياس .

الاختبارات والمقاييس :

اختار الباحث اختبار الجمعية الدولية ( ١٠ ) لقياس اللياقة البدنية العامة كما اختبر اختبار " أوكران " ( ١٥ ) لقياس اللياقة البدنية الخاصة ، وتم تحديد المعدلات القياسية ( الدرجات المعيارية ) بتطبيق الاختبارات على مجموعة من المبتدئين قوامها ثمانين - سنون لاعبا استبعدوا بعد ذلك من العينة التي طبقت التجربة عليها ، واستخدمت معاداة لحساب هذه المعدلات . ويوضح جدول ( ١ ) الدلالات -

الاحصائية لتجانس المجموعتين .

جدول ( ١ )

الدلالات الاحصائية لتجانس المجموعتين

المتغير	المجموعة الضليطة		المجموعة التجريبية		قيمة الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س	
السن	٣٧	٨٨	٢٦	٢٤	غير دال
الطول	٣١٣	١٢٢٦٢	٢٦٩	٢٧	غير دال
الوزن	٦٣	٢٥٠٨	٨٩	١٨	غير دال
مستوى اللياقة البدنية العامة	١٧٢٣	٣٤٣٥	١٨٣٥	٢١	غير دال
مستوى اللياقة	٣٥	٣٣٨٣	١٦٥٦	١٦	غير دال

اسر وضع البرنامج التدريبي المقترح :

يتفق كل من " فوزى ، بوخمان ، أوكران " ( ٥ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥ ) على انه يجب



تدريس تعليم مهارات الجمباز وضع الطرق والاساليب والوسائل المستخدمة في عملية التعليم  
 بوسع تنفيذ طبقا للامكانيات المتاحة التي تتضمن عوامل الامن والسلامة وطرق السند  
 والوثاق ، وكذا امكانيات واستعدادات وقدرات اللاعبين وضيف " بورمان " ( ١٠ ) ان تعلم  
 المهارات الحركية يتضمن تحديد اهداف معينة عن طريق التوافقات الحركية للجسم ، ويمكن  
 تحقيق هذه الاهداف ، كما ان تعليم المهارة ذات التركيبات المعقدة يمكن ان يتم عن طريق  
 تقسيمها الى عناصرها المختلفة .

وقد قام الباحث بتحليل مكونات كل مهاره من المهارات موضوع الدراسة لتحديد  
 متطلباتها من قدرات بدنية خاصة وعضلات عاملة وفقا لما اشارت اليه المراجع ارقام ( ٧ ، ٨ ،  
 ١٤ ) حيث وضعت تمرينات خاصة لتنمية كل من القوة المميزه بالسرعة وتحمل القوة للمجموعات  
 عدلية العاملة على مفاصل كل من ( الكتفين والمرتقين ورسغى اليدين والفخذين والركبتين  
 ورسغى القدمين ) وكذا مجموعة تمرينات لتنمية مرونة كل من مفصلي الكتفين والفخذين والعمود  
 الفقري ، بالاضافة الى تمرينات الاعداد المهارى للمهارات موضوع الدراسة .

#### البرنامج المقترح :

يستهدف البرنامج المقترح تعليم وتحسين مستوى اداء مجموعة من المهارات وهى الشقلبة  
 الجانبية على اليدين - الشقلبة الجانبية على اليدين مع رجع لفة للهبوط المزدوج - الشقلبة  
 الامامية على اليدين - الشقلبة الخلفية على اليدين - الشقلبة الجانبية مع رجع لفة للهبوط  
 المزدوج متبوعة بشقلبة خلفية . ويستغرق تنفيذ البرنامج اربعة اشهر في الفترة من ١٩٨٧/٧/١  
 الى ١٩٨٧/١١/١ .

#### اهداف المستوى :

- تحسين وتطوير مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة خلال الفترة المحددة للاعداد  
 البدني .

- تعليم وتحسين مستوى اداء المهارات موضوع الدراسة .

## واساليب التعليم والتدريب المستخدمة في تنفيذ البرنامج :

يكفي الباحث بعرض الطرق والاساليب التي تم استخدامها في البرنامج ، وذلك

توزيع الزمنى لساعات التدريب .

عداد البدنى ( التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام أسلوب التدريب الدائرى )

( التدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام أسلوب التدريب الدائرى )

( التدريب التكرارى )

الاعداد المهارى ( طريقتى الكلية الجزئية ، والجزئية )

وقد استخدم الباحث دورة الحمل الاسبوعية ( ٥ ) ، ( ٧ ) فى تنفيذ البرنامج والجدول

( ٢ ) يوضح توزيع ساعات التدريب فى مرحلتى البرنامج .

جدول ( ٢ )

### التوزيع الزمنى للفترات التدريبية خلال تنفيذ البرنامج

المرحلة	عدد ساعات التدريب فى الوحدة	عدد الساعات فى الاسبوع	عدد الاسبوع	عدد ساعات التدريب فى الاسبوع	مجموع ساعات ساعات
الاولى	٢	٥	٨	١٠	٨٠
الثانية	٢	٥	٨	١٠	٨٠

المجموع الكلى لساعات التدريب فى البرنامج التدريبى المقترح ١٦٠

التوزيع الزمنى المخصص لتدريب محتويات الوحدة التدريبية فى كل مرحلة من مراحل البرنامج

الدورة التدريبية الاولى :

تسمت هذه المرحلة الى فترتين كل منها اربعة اسابيع ، حيث خصص ٥٠% من زمن

تدريب الكلى أى ساعة كاملة للاعداد البدنى ، ٥٠ % من زمن التدريب الكلى للاعداد  
 مهارى ، وقد قسم الزمن المخصص للاعداد البدنى الى ٤٠ % اعداد بدنى عام ، ٦٠ %  
 اعداد بدنى خاصه وذلك خلال المرحلة الاولى من هذه الدورة . أما بالنسبة للمرحلة  
 الثانية من هذه الدورة ، فقد خصص لها ٤٠ % من الزمن الكلى للاعداد البدنى قسمت  
 ٤٠ % اعداد عام ، ٦٠ % اعداد خاص ، حيث خصص الزمن المتبقى وهو ٦٠ % للاعداد  
 مهارى كما هو موضح فى جدول ( ٣ ) .  
 دورة التدريبية الثانية :

قسمت هذه الدورة الى فترتين كل منها أربعة اسابيع ، خصص ٤٠ % من زمن التدريب  
 الكلى للاعداد البدنى حيث قسم الى ٢٥ % اعداد بدنى عام ، ٥ % اعداد بدنى خاص  
 فم حين خصص ٦٠ % من زمن التدريب للاعداد المهارى ، خلال الفترة الاولى  
 من هذه الدورة .  
 أما بالنسبة للفترة الثانية ، فقد خصص ٣٠ % من الزمن الكلى للاعداد البدنى الخاص  
 ، ٧٠ % للاعداد المهارى ( ٥ ) .

جدول ( ٣ )

التوزيع الزمنى لتدريب محتمات الوحدة التدريبية فى  
 كل دورة من دورات البرنامج للمقترح

البيان	زمن التدريب بالدقيقة	زمن الاعداد البدنى بالدقيقة		زمن الاعداد المهارى بالدقيقة
		عام	خاص	
الدورة التدريبية الاولى	١٢٠	٣٦	٢٤	٦٠
الفترة الثانية	١٢٠	٢٠	٣٠	٧٢
الدورة التدريبية الثانية	١٢٠	١٢	٣٦	٧٢
الفترة الثالثة	١٢٠	—	٣٦	٨٤



جدول ( ٤ )

خطة البرنامج التدريسي المقتترح

الاسبوع	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الاسبوع	المدورة
					الشهر	التدريسية
١٩٨٧	القياس القبلي لافراد عينة البحث	القياس ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	الاعداد البدني ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	الاعداد البدني ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	يوليو	الفترة الاولى
اغسطس	الاعداد البدني : ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	الاعداد البدني : ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	الاعداد البدني : ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	الاعداد البدني : ( عام - خاص ) ويشمل جميع عناصر اللياقة البدنية العامة مع التركيز على عنصرى القوة والمرونة الخاصة .	١٩٨٧	الفترة الثانية
سبتمبر	الاعداد البدني : تعريفات للرشاقة واعداد خاص لكل من (التحمل الخاص - القوة المميزة بالسرعة)	الاعداد البدني : تعريفات للرشاقة واعداد خاص لكل من (التحمل الخاص - القوة المميزة بالسرعة)	الاعداد البدني : تعريفات للرشاقة واعداد خاص لكل من (التحمل الخاص - القوة المميزة بالسرعة)	الاعداد البدني : تعريفات للرشاقة واعداد خاص لكل من (التحمل الخاص - القوة المميزة بالسرعة)	١٩٨٧	الفترة الاولى والثانية
اكتوبر	الاعداد البدني : اعداد بدني خاص يشمل اشكال القوة العضلية	الاعداد البدني : اعداد بدني خاص يشمل اشكال القوة العضلية	الاعداد البدني : اعداد بدني خاص يشمل اشكال القوة العضلية	الاعداد البدني : اعداد بدني خاص يشمل اشكال القوة العضلية	١٩٨٧	الفترة الثانية

عرض ومناقشة النتائج :

جدول ( ٥ )

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت لمجموعتي البحث

في اللياقة البدنية الخاصة ( القياس المعمدى )

الدلالة الاحصائية	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	س	ع	س
دال	*٣,٧٣	٢,٧٩	٤,٥٨٣	٤,٠٦	٣,٨٣٣

جدول ( ٦ )

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت لمجموعتي البحث في

درجات مستوى الاداء الحركي لكل من المهارات موضوع البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		البيان
		ع	س	ع	س	
دال	٢,٤٩	١,٣٧	٦,١٩	٢,٤	٥,٣٨	١- الشقبة الجانبية
دال	٢,٦١	١,٥٦	٦,٣٨	٤,٩	٤,٦٣	٢- الشقبة الجانبية مع ربع لفافة
دال	٣,٤٢	١,١٤	٦,٥٢	٢,٤	٤,٨٩	٣- الشقبة الامامية
دال	٤,٣٧	١,١	٦,٩٨	٥,٧	٥,٠٧	٤- الشقبة الخلفية
دال	٣,٥٥	١,١٢	٦,٧٧	٦,٢	٥,٢١	٥- ( ٢ ٤٤ )

يتضح من كلا الجدولين وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ثقة ٩٥ % .

\* مستوى المعنوية ٥٠ %

## المناقشة

يتضح من جدول ( ٥ ) ان هناك فرق دال احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجات اختبار اللياقة البدنية الخاصة في القياس ، مما يشير الى ان للبرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على مستوى اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية .

كما يوضح جدول ( ٦ X ) ان هناك فرق دال احصائيا بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة النابطة في درجات المحكمين لتقوم مستوى اداء المهارات موضوع البحث ، وان كانت درجات المجموعة التجريبية منخفضة نسبيا عن المتوقع الا ان هذه الفروق تعنى تأخير البرنامج على تعلم وتحسين مستوى اداء المهارات المختارة ، وقد يتطلب الامر زيادة فترة تنفيذ البرنامج

## الاستخلاصات

- انطلاقا من النتائج التي توصل اليها الباحث يمكن استخلاص ما يلي :-
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثيرا ايجابيا في تعليم المهارات المختارة وتحسين مستوى ادائها ، واذا كانت قيم الانحراف المعياري لدرجات مستوى الاداء قد زادت في بعض المهارات دون غيرها ، فقد يرجع ذلك الى الفروق الفردية في استجابة الافراد للبرنامج المقترح ، كما ان الاعداد المهاري استغرق ٨٨ ساعة تدريبية اي بنسبة ٥٥ % من الزمن الكلي للبرنامج .



— ان أساليب الاعداد البدني العام والخاص ، والمستخدمه داخل البرنامج المقترح قد ادرت الى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية الخاصه بالقدر الذي ادى الى ظهور الفرق الدال بين مجموعتي البحث ، حيث بلغت ساعات التدريب بهذه الاساليب ٤٠ ساعة في الدورة التدريبية الاولى ، ٣٢ ساعة في الدورة التدريبية الثانية أى ٧٢ ساعة تدريبية من البرنامج ككل اي بنسبة ٤٥ % .

### التوصيات

- يوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح عند تعليم وتحسين مستوى اداء المهارات المختارة في البحث للمرحلة السنوية ( ٨ - ١٠ ) سنوات .
- يوصى الباحث بضرورة الاهتمام باساليب الاعداد البدني ( عام - خاص ) وشمول اي برنامج تدريبي على الجانب الخاص بالاعداد البدني ، وبالنسب المستخدمه نفسى البرنامج المقترح .
- يوصى الباحث بضرورة اجراء دراسات مشابهة على مجموعات المهارات الاساسية في اجهزة الجهاز المختلفة لتحديد الساعات التدريبية المطلوبة لتعليم وتطوير اداء اي مهارة من هذه المهارات ، بحيث يمكن صياغة اي برنامج تدريبي شامل وتحديد الخطط الزمنية المناسبة لتنفيذه .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - احمد ابراهيم شحاته ، احمد الهادى يوسف : تأثير برنامج تدريبى مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز العضلة للاعبى الجهاز الناشئين ، المؤتمر الدولى ، الرياضة للجميع فى الدول النامية ، المجلد الثانى ، يناير ١٩٨٥ .
- ٢ - الكسندر بوجومالوف : تدريب الجهاز ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصرى للجهاز ، سنة ١٩٦٦ م .
- ٣ - سير رزق الله وآخرون : الجهاز للرجال ، المؤلفون ، القاهرة سنة ١٩٦٦ م .
- ٤ - فضيله سمرى ، جهاز البنات ، نهج الفكر ، الاسكندرية سنة ١٩٦٩ م .
- ٥ - فوى يعقوب معادل عبد البصير ، النظريات والاسس العلميه فى تدريب الجهاز ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٦ م .
- ٦ - اثر برنامج مقترح للتمرينات على التحصيل الحركى وبعض متغيرات الاداء البدنى والشخصيه لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان القاهرة ١٩٧٩ م .
- ٧ - أ. م. تارجيف ، دراسة ديناميكية للمهارات الاكروبايه وعلاقتها بمستوى الاداء المثالى اثناء عملية التعلم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، لينجراد سنة ١٩٧٦ .
- ٨ - محمد صبحى حسانين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٩ - محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف القاهرة ١٩٧٩ م .

١٠- محمد كامل عفيفسى ، اثر برنامج تعليمى مقترح على المستوى الرقى لاطاحة  
المطرفة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان  
سنة ١٩٨٤م ٠٠

تانيا : المراجع الاجنبية :

11. Borrmann U.A. : Geratturnen, Sportverlag, Berlin 1972.
12. Buchman G. : International Coura for Coaches (Gymnastics)  
D.H.F.K. leipzig 1971.
13. Gerald B.G.: Biomechanics of women's gymnastics, Prentice  
Hall, Inc., Englewood cliffs, 1980.
14. Hay J.G.: The Biomechanics of Sports techniques, Second  
Ed., Prentice Hall, Inc. Englewood cliffs,  
1967.
15. Ukran M.L.: Geratturnen, Sportverlag, Berlin 1967.

-----



## ملخص

اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى تعلم واداء بعض  
المهارات الاساسية في التمرينات الارضية

د . مصطفى كامل حمد

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح في تعليم وتحسين اداء بعض المهارات الاساسية في التمرينات الارضية للناشئين ( ٨ - ١٠ سنوات ) حيث استخدمت عينة من ١٢ لاعبا من ناشئ الجهاز تحت ١٠ سنوات بنادى الجزيرة والشمس قسموا الى مجموعتين متكافئتين طبق عليهم البرنامج المقترح لمدة اربعة شهور . وقد اظهرت النتائج تاثير البرنامج المستخدم من خلال مقارنة الفروق بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث حيث اظهرت القياسات فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التي استخدمت البرنامج المقترح في جميع المهارات التي احتواها البرنامج .

ويوصى الباحث بضرورة الاهتمام باحتواء الوحدة التدريبية على زمن تخصص لتدريبات الاعداد البدني الخاص ، وكذلك محاولة عمل برامج مشابهة للمراحل السنوية المختلفة ولمهارات اجهزة الجهاز الاخرى .

AbstractEFFECTS OF A SUGGESTED TRAINING PROGRAM ON TEACHING  
AND PERFORMING ESSENTIAL SKILLS OF FLOOR EXERCISES

P. Moustafa Kamel Hamad Aly

The objective of this study was to identify effects of a suggested training program on teaching and developing performance of essential skills of floor exercises for 8-10 years of age beginners. The research sample consisted of 12 beginners of gymnasts under 10 years of age belonging to El-Gizera and El-Shams Sporting Clubs. The subjects were divided into two equivalent groups and subjected to the suggested training program for 4 months.

The results showed the effects of the suggested program through comparing differences between the two post-measurements of the two groups. The measurements showed that there were significant differences in the skills contained in the suggested program in favor of the suggested training program group.

The researcher recommended that the training unit be consisted of a period of time for specific physical preparation. He added also that similar programs should be planned upon different ages and the other gymnastic skills.

