

تأثير جمل التمرينات بالأدوات على مستوى بعض القدرات البدنية**لطلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد****Effect of sets of Exercises using tools on the level of some physical abilities For students of the Faculty of Physical Education in Port Said****أ.م.د/ أزهار محمد علي****أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد****Ass. Prof. Dr/ Azhar Mohamed Ali****Assistant Professor in Theories & Application of Exercises, Gymnastics and Sports Show Dep . Faculty of Physical Education for Boys & Girls Port Said University****م.د/ عماد عبد الغني مصيلحي سعد****مدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد****Ass Dr/ Emad Abd Elghany Meselhy saad****Ass in Theories & Application of Exercises, Gymnastics and Sports Show Dep . Faculty of Physical Education for Boys & Girls Port Said University.****م.م/ أحمد مصطفى السيد محمد****مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) - جامعة بورسعيد****Ahmed Mostafa El-Sayed Mohamed****Assistatnt Lecturer in Theories & Application of Exercises, Gymnastics and Sports Show Dep . Faculty of Physical Education for Boys & Girls Port Said University.**

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام جمل التمرينات بالأدوات على مستوى بعض القدرات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية قوامها (١٠) طلاب وذلك باستخدام القياس القبلي البعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الرابع تخصص الرياضة المدرسية والمسجلين بمقرر تطبيقات تخصصية في تدريس التمرينات والعروض الرياضية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق في نسبة التحسن في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما أوصى الباحثون توجيه نظر المدربين إلى استخدام جمل التمرينات بالأدوات في الوحدات التدريبية اليومية للارتقاء بمستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً.

الكلمات المفتاحية: جمل التمرينات - الأدوات - القدرات البدنية.

Abstract

This research aims to identify the effect of using exercise sentences with tools on the level of some physical abilities of students of the College of Physical Education. The researchers used the experimental method with an experimental design for one experimental group consisting of (10) students, using pre-post measurement, and the research sample was chosen intentionally from level-level students. The fourth major is school sports and those registered in a course of specialized applications in teaching sports exercises and performances, Among the most important results that were reached was the presence of differences in the percentage of improvement in the physical abilities tests under study in favor of the post-measurement of the experimental group. The researchers also recommended directing the attention of coaches to using exercises with tools in daily training units to raise the level of players physically and skillfully.

Keywords: exercise sentences - tools - physical abilities.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد الممارسة الرياضية من أهم عوامل الارتقاء بالقدرات البدنية والصحية والعقلية والنفسية ومن أهم أساسيات الحياة واهتمامات كل الفئات المجتمعية وخفض درجات التوتر والقلق والاكتئاب، حيث انتشرت الممارسة الرياضية بالأندية الصحية والرياضية في الوقت الراهن وذلك نتيجة زيادة الوعي الصحي والثقافي والعلمي لدى رواد تلك الأندية الصحية بأهمية الممارسة الرياضية من أجل تحسين الصحة وزيادة الإحساس بالراحة والهدوء وتحسين جودة الحياة، وتتم هذه الممارسة من خلال البرامج التدريبية المقتنة والمبنية على الأسس العلمية.

كما أن الوصول بتلك البرامج التدريبية إلى تحقيق أهدافها والوصول بالممارسين إلى أفضل مستوى من الإنجاز يتطلب ذلك متابعة فاعلية هذه البرامج بأشكالها المختلفة، ودور القائمين عليها في تحقيق أهدافها، وفي ضوء تلك الأهداف تتم عملية التقويم والتي تعتبر من أهم العمليات المصاحبة لهذه البرامج وطرق تنفيذها حيث يمكن عن طريق عملية التقويم تحديد فاعلية هذه البرامج والطرق والأساليب المستخدمة فيها وفقاً للأهداف المحددة سواء البدنية أو الصحية أو العقلية أو النفسية لتحسن جودة الحياة لدي الممارسين.

ويشير كل من زهران (٢٠٠٥)؛ وعبد الخالق (٢٠٠٥) إلى أن القدرات البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى مستوى عالي في الأنشطة الرياضية، وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي، فهي الركيزة الأساسية التي تمكن الفرد من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة وذلك لما تتطلبه تلك الأنشطة الرياضية من وجود العناصر البدنية بدرجات متفاوتة حسب أهميتها النسبية وتبعاً لنوع وطبيعة النشاط الممارس والتي يجب أن يمتلكها كل ممارس، كما أن تحسن اللياقة البدنية يساعد في تحقيق أفضل المسـتويات الرياضية نتيجة إـجـادة المـهـارات الفنية المختلفة.

ويذكر السيد (٢٠٠٦) "أن القدرات البدنية هي العامل المتحكم في المستوى الرياضي، والذي يمكن الأرتقاء به من خلال تطوير عناصر القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة". فمن هذا المنطلق يرى الباحثون أن المرحلة الجامعية هي إحدى مراحل النمو التي يمر بها الفرد، لذلك وجب الإهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها عصب الأمة ومحور نهضته، فيعتبر طلاب التربية الرياضية هم الثروة الحقيقية للنهوض بالمجال الرياضي سواء من الناحية التدريبية، التدريسية، أو الإدارية، لذا يجب أن يتمتع طلاب التربية الرياضية بالقوام المثالي الذي يؤهله للقيام بمتطلبات العمل في المجال الرياضي داخل المؤسسات الرياضية المختلفة أو إكتساب عادات صحية رياضية سليمة(ص، ٣٣٣).

ويشير كل من سلمي؛ زهران (١٩٩٧م) "إلى أن التمرينات البدنية تعبر عن النشاط الحركي للفرد، ولذلك من الضروري أن يكون لها أثارها التي تعود بالفائدة علي جميع جوانب حياة الفرد المختلفة محققة الأهداف والأغراض الموضوعة للممارسة، ولذلك فإن التمرينات هي الحركات التي يتم إختيارها لتكوين الجسم وتربيته تربية متزنة، وكذلك تقوية أجزاءه المختلفة باتزان وتناسق حتى لا تقوي إحداها علي حساب الأخرى"(ص، ٣٨)

وتظهر أهمية استخدام التمرينات بالأدوات والأجهزة في أنها تعمل على تنمية القدرة على التوافق، التوازن، المرونة، التحمل والقدرة على الربط والتناسق بين أجزاء الجسم سواء العلوية والسفلية، مما يساعد على ضبط أجزاء الجسم بشكل مناسب ومتناسق ويعمل على خلق البنية المثالية والقوية للجسم الرياضي وذلك طبقاً للتمارين المؤداة عليها وتقوية عضلات الجسم المختلفة من خلال التدريب المتواصل وأداء التمرينات عليها حيث تعمل على زيادة المرونة من خلال إعطاء المدى الحركي الكامل للمفصل مع أداء حركات مناسبة لزيادة عامل المرونة للمفصل وتعمل على زيادة التوازن العضلي للمجموعات العضلية من خلال التحرك عليها سواء بالصعود والهبوط عليها أو المشي عليها ويؤدي التدريب المتناسق للرجلين، الذراعين والجذع الى زيادة عنصر التوافق من خلال الربط بين الرجلين والذراعين، الرجلين والعينين، والذراعين والعينين.

وكما تشير كل من خطاب، فكري، شقير (٢٠٠٦) إلى أن التمرينات بالأدوات والأجهزة تعتبر حجر الأساس في مختلف الأنشطة الرياضية وذلك لما لها من مميزات لتحقيق العديد من التأثيرات البدنية والتي تعمل على مساعدة الفرد في أداء مختلف المهارات الحركية حيث أنها تستخدم في أداء التمرينات الأساسية والغرضية بجانب استخدامها في التمرينات الإعدادية بهدف تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري.

ويوضح حبيب (٢٠١٧) "أن التمرينات الموزعة المنظمة لعملية الإعداد البدني تحتل أهمية كبيرة، حيث يقصد باستخدامها إعداد الفرد بديناً من خلال النشاط الحركي، وهذا يخضع إلى الكم والكيف للتمرينات المعطاة حسب البرنامج والخطة التدريبية الموضوعية والمدرسة، لذا يجب الاهتمام بالإعداد الشامل لكل أعضاء الجسم، وعلى المدرب استخدام كافة التمرينات بأدواتها وأجهزتها المختلفة لتحقيق هذا الغرض" (ص، ١٦)

ومن خلال ما سبق يرى الباحثون أن القدرات البدنية هي عامل مهم وضروري للرياضيين وغير الرياضيين، وتحتاج تنميتها إلى وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية ولذلك كثرت طرق وأساليب التدريب داخل برامج التدريب والتي تسعى إلى تنميتها وتطويرها، فمنها ما هو تقليدي ومنها ما هو حديث، فمن خلال عمل الباحثون في تدريس المقرر لاحظوا إفتقار بعض الطلاب لعناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر بشكل واضح في الأداء الحركي لهم، ومن منطلق أن التمرينات بالأدوات هي عبارة عن مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية باستخدام الأدوات والتي تهدف إلى بناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية، هذا ما دفع الباحثون إلى محاولة وضع برنامج تدريبي مقنن للإعداد البدني باستخدام جمل التمرينات البدنية بالأدوات المختلفة (عصا خشبية - كرة طبية - صندوق الخطو - الحبل)، والخروج عن الطرق التقليدية والمتبعة في تنمية عناصر اللياقة البدنية والإعداد البدني الأمر الذي قد يؤثر إيجابياً على تحسن القدرات البدنية، والوصول بالطالب إلى أفضل مستوى له في جميع جوانبه (البدنية، الحركية، الادائية)، ولمحاولة التعرف على تأثير استخدام جمل التمرينات بالأدوات على القدرات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على استخدام جمل التمرينات بالأدوات على مستوى بعض القدرات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية.

فرض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

مصطلح البحث:

١ - القدرات البدنية Physical Ability :

يعرفها السيد (٢٠٠٦) "بأنها هي العامل المتحكم في المستوى الرياضي، والذي يمكن الإرتقاء به من خلال تطوير مستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة" (ص، ٣٣٣)

الدراسات المرجعية:

١- قام مرجان (٢٠٠٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الكرة الطبية على مستوى بعض القدرات البدنية الحركية وميكانيزم التغيير في التركيب الجسمي، باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغ حجم العينة (٣٠) طالب، وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي على زيادة معدلات القياسات البدنية والحركية وميكانيزم التغيير في التركيب الجسمي، وقد أوصى الباحث بضرورة الأسترشاد بنتائج البحث في إجراء المزيد من الدراسات باستخدام أدوات التمرينات المختلفة لتأثيرها على متغيرات التركيب الجسمي.

٢- أجرى كل من مبارك؛ خصاونة (٢٠٠٧) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القفز بالحبل على بعض القدرات البدنية والحركية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، حيث بلغ حجم العينة (٤٥) طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القفز بالحبل أظهر تأثيراً إيجابياً في تطوير غالبية الصفات البدنية والحركية قيد الدراسة، كما أوصى الباحث باعتماد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القفز بالحبل مكوناً رئيسياً لمساق "الرياضة والصحة" الذي تطرحه الجامعة الهاشمية كمتطلب جامعي اختياري لجميع طلبة الجامعة.

٣- قام حسن (٢٠١٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير العروض الرياضية بالأدوات على الرضا الحركي وبعض القدرات البدنية لطلاب قسم التربية البدنية جامعة الباحة المملكة العربية السعودية، باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغ حجم العينة (٦٠) طالب، وكانت أهم النتائج فاعلية تمرينات العرض الرياضي في تنمية القدرات البدنية اللازمة للأداء المهاري فوق صندوق الخطو لطلاب المجموعة التجريبية، كما أوصى الباحث بتطبيق العروض الرياضية وما فيها من تمرينات تساهم في رفع مستوى القدرات البدنية.

٤- أجرت علي (٢٠٢١) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي للسيدات، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة

واحدة، حيث بلغ حجم العينة (١٥) سيدة، وكانت أهم النتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الزومبا في تحسين جميع متغيرات التركيب الجسمي (وزن الجسم - كتلة الجسم - وزن الدهون - نسبة الدهون - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)، كما أوصت الباحثة بإجراء دراسات تهتم ببرامج الزومبا في مراحل العمر المختلفة.

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذو القياسين القبلي-البعدي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب المستوى الرابع تخصص الرياضة المدرسية للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م) بكلية التربية الرياضية للبنين - البنات بجامعة بورسعيد كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الرابع تخصص الرياضة المدرسية والمسجلين بمقرر (تطبيقات تخصصية في تدريس التمرينات والعروض الرياضية) كود (١٧٢)، والبالغ عددهم (٣٠) طالب للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م)، حيث تم تصميم مجموعة تجريبية واحدة قوامها (١٠) طلاب، كما أستعان الباحثون بعينة استطلاعية قوامها (١٠) طلاب من داخل المجتمع الاصلي ومن خارج عينة البحث الاساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية.

اعتدالية عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الأساسية المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (١٠) طلاب وذلك في معدلات النمو، اختبارات القدرات البدنية .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في معدلات النمو واختبارات القدرات البدنية لطلاب المجموعة

$$n = 10$$

التجريبية

المتغيرات الأساسية	بيانات إحصائية	وحدة القياس	الغرض	المجموعة التجريبية		معامل الالتواء
				س	±ع	
معدلات النمو	السن	سنة		21.70	0.823	-0.806
	الطول	سم		177.20	2.90	0.30
	الوزن	كجم		85.10	1.60	0.00
القدرات البدنية اختبارات	ديناموميتر للرجلين	كجم	قوة	49.20	3.68	-0.28
	ديناموميتر للظهر	كجم	قوة	27.30	1.64	0.35

0.21	7.30	182.00	قدرة	سم	الوثب العريض من الثبات
0.39	21.53	489.50	قدرة	سم	رمي كرة طبية ٣ كجم
0.23	2.75	36.70	تحمل قوة	عدد	الجلوس من الرقود
0.02	1.87	47.20	توافق	٢٥ ث	تمرير كرة طائرة على حائط
-0.40	2.51	33.10	تحمل قوة	عدد	انبطاح مائل ثني الذراعين
0.13	1.83	3.30	مرونة	سم	ثني الجذع أماماً أسفل
0.04	0.52	8.00	توافق	ث	الدوائر المرقمة
0.07	0.15	12.00	رشاقة	ث	الجري المكوكي

يوضح جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء للعينة الأساسية في إختبارات القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة، قد تراوحت ما بين (- ٠,٨٠٦)، (٠,٣٩) وجميع هذه القيم انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل علي اعتدلية البيانات وتجانس عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

أدوات و وسائل جمع البيانات :

١- المسح المرجعي:

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي لعدد من المراجع والدراسات السابقة التي أُجريت في مجال التمرينات بالأدوات، القدرات البدنية، والمرتبطة بجميع متغيرات البحث، والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) وذلك بهدف:

أ- تحديد الشكل العام لهذا النوع من البحوث وكيفية تطبيقه.

ب- تحديد التصميم التجريبي المناسب الذي يحقق أهداف البحث.

ج- تجهيز الإطار النظري للبحث.

د- الوقوف على الاختبارات البدنية التي سيتم استخدامها.

هـ- تصميم جمل التمرينات بالأدوات.

و- تقنين حمل التدريب.

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحثون بإعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء بناءً على المراجع العربية والأجنبية التي أجريت في مجال القدرات البدنية ، وقد تم عرضها على (١٠) خبراء.

٣ - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- أ- عصا خشبية طول ١٠٠ سم ومحيطها ١٠ سم.
- ب- أحبال وثب طولها ٨٠، ٢ سم وسمكها ٨ مم.
- ج- كرات طبية اوزان 1/2 : ٣ كجم.
- د- صناديق خطو.
- هـ- مقاعد سويدية.
- و- شريط قياس.
- ز- ميزان طبي لقياس الوزن والطول.
- ح- جهاز الديناموميتر.
- ك- جهاز حاسب الي.
- ل- أقماع.
- م- صفارة.
- ن- مكبرات صوت.
- س- ساعة إيقاف.
- ع- هاتف جوال.
- ف- أطواق.
- ص- كرة طائرة.

٤ - الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

أ- القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها:

تم تحديد الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث وذلك بعد تحديد أهم القدرات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية والأدوات المستخدمة قيد البحث، وقد ارتضى الباحث باختيار عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية التي تقيسها التي حصلت على نسبة (٧٠%) فأكثر بناء على استطلاع آراء الخبراء وكانت كالآتي:

جدول (٢) عناصر اللياقة البدنية المستخدمة والأختبارات التي تقيسها وفقاً لنتائج إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

البنود	العنصر البدني	الاختبارات	وحدة القياس
	القوة القصوى	الديناموميتر للرجلين	كجم
		الديناموميتر للظهر	كجم
	قوة مميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر
		رمي الكرة الطبية (٣) كجم لأقصى مسافة	متر
	تحمل القوة	الجلوس من الرقود (عدد)	عدد
القدرات البدنية		انبطاح مائل ثني الذراعين (عدد)	عدد
	مرونة	ثني الجذع أماماً من الوقوف	سم
	توافق	تمرير كرة طائرة على حائط (٢٥) ث	عدد
		الدوائر المرقمة	ث
	رشاقة	الجري المكوكي ٤ × ١٠ م	ث

ب- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف إجراء وحساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات المستخدمة في البحث وهي: (إختبارات القدرات البدنية قيد البحث)، على عينة قوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الاساسية ولها نفس مواصفات العينة الاساسية، وإعادة تطبيق هذه الإختبارات بعد مُضي أسبوع لحساب معامل الثبات، وقد تمت في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/٩م وذلك بغرض:

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

١ - حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والقوة العضلية لعضلات الطرف السفلي قيد البحث:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث على عينة قوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وإعادة تطبيق الاختبار عليهم بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول لإيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث. (ن = ١٠)

P مستوي الدلالة	قيمة معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		وحدة القياس	البيانات	الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س			
٠,٠٠٥	٠,٨٠٢	٢,١٥	٤٩,٨٠	2.50	49.60	كجم	ديناموميتر للرجلين	
٠,٠٠١	٠,٧٦٤	2.30	28.80	2.37	28.60	كجم	ديناموميتر للظهر	
٠,٠٠١	٠,٧٦٤	7.69	183.00	7.81	182.80	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,٠٣٠	٠,٩١٣	24.59	499.15	24.84	498.50	سم	رمي كرة طبية ٣ كجم	
٠,٠٠٥	٠,٩٧٥	2.79	37.30	2.94	37.20	عدد	الجلوس من الرقود	إختبارات القدرات
٠,٠٠٥	٠,٩٧٣	1.64	47.30	1.66	47.10	٢٥ث	تمرير كرة طائرة على حائط	البدنية
٠,٠٠٥	٠,٩٧٣	2.71	33.30	2.81	33.10	عدد	انبطاح مائل ثني الذراعين	
٠,٠٠٥	٠,٩٧٥	1.58	3.50	1.65	3.40	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	
٠,٠٠٢	٠,٩٨٦	0.46	7.97	0.45	7.96	ث	الدوائر المرقمة	
٠,٠٠٢	٠,٩٨٤	0.13	11.90	0.13	11.92	ث	الجري المكوكي	

** (P) تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٠١) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٣) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١) بدلالة الطرفين حيث أن قيمة $P > (٠,٠٠٥)$ وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٠٠١)، (٠,٠٣٠) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

٢ - حساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإيجاد معامل صدق التمايز باستخدام المجموعة المميزة وغير المميزة عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على عينة قوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وهم طلاب مشتركين في أندية رياضية وممارسين لرياضات مختلفة بالدرجة الأولى، والأخرى مجموعة غير مميزة وغير مشتركين في أي أندية رياضية قوام كل مجموعة (٥) طلاب والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث. (ن=١=٢=٥)

معامل صدق التمايز	معامل	قيمة T	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
٠,٩٨	٠,٩٨	٨,٤٩	٥,٨٣	١١٢,٧٠	2.50	49.60	كجم	ديناموميتر للرجلين
٠,٩٨	٠,٩٧	١١,٩٩	0.92	69.20	2.37	28.60	كجم	ديناموميتر للظهر
٠,٩٧	٠,٩٤	٨,١٤	5.55	245.80	7.81	182.80	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٩٨	٠,٩٨	٩,٤٠	71.37	634.00	24.84	498.50	سم	رمي كرة طبية ٣ كجم
٠,٩٩	٠,٩٧	١٣,٠٠	3.37	117.40	2.94	37.20	عدد	الجلوس من الرقود
٠,٩٦	٠,٩٣	7.91	6.73	82.30	1.66	47.10	٢٥ ث	تمرير كرة طائرة على حائط
٠,٩٧	٠,٩٥	٩,٥٧	4.52	65.80	2.81	33.10	عدد	انبطاح مائل ثني الذراعين
٠,٩٥	٠,٩١	٦,٤٨	0.95	10.70	1.65	3.40	سم	ثني الجذع أماماً أسفل
٠,٩٧	٠,٩٤	٧,٩٤	0.37	5.00	0.45	7.96	ث	الدوائر المرقمة
٠,٩٤	٠,٩٠	٥,٨٩	0.186	10.30	0.13	11.92	ث	الجري المكوكي

*معامل الصدق داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٤) أن معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) لدلالة الطرفين بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة، حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (٠,٩٤)، (٠,٩٩) مما يدل على ارتفاع معامل الصدق والذي يشير إلى أن هذه الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

الخطوات التنفيذية للبحث:

١ - إعداد برنامج جمل التمرينات بالأدوات المقترح:

يُعتبر البرنامج التدريبي المقترح، هو عبارة عن المحور الرئيسي الذي يدور حوله موضوع البحث الحالي، وبالتالي يجب أن تتم عملية إعداد هذا البرنامج من خلال مجموعة من المراحل والخطوات التي لا بد وأن تأخذ في تخطيطها وتنفيذها الشكل العلمي المقتن حتى يظهر في صورته النهائية والتي تتناسب مع تحقيق أهدافه الذي وضع من أجلها، وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح من خلال الباحثون باستخدام جمل التمرينات بالأدوات المقترح، خارج اليوم الدراسي علي طلاب المستوى الرابع تخصص الرياضة المدرسية والمسجلين بمقرر (تطبيقات تخصصية في تدريس التمرينات والعروض الرياضية)، وذلك لمدة (١٠) أسابيع في الفترة من الثلاثاء الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٣م وحتي الأحد الموافق ٢٤/١٢/٢٠٢٣م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، ويتضح ذلك في الآتي:

٢ - هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي (قيد البحث) إلى التعرف علي تأثير جمل التمرينات بالأدوات المقترح من خلال الجزء الرئيسي بالبرنامج علي تطوير بعض القدرات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

٣ - محتوى البرنامج التدريبي قيد البحث:

قام الباحثون بتطبيق محتوى برنامج جمل التمرينات بالأدوات وتحديد الإطار الزمني العام لتنفيذ هذا البرنامج من خلال مجموعة من الوحدات التدريبية، وذلك من خلال كل من المسح المرجعي الذي قام به الباحثون ونتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، واعتمد الباحثون عند وضع البرنامج علي بعض الأسس الهامة وهي كما يلي :

أ- مراعاة الهدف من البرنامج.

ب- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينة البحث.

ج- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البحث.

د- مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق.

هـ- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

و- إضافة عنصر التشويق والإثارة للتمرينات داخل البرنامج.

ز- تدرج التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.

ح- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية.

ط- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.

ي- مراعاة التدرج المناسب لحمل التدريب.

٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج:

قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية الخاصة ببرنامج جمل التمرينات بالأدوات المقترح، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع بواقع (٣٠) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية وقد قام الباحث بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥) المراحل والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح

المرحلة	عدد الأسابيع	عدد الوحدات الاسبوعية	زمن الوحدة التدريبية بالدقائق	زمن التدريب أسبوعياً	الإجمالي
المرحلة الأولى	٣	٣	٩٠	٢٧٠ ق	٨١٠ ق
المرحلة الثانية	٤	٣	٩٠	٢٧٠ ق	١٠٨٠ ق
المرحلة الثالثة	٣	٣	٩٠	٢٧٠ ق	٨١٠ ق
الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج					٢٧٠٠ ق

٥- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:

قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء لتحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية الخاصة ببرنامج جمل التمرينات بالأدوات المقترح، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٦- تحديد زمن الوحدة التدريبية:

قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء لتحديد زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد زمن الوحدة التدريبية على ان يكون (٩٠) دقيقة.

٧- أجزاء وحدة التدريب:

أ- الجزء التمهيدي (الإحماء):

هذا الجزء خاص بتهيئة وإعداد اللاعبين عينة البحث لباقي أجزاء الوحدة ويتضمن مجموعة من الأنشطة الحركية لتهيئة اللاعبين مرتبطة بباقي أجزاء الوحدة وزمن هذا الجزء (١٥) ق، ويكون زمن هذا الجزء من زمن الوحدة التدريبية.

ب- الجزء الرئيسي:

يتكون هذا الجزء من مجموعة من تمارين الإعداد البدني، وجمل التمارين بالأدوات (عصا خشبية، حبل، كرة طبية، صندوق خطو) والتي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية قيد البحث والتي تتناسب مع خصائص النمو المختلفة لعينة البحث والتي تم توزيعها في وحدات البرنامج التدريبي المقترح، ويختلف زمن هذا الجزء باختلاف مراحل البرنامج.

ج- الجزء الختامي (التهئية):

أما هذا الجزء فهو خاص بتهئية الطلاب عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة التمارين في الجزء الرئيسي والوصول بهم إلى الحالة الطبيعية من خلال أداء تمارين التهئية والاسترخاء، وزمن هذا الجزء (٥) دقائق، ويكون زمن هذا الجزء من زمن الوحدة التدريبية.

٨- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة على عينة الدراسة الأساسيّة (المجموعة التجريبيّة) يوم الخميس الموافق ١٢/١٠/٢٠٢٣م، وكانت القياسات القبليّة في المتغيرات الآتية:

أ- القياسات القبليّة الخاصّة : بمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن).

ب- القياسات القبليّة الخاصّة بالاختبارات البدنيّة: عن طريق تطبيق الاختبارات المناسبة لها.

٩- تطبيق الدراسة الأساسيّة (تطبيق برنامج جمل التمارين بالأدوات المقترح):

قام الباحثون بتطبيق برنامج جمل التمارين بالأدوات المقترح في (كلية التربية الرياضية ببورسعيد)، والذي أستغرق (١٠) أسابيع وهو الوقت الفعلي لتطبيق التجربة الأساسيّة على المجموعة التجريبيّة، وبدأ تنفيذ وتطبيق التجربة الأساسيّة (برنامج جمل التمارين بالأدوات المقترح) في الفترة من الثلاثاء الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٣م وحتى الأحد الموافق ٢٤/١٢/٢٠٢٣م بواقع (٣) وحدات أسبوعيّاً، وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة.

١٠- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق التجربة الأساسيّة قام الباحثون بإجراء القياسات البعديّة للعينة الأساسيّة للبحث، حيث تمت في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٥/١٢/٢٠٢٣م، وذلك من خلال تطبيق الاختبارات الخاصّة بالمتغيرات البدنيّة قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS في إجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- معامل الارتباط (بيرسون).
- ٦- معامل صدق التمايز / = إيتا^٢.
- ٧- إختبار ويلكسون لرتب الإشارة

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج :

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
	ديناموميتر للرجلين	كجم	٤٩,٢٠	٣,٦٨	١١٣,٢٠	٦,٢٥	٦٤	%١٣٠,٠٨
	ديناموميتر للظهر	كجم	٢٧,٣٠	١,٦٤	٦٦,٩٠	٣,٩٣	٣٩,٦	%١٤٥,٠٥
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٢,٠٠	٧,٣٠	٢٤٠,٨٠	١٢,٩٤	٥٨,٨	%٣٢,٣١
	رمي كرة طبية ٣ كجم	سم	٤٨٩,٥٠	٢١,٥٣	٦٢٨,٠٠	٧٤,٦٥	١٣٨,٥	%٢٨,٢٩
	الجلوس من الرقود	عدد	٣٦,٧٠	٢,٧٥	١١٤,٩٠	٦,١٠	٧٨,٢	%٢١٣,٠٨
	تمرير كرة طائرة على حائط	٢٥ ث	٤٧,٢٠	١,٨٧	٨٠,٩٠	٩,٢٤	٣٣,٧	%٧١,٤٠
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	٣٣,١٠	٢,٥١	٦٤,٢٠	٥,٤٧	٣١,١	%٩٣,٩٦
	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٣,٣٠	١,٨٣	١٠,٠٠	١,٧٠	٦,٧	%٢٠٣,٠٣
	الدوائر المرقمة	ث	٨,٠٠	٠,٥٢	٥,١٥	٠,٢٦	٢,٨٥	%٣٥,٦٣
	الجري المكوكي	ث	١٢,٠٠	٠,١٥	١٠,٣٧	٠,١٧	١,٦٣	%١٣,٥٨

إختبارات القدرات البدنية

جدول (٧) الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة (ن=10)

م	بيانات إحصائية	العدد	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية	الاختبارات
			+	-	+	-			
	ديناموميتر للرجلين	كجم	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٥-	٠,٠٠٥	
	ديناموميتر للظهر	كجم	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨١٢-	٠,٠٠٥	
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٧-	٠,٠٠٥	
	رمي كرة طبية ٣ كجم	سم	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٣-	٠,٠٠٥	
	الجلوس من الرقود	عدد	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٩-	٠,٠٠٥	
	تمرير كرة طائرة على حائط ٢٥ ث	ث	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٥-	٠,٠٠٥	
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٧-	٠,٠٠٥	
	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨١٤-	٠,٠٠٥	
	الدوائر المرقمة	ث	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٣-	٠,٠٠٥	
	الجري المكوكي	ث	١٠	٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٣-	٠,٠٠٥	

إختبارات القدرات البدنية

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = 5 عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٧) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في درجة الاختبارات البدنية في اختبار ديناموميتر للرجلين (٢,٨٠٥-) ، وفي ديناموميتر للظهر (٢,٨١٢-) ، وفي الوثب العريض من الثبات (٢,٨٠٧-) ، وفي رمي كرة طبية ٣ كجم (٢,٨٠٣-) ، وفي الجلوس من الرقود (٢,٨٠٩-) ، وفي تمرير كرة طائرة على حائط (٢,٨٠٥-) ، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (٢,٨١٤-) ، وفي ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (2.201-) ، وفي الدوائر المرقمة (٢,٨٠٣-) ، وفي الجري المكوكي (٢,٨٠٣-) ، وتلك القيم أصغر من قيمة (Z) الجدولية ، وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠,٠٥) حيث بلغت على التوالي (0.005) ، (٠,٠٠٥) ، (0.005) ، (0.005) ، (٠,٠٠٥) ، (0.005) ، (٠,٠٠٥) ، (0.005) ، (٠,٠٠٥) ، (0.005) ، (٠,٠٠٥) ، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

٢ - مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثون ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات البدنية (القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، تحمل القوة، المرونة، الرشاقة)، إلى إتباع الباحثون الأسلوب العلمي في تخطيط وتقنين البرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث) بجميع ما يحتويه من جمل التمرينات بالأدوات (العصا الخشبية - الكرة الطبية - صندوق الخطو - الحبل) والتي وضعت داخل الوحدات بصورة منتزعة لتعمل على تطوير اختبارات المتغيرات البدنية (دينامومتر للرجلين، دينامومتر للظهر، الوثب العريض من الثبات، رمي كرة طبية ٣ كجم، الجلوس من الرقود (عدد)، تمرير الكرة على حائط ٢٥ ث، إنبطاح مائل ثني الذراعين (عدد)، ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، الدوائر المرقمة، الجري المكوكي ٤×١٠ م)، حيث تتميز طبيعة أداء جمل التمرينات بالأدوات بأداء حركي مصحوب بمقاومة الأدوات مع إختلاف درجة المقاومة لكل أداة، وكذلك تنوع الحركات بحيث تشمل المجموعات العضلية الثلاث المكونة للجسم (رجلين، ذراعين، جذع)، وأيضاً تغيير الإتجاه وشكل الجسم، وإشتراك أكثر من مجموعة عضلية في نفس الوقت لأداء المتطلبات الحركية للجمل وهو ما قد أدى إلى تحسين قوة عضلات الرجلين والذراعين والجذع والرشاقة، والتوافق، مرونة العمود الفقري لدي عينة البحث.

ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى إن التدريب المنظم يعمل على تطوير القدرات البدنية من خلال التمرينات والحركات التي يؤديها الطلاب أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملاً أساسياً ومهماً في إحداث عملية التكيف المطلوب كما انه كلما تم التنوع في تشكيل جرعات التدريب بالعناصر البدنية المختلفة كلما كان له اثر ايجابي علي تحسن الحالة البدنية للممارسين، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من دريالة (١٩٩٨)؛ مرجان (٢٠٠٤) على أن تأثير الانتظام في أداء التمرينات بالأدوات بشكل مستمر ومتواصل وبتكرار التمرينات بأوضاع متعددة له أثر إيجابياً في تحسين القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث حيث أن تكرار الحركات والأوضاع في شكل حركي متناسق معتمداً على المجموعات العضلية المختلفة أدى إلى تحسن واضح في القياسات البعيدة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

حيث يرى النمكي (٢٠٠٤) "أن القدرات البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وهي بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً، فإن البيت كله معرض للانهار، لذا يجب الاهتمام بتنمية مستوي القدرات البدنية" (ص، ٣).

ويضيف حماد (٢٠١١) أنه أتفق خبراء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية وترقية هذه الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويوضح اسماعيل (٢٠١٤) أن الرياضة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة الفرد والمجتمع فلا يمكن تصور وجود مجتمع يتمتع أفرادُه بصحة وعافية إلا إذا كانت الرياضة سلوكاً واضحاً فيه يمارس أفرادُه الرياضة بصفة مستمرة ومنظمة وفقاً للأسس العلمية والتربوية للرياضة، وعموماً فإن النشاط الحركي المنتظم للجسم ينشط ويساعد على الهضم والإفراز وامتصاص الغذاء كما أنه يقوم بتنبيه وتقوية الجهاز التنفسي ويساعد على الهضم والإفراز وامتصاص الغذاء كما أنه يقوم بتنبيه وتقوية الجهاز الدوري والتنفسي ويساعد في تقليل عوامل التعب والخمول والتوترات العصبية ويعطي قدراً مناسباً للنوم العميق.

وفي هذا الصدد يشير بريقع؛ السكري (٢٠١٥) "الي انه قد لا يخلو نشاط رياضي من احتياجه للتحركات السريعة لأطراف الجسم سواء للذراعين او للرجلين لذا فان العمل علي تطوير السرعة والرشاقة والمرونة والقوة يلعب دورا هاما في تحسين مستوي أداء المهارات الخاصة بمختلف الأنشطة الرياضية" (ص، ١٣).

وتؤكد السعدنى (٢٠٢٠) "إن اللياقة البدنية أو ما تسمى بعناصر اللياقة البدنية هي صفات مورثة يتميز بها كل فرد على فرد آخر، ويمكن ان تتطور من خلال التدريب والممارسة وتشمل القوة والسرعة والمطاولة، فهي مجموعة صفات بدنية وامكانيات الاجهزة الوظيفية فى التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة، وتحديدًا حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الاجهزة الوظيفية أى الاعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق افضل النتائج"، كما انها القدرة على العمل أى مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل اداء اعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلى مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل ، والعمل المؤدى كما ونوعاً" (ص، ١٩٩)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من مرجان (٢٠٠٤)؛ عبد الحافظ؛ خصاونة (٢٠٠٧)؛ حسن (٢٠١٨)؛ علي (٢٠٢١)، حيث توصلت إلى أن استخدام التمرينات بالأدوات تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم الحيوية، والعضلات والمفاصل فتكسب الجسم الصحة والقوام السليم، وتنمية مختلف القدرات البدنية.

ومما سبق نجد أن فرض البحث و الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى،، قد تحقق كلياً .

الاستنتاجات :

- ١- أظهر برنامج حمل التمرينات بالأدوات المقترح تأثيراً إيجابياً على اختبارات القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- وجود فروق في نسبة التحسن في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٣- تنوع الأدوات والحركات والأوضاع المختلفة داخل البرنامج ساهمت في تطوير القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج حمل التمرينات بالأدوات المقترح على طلاب كلية التربية الرياضية (شعبة الرياضة المدرسية) .

٢- الاهتمام بوضع برنامج جمل التمرينات بالأدوات المقترح لتطوير القدرات البدنية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة .

٣- إجراء المزيد من الدراسات العلمية المشابهة تشمل على أدوات مختلفة وجمل مختلفة لتطبيقها في مختلف الأنشطة الرياضية .

٤- وجود حلقات اتصال بصفه دائمه ومستمره في مجال البحث العلمي لمحاولة تطبيق نتائج وتوصيات البحوث الحديثه في مجال التمرينات والعروض الرياضية والتدريب الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

أبو المال، نهلة. (٢٠١٦)، فاعلية عروض الأدوات على مستوى أداء بعض القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٢، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

Abu Al Mal, Nahla. (2016), *The effectiveness of instrument displays on the level of performance of some perceptual-motor abilities and basic skills in rhythmic artistic exercises for pre-school children*, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, No. 42, Part 3, Faculty of Physical Education, Assiut University.

أبو زيد، يسري. (٢٠١٨)، تأثير العروض الرياضية بالأدوات على الرضا الحركي وبعض القدرات البدنية لطلاب قسم التربية البدنية جامعة الباحة المملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد ١٧، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السعودية.

Abu Zaid, Yousri. (2018), *The effect of sports performances with tools on motor satisfaction and some physical abilities of students in the Department of Physical Education, Al Baha University, Kingdom of Saudi Arabia: A comparative study*, European Journal of Sports Science Technology, Issue 17, International Academy of Sports Technology, Saudi Arabia.

إسماعيل، محمود. (٢٠١٤) *الرياضة وصحة المجتمع*، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة .

Ismail, Mahmoud. (2014) *Sports and Community Health*, Modern Book Center for Publishing, Cairo.

الجندي، أماني. (٢٠١٢)، تأثير العروض الرياضية على مكونات التركيب الجسمي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٤، الجزء ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

Al-gendy, Amani. (2012), *The effect of sports performances on the components of the body composition among female students of the Faculty of Physical Education, Zagazig University*, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, No. 34, Part 1, Faculty of Physical Education, Assiut University.

السعدني، ندا. (٢٠٢٠)، *النمو البدني والتطور الحركي*، ط ١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا للطباعة، الاسكندرية.

Al-Saadani, Nada. (2020), *Physical Growth and Motor Development*, 1st edition, World Sports Publishing Foundation and Dar Al-Wafaa for the World of Printing, Alexandria.

السيد، أحمد. (٢٠١٩)، تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء جمل التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد ٣٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

El-sayed, Ahmed. (2019), *The effect of trunk stability exercises on the degree of performance of exercise sentences with tools for students of the Faculty of Physical Education*, Scientific Journal for Research and Studies in Physical Education, No. 38, Faculty of Physical Education, Port Said University.

السيد، محمد. (٢٠٠٦)، *الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Elsayed Mohamed. (2006), *Sports Achievement and the Rules of Training Work (An Applied Vision)*, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

السيد، نهلة. (٢٠٢١)، تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي للسيدات، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، مجلد ٤، العدد ٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

Al-Sayed, Nahla. (2021), *The effect of a proposed training program using Zumba training on some physical variables and body composition for women*, Beni Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences, Volume 4, Issue 8, Faculty of Physical Education, Beni Suef University.

النمكي، جمال. (٢٠٠٤) *الاعداد البدني*، الجزء الثاني، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.

Al-Namki, Jamal. (2004) *Physical Preparation*, Part Two, Shajarat al-Durr Library, Cairo.

بريقع، محمد؛ السكري، خيرية. (٢٠١٥) *برامج تدريب السرعة*، الجزء الاول، دار المعارف، الاسكندرية.

Bariqa, Muhammad; Al-Sukari, Khairiya. (2015) *Speed Training Programs*, Part One, Dar Al-Maaref, Alexandria.

حبيب، يس. (٢٠١٧)، *أصول التمرينات بين النظرية والتطبيق*، الجزء الثاني، التركي للكمبيوتر والطباعة، طنطا.

Habib, Y. (2017), *Principles of Exercises between Theory and Practice*, Part Two, Al-Turki Computer and Printing, Tanta.

حماد، مفتي. (٢٠١١) "المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة .

Hammad, Mufti. (2011) "*The Comprehensive Reference in Sports Training - Practical Applications,*" Dar Al-Kitab Al-Hadith, Cairo.

خطاب، عطيات؛ فكري، مها؛ شقير، شهيرة. (٢٠٠٦)، *أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية*، مركز الكتاب ، القاهرة .

Khattab, Atiyat; Think, Maha; Shaqir, Shahira. (2006), *Basics of Exercise and Rhythmic Exercises*, Al-Kitab Center, Cairo.

دريالة، السيد. (١٩٩٨)، *تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي*، المؤتمر العلمي "الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين"، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

Derbala, El-sayed. (1998), "*The effect of ball exercises on some combinatorial abilities of students in the second cycle of basic education,*" Scientific Conference "Sports, Arab Society Development, and the Requirements of the Twenty-First Century," Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

زهران، أحمد. (٢٠٠٥) *الطريق الأولمبي* ، دار الكتب المصرية ، القاهرة.

Zahran, Ahmed. (2005) *The Olympic Road*, Egyptian Book House, Cairo.

سلمي، فضيلة؛ زهران، ليلي. (١٩٩٧) *الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Selmy, Fadela; Zahran, Laila. (1997) *Scientific and practical foundations for artistic exercises and exercises*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عبد الحافظ، عبد الباسط؛ خصاونة، أمان. (٢٠٠٧)، *تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القفز بالحبل على بعض القدرات البدنية والحركية لدى طلبة الجامعة الهاشمية*، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ٤٨، الأردن.

Abdel Hafez, Abdel Basset; Khasawneh, Aman (2007), *The effect of a proposed training program using jumping rope on some physical and motor abilities of Hashemite University students*, Journal of the Association of Arab Universities, No. 48, Jordan

عبد الخالق، عصام. (٢٠٠٥)، *التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات*، ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة.

Abdel Khaleq, Essam (2005), *Sports Training - Theories and Applications*, 12th edition, Manshaet Al Maaref, Cairo.

مرجان، نادر. (٢٠٠٤) *تأثير استخدام تدريبات الكرة الطبية على مستوى بعض القدرات البدنية الحركية وميكانيزم التغير في التركيب الجسمي*، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد (٢٧)، العدد (٦٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

Morgan, Nader. (2004), *The effect of using medicine ball exercises on the level of some physical motor abilities and the mechanism of change in body composition*, Journal of Physical Education Research, Volume (27), Issue (66), College of Physical Education for Boys, Zagazig University.

محمد، بلال. (٢٠٢١)، تأثير التمرينات الزوجية بالمقاومة على أداء الجملة الحركية بالأدوات، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد ٤١، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

Muhammad, Bilal. (2021), *The effect of pair resistance exercises on the performance of motor sentences with tools*, Scientific Journal for Research and Studies in Physical Education, Issue 41, Faculty of Physical Education, Port Said University.