

تأثير استخدام التمرينات الزوجية علي مستوى أداء مهارات

الدرجات لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة

د/ محمود محمد أحمد علي
مدرس بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ محروس محمد قنديل
أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم المناهج و طرق تدريس التربية
الرياضية و وكيل الكلية للدراسات العليا و البحث العلمي و
العلاقات الثقافية "سابقاً" كلية التربية الرياضية - جامعة
المنصورة

م.م/ محمد حمدي شكري ياسين
مدرس مساعد بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المخلص

يستهدف البحث التعرف علي تأثير استخدام التمرينات الزوجية علي مستوى أداء مهارات الدرجات لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة , و لقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة قوام كل منهما (25) طالباً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمنصورة , و قد أظهرت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي في جميع متغيرات البحث البدنية و المهارية , و لقد أوصى الباحثين بضرورة الاستفادة من التمرينات الزوجية لتنمية كافة النواحي البدنية و المهارية و النفسية و الإجتماعية .

المقدمة ومشكلة البحث:

الممارس كما تعتبر وسيلة من الوسائل الهامة التي تسهم بصورة فعالة في تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية وذلك للوصول بالفرد إلى أعلى مستوي ممكن في الإنجاز الحركي للنشاط الرياضي الممارس. (5: 67-169) (17: 149-152) (15 : 29:30) .

و يتفق كل من عرفة أحمد مطاوع (2001) , محمد دسوقي عبد المقصود (2003) , محمد إبراهيم شحاتة (2015) , علي أن التمرينات الزوجية البنائية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن , من ناحية أخرى تهدف إلى تربية القوام وإصلاح العيوب الجسمانية تزيد من قوة العضلات وخاصة إذا استعمل الزميل كثقل فإنه يعمل على زيادة الحمل الواقع على العضلة , كما تزيد من التوافق العضلي العصبي للفرد , كما تعطي دافعية لممارسيها مما يقلل الإحساس بالإجهاد والتعب و القدرة علي الأستمرار لفترات أطول في العمل العضلي ففي إطار متوافق . (8: 33, 34) (15: 29,30) (2:14)

ويري كل من صديق محمد طولان , نادر مرجان, أحمد فؤاد الشاذلي (2000) , أن التمرينات الزوجية تساهم في التعاون مع الزميل والعمل المتبادل بشكل إيجابي كما تزيد من التوافق العضلي العصبي والخفة والرشاقة والتحكم في الجسم وذلك إذا استخدم الزميل كجهاز حسان قفز أو إذا أدى الزميلين مع بعضهما التمرينات ذات الطبيعة المهارية الحركية العالية مثل الدرجة الأمامية أو الخلفية أو أداء الدورة الهوائية سواء للأمام أو للخلف بمساعدة الزميل . (5: 34)

تعتبر التمرينات من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها , حيث إنها تنمي الفرد بدنياً ونفسياً وإجتماعياً وتعمل علي إكتساب القوام الجيد وتنمية الإحساس بالتناسق وقوة الحركات , كما تنمي لدي ممارسيها الشعور بالعلاقة بين الزمان و المكان و الإحساس بالحركة و ديناميكيته , كما تتميز بالتنوع و الشمول , و تعمل علي إكساب ممارسيها القدرة علي التخيل و الإبداع و القدرة علي التحكم في سرعة الجهاز العضلي العصبي و إظهار قوة الشخصية و الإرادة . (9:10)

و تقسم كل من مارينا أجاد (2017), Marina , Agaard , التمرينات إلي :

- التمرينات الفردية . Individual Exercises
 - التمرينات الزوجية . Partner Exercises
 - التمرينات الجماعية . Group Exercises
- (45:33)

كما تصنف لورا ويليامز (2017) , Loura , Williams , التمرينات الزوجية إلي :

- تمرينات المقاومة . Resistance Exercises
 - تمرينات التوازن . Stability & Balance Exercises
 - تمرينات المساعدة . Assisstant Exercises
- (23:32)

و يري كل من صديق طولان , نادر مرجان , أحمد الشاذلي (2000) , محمد مرسال و أسامة عبد الرحمن (2003) , محمد دسوقي عبد المقصود (2003) , أن التمرينات الزوجية تأتي بأشكالها المتنوعة داخل الوحدات التدريبية والتعليمية للأنشطة الرياضية بصورة منتظمة ويقدر كاف طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي

ويعد الجمباز من أهم الأنشطة الرياضية و من المقررات الدراسية الأساسية لطلاب كلية التربية الرياضية الذي يتميز بالطابع الجمالي و الإنفعالي السار و المحبب إلي النفس لإحتوائه علي مهارات حركية مميزة لة تتسم بالسلاسة و الأنسيابية في الأداء الحركي .

و يتفق كل من صلاح الدين سليمان , هدايات حسنين (1990) , مرفت الطوخي (1992) , عدلي حسين بيومي (1998) , علي أن جهاز الحركات الأرضية هو المدخل التعليمي لجمباز الأجهزة و يشكل حجر الزاوية في تعليم باقي أجهزة الجمباز حيث يحتوي علي عدد كبير من المجموعات الفنية كما تعمل التمرينات الأرضية علي تنمية السمات الإرادية و كيفية استخدام أجزاء الجسم سواء علي الأرض أو في الفراغ و هذه القدرات تساهم بشكل فعال في أرتقاء مستوى الطالب علي باقي أجهزة الجمباز . (13:18) (269:6) (111:7)

و يتفق كل من سانتانا و أخرون, Santana .M , Bedoya .J , Lopez .P , FRANCISCO Peter H. , (1996) , كما يصنف بيتر , لوري , تينا , , (1996) , Peter H. , Tina J. . Lori H. , (2012) , نقلاً عن هاريسون , Harrison , علي أن الجمباز التربوي ينقسم في مختلف المراحل التعليمية إلي :

- جمباز فني .
- جمباز أكروبياتي (زوجي و جماعي في شكل تكوينات هرمية) (27:41) (147:38)

كما يري كل من تشارلز روي , Charles Roy , (2006) و بيتر , لوري , تينا , Peter H. , (2012) , و ليود ريدهيد , Lori H. . Tina J. , (2013) , أن تعليم فرقة أو مجموعة من لاعبي أو طلاب الجمباز سواء أكانوا

و يتفق كل من, فتحي أحمد أبراهيم أسماعيل (2008) و محمد مرسل , أسامة عبد الرحمن (2003) مع موسي فهيمي أبراهيم , عادل علي حسن (1991) , علي أن التمرينات الزوجية تساهم في تنمية السمات الأردادية كاشجاعة و الجرأة و الكفاح لتحقيق الفوز و تساهم في بث روح المرح و السرور أثناء الممارسة كما تساهم في توفير عامل التشويق و الطابع التنافسي بين الطلاب و اللاعبين كما تساهم في تنمية و تطوير الحركات الأساسية و اكتساب روح التعاون بين اللاعبين كما يستخدم الزميل كعامل مساعد في الأداء أو كمانع أو كجهاز أو كتقل في حالة قلة الأدوات كما تستخدم في محتوى الوحدات التدريبية التعليمية بدرس التربية البدنية بالمدارس و الجامعات و تعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية كالمرونة و القوة و غيرها من خلال تنوع أشكالها و استخدامها كما تستخدم في محتوى العروض الرياضية و اللوحات الخلفية . (13:12) (48:17) (44:20)

و يري أني فلينتوف (2008) Anne Flintoff إنة من خلال الدراسات العديدة التي أجريت علي التمرينات الزوجية و برامج الرياضة المشتركة المدرسية The School Sport Partnership Programme (SSPP) أكدت نجاح المشاركة في الرياضة المدرسية علي الممارسة الفردية للرياضة المدرسية حيث تتيح للمارسين دافعية و إقبال علي النشاط الرياضي و خلق موقف تعليمي تعاوني إيجابي هادف مما أدى إلي نجاح وجود رابط بين الرياضة المدرسية و الرياضة التنافسية و هو من أهم أهداف التربية الرياضية مما أدى إلي اعتماد إستراتيجية برامج الرياضة المدرسية القائمة علي التعاون و المشاركة عام 2008 بالعديد من الدول المتقدمة رياضاً . (2:21)

ممارسة الواجبات الحركية أثناء الوحدات التعليمية و تحقيق مستوي مرتفع من الدافعية للتعلم الحركي حيث توفر مناخ تعليمي تعاوني و من هذا المنطلق تطلع الباحثين للتمرينات الزوجية كأسلوب مستحدث في تعلم المهارات الحركية و تنميتها لمقرر الجمباز علي جهاز الحركات الأرضية من خلال تطويرها لمجموعة الدرجات و التي تعتبر أساس البنية التعليمية و القاعدة الأولية للتعلم الحركي و إتقان الأداء المهاري للمبتدئين و الطلاب علي جهاز الحركات الأرضية .

■ هدف البحث : Research Aim

التعرف علي تأثيراستخدام التمرينات الزوجية علي مستوي أداء الدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة , الدرجة الخلفية المتكورة , الدرجة الأمامية الطائرة) لمبتدئي الجمباز .

■ فروض البحث : Research Hypotheses

• توجد فروق دالة احصائياً في قياس مستوي الأداء المهاري للدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة , الدرجة الخلفية المتكورة , الدرجة الأمامية الطائرة) , قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي .

• توجد فروق دالة احصائياً في قياس مستوي الأداء المهاري للدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة , الدرجة الخلفية المتكورة , الدرجة الأمامية الطائرة) , قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و لصالح القياس البعدي .

• توجد فروق دالة احصائياً بين قياسات مستوي الأداء المهاري للدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة , الدرجة الخلفية المتكورة , الدرجة الأمامية الطائرة) , قيد البحث بين المجموعة الضابطة

مبتدئين أم متقدمين يجب ألا يكون بطريقة التدريب الفردي فقط ، و يجب التنوع في وسائل وطرق التعليم و التدريب حتي يكتسب اللاعبين و الطلاب أكبر قدر من الخبرات الحركية وإثارة الدافعية للتعلم الحركي خاصة فدريب لاعبي و طلاب الجمباز بشكل ثنائي و جماعي يشكل بيئة تعليمية متميزة لأكتساب أنماط مختلفة من المهارات الحركية و النفسية و الإجتماعية و هي من أشكال التدريب و التعليم التي تمثل الصورة المستحدثة في تعليم الجمباز بصفة عامة و التربوي بصفة خاصة و ذلك لما تعطية التمرينات الزوجية من دافعية و تعزيز لقدرة الفرد علي التعلم الحركي . (24: 27) (38: 45) (145:31)

لقد لاحظ الباحثين قصوراً في أداء الطلاب لبعض المهارات علي جهاز الحركات الأرضية في مقرر الجمباز لطلاب للفرقة الأولى في أداء مجموعة الدرجات علي جهاز الحركات الأرضية , و خاصة إن جهاز الحركات الأرضية يمثل مدخل التعلم لمبتدئي الجمباز .

و نظراً لأهمية جهاز الحركات الأرضية حيث أنه حجر الزاوية لرياضة الجمباز و المدخل لها ولما لة من أهمية بالغة خاصة في مقررات كليات التربية الرياضية فلقد وجة الباحثين أهتمامهم لدراسة نواحي القصور لدي الطلاب في الأداء المهاري لمجموعة الدرجات المقررة علي طلاب الفرقة الأولى ,علي هذا الجهاز حيث إنه كلما أتقنة الطالب كلما زاد إتقانه لباقي أجهزة الجمباز بسبب تشابه مهاراتة مع المجموعات المهارية للأجهزة الأخرى , و كلما تحسن الطالب في مستوي الأداء المهاري كلما زادت درجته في مقرر الجمباز بصورة كبيرة .

و يري الباحثين إن للتمرينات الزوجية أهمية كبيرة أثبتتها أحدث الدراسات و الأبحاث العلمية في تحقيق مستوي مرتفع من الإستمتاع و الإنخراط في

الصف الأول الإعدادي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 60 طالباً مقسمة على مجموعتين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، إن برنامج التمرينات الزوجية باستخدام أشكال حمل جزء أو كل وزن الزميل يؤثر إيجابياً على تطوير عناصر اللياقة البدنية كالقوة، الرشاقة، التوازن الثابت و الحركي، التوافق، السرعة، وتنمية مستوى أداء حركات الرشاقة والتوازن في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي . (8)

2- دراسة محمد دسوقي عبد المقصود (2003) ، بعنوان " دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي "، بهدف التعرف على دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 40 طالب مقسمة على مجموعتين ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن استخدام التمرينات الزوجية المتمثلة في شكل التغلب على عقبات يتخذها الزميل أدى إلى تحسين مستوى جميع المتغيرات البدنية بصورة معنوية عدا متغير القوة العضلية. (15)

3- دراسة محمد مرسل، أسامة عبد الرحمن (2003)، بعنوان " تأثير استخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة " ، بهدف التعرف على تأثير التمرينات الزوجية النوعية باستخدام العصا على القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 30 مبارز مقسمة على

والمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

■ مصطلحات البحث : Research Definitions

• التمرينات الزوجية : Partner Exercises

تعرف عطيات محمد خطاب (1992) التمرينات الزوجية هي تلك الأوضاع و الحركات التي يؤديها زميلين بدون استخدام أداة أو باستخدام أداة أو أكثر من أداة في وقت واحد ، طبقاً للمبادئ التربوية و الأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية و المهارية و الصفات البدنية العامة و الخاصة و اكتساب المعلومات و المعارف العلمية و النظرية ، للوصول بالفرد إلى أعلى مستوي ممكن في الأنجاز الحركي و الوظيفي بصفة خاصة و في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة . (9:119)

• الجمباز : Gymnastics

تعرف شانون ميلر (2011) Shannon Miller ، الجمباز بانه هو عبارة عن مجموعة من المهارات التي تؤدي على مجموعة من الأجهزة ذوي مواصفات و قياسات خاصة ويتم تقويم هذه المهارات وفقاً لقوانين خاصة وضعتها اللجنة الأولمبية الدولية . (42:12)

■ الدراسات المرجعية :

- أولاً: الدراسات العربية :

1- دراسة عرفة أحمد مطاوع (2001) ، بعنوان " أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في الإحماء والإعداد البدني على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي "، بهدف التعرف على أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في الإحماء والإعداد البدني على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ

6- دراسة توماس بلانت و آخرون Thomas Planet Et Al (2011) , بهدف التعرف على تأثير التمرينات الزوجية على الحالة المزاجية و الإستمتاع بالنشاط البدني و القدرة على تحمل الإجهاد و تأخر ظهور التعب, وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة 102 طلاب جامعيين, و كانت أهم النتائج التأثير الإيجابي للتمرينات الزوجية علي الحالة المزاجية و الإستمتاع بأداء المجهود البدني و تأخير ظهور التعب و القدرة علي التحمل في الأداء البدني . (44)

7- دراسة جاني مايرز Janna L. Mayrs (2017) , بعنوان " تأثير التدريب الزوجي مع زميل مناسب علي تحسين وقت الأداء و الترويح البدني للاعبين الدرجات " , بهدف التعرف علي تأثير التدريب الزوجي مع زميل مناسب علي تحسين وقت الأداء و الترويح البدني للاعبين الدرجات , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة 24 لاعب دراجات , و كانت أهم النتائج التدريب الزوجي أدي إلي تحسين وقت الأداء و التقليل من التعب و الإجهاد نتيجة الدافعية و الترويح عن الذات خلال التمرين مع الزميل . (30)

مدى إستفادة الباحثين من الدراسات المرجعية :

في ضوء ما أشارة إليه الدارسات السابقة إستطاع الباحثين أن يضعوا الأسس العلمية والمنهجية للبحث فيما يلي:

- تحديد المنهج المستخدم في البحث.
- تحديد الإطار العام وكذلك إجراءات البحث.
- الإستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج البحث.
- التعرف علي أفضل الوسائل لجمع البيانات.

مجموعتين , ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الزوجية النوعية له تأثير إيجابي وفعال على تنمية وتطوير القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة، ويوصى الباحثان بضرورة استخدام التمرينات الزوجية النوعية . (17)

ثانياً: الدراسات الأجنبية

4- دراسة وانج شوان Wang Shuan , (1991) , بعنوان , " تأثير التمرينات الزوجية للاعبين الملاكمة " , بهدف التعرف علي تأثير التمرينات الزوجية للاعبين الملاكمة , و من أهم النتائج التي توصل إليها إن التمرين الزوجي مع اللاعب الاحتياطي أفضل من التمرين علي الشاخص اللذي يسبب الملل و الفتور , مع تحسن مستوي أداء المجموعة التجريبية التي قامت بالتمرينات الزوجية عن المجموعة الضابطة في الدافعية للتعلم المهاري و مستوي الأداء . (45)

5- دراسة دييل نانسي Dieel Nancy (2005) , بعنوان " تفضيلات التمرينات الزوجية، البنية الاجتماعية والقلق، والانزعاج الاجتماعي في ممارسة الأنشطة البدنية بين نساء الجامعات "، بهدف فحص العوامل النفسية و الاجتماعية و علاقتها بالتمرينات الزوجية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة مكونة من 97 فرد متطوع، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، قدم معلومات ديموغرافية، أشارت إلي تفضيل ممارسة الشريك في التمرينات تؤدي إلي التقليل من القلق، و تحسين اللياقة البدنية الاجتماعية (SPA) و الانزعاج الاجتماعي (PSD) . (25)

- التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للإستفادة منها في البحث الحالي .

- الإعتدال على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في بناء الإطار النظري وصياغة مشكلة البحث .

- تحديد الباحثين لفروض البحث في ضوء نتائج وإستنتاجات الدراسات المرجعية .

إجراءات البحث:

• **منهج البحث:**

إستخدام الباحثين المنهج التجريبي .

التوصيف الإحصائي لجمع وعينة البحث:

• **مجتمع وعينة البحث:**

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، وقسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و إشتملت على 25 طالب والأخرى ضابطة و إشتملت على (25) طالب ، كما تم إجراء الدراسات الإستطلاعية على 10 طلاب من المجتمع الأصلي للبحث و من خارج عينة البحث.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لجمع وعينة البحث

حجم عينة الدراسات الإستطلاعية			حجم عينة البحث الأساسية بعد الاستبعاد		حجم عينة البحث الأساسية
دراسة ثالثة	دراسة ثانية	دراسة أولى	ضابطة	تجريبية	
10 طلاب			25 طالب	25 طالب	50 طالب
			50 طالب		
60 طالب			المجموع الكلي لحجم أفراد عينة البحث الأساسية والدراسات الإستطلاعية		

البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد

تجانس عينة البحث:

البحث، كما هو موضح بجدولي 2، 3.

قام الباحثين بحساب معامل الإلتواء لجميع

القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة

جدول (2)

إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن) ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
السن	سنة	18.55	19	0.50	-0.22
الطول	سم	175.86	175	7.40	0.58
الوزن	كجم	75.03	75	8.19	0.45

توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن).

يتضح من جدول (3): أن جميع قيم معاملات

الإلتواء إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية

تأثير استخدام التمرينات الزوجية على

جدول (3)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (البدنية – المهارية) ن = 50

المتغيرات	التوصيف	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التوافق	درجة	درجة	2.562	2.000	1.146	0.414
التوازن الديناميكي	درجة	درجة	77.979	78.001	5.510	0.055
الرشاقة	درجة	درجة	18.000	18.000	2.689	0.760
القدرة العضلية للرجلين	متر	متر	2.314	2.235	0.358	1.369
القدرة العضلية للزراعين	متر	متر	5.956	5.925	0.456	0.295
الدرجة الأمامية المتكورة	الدرجة	الدرجة	4.253	0.770	4.253	0.955
الدرجة الخلفية المتكورة	الدرجة	الدرجة	3.520	0.567	3.520	0.627
الدرجة الأمامية الطائرة	الدرجة	الدرجة	2.523	2.330	0.453	0.434

يتضح من جدول (3): أن جميع قيم معاملات

الإلتواء إنحصرت ما بين $3 \pm$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية و المهارية .

تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين طلاب مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بجدولي (4) (5) .

جدول (4)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات النمو

الن – السن – الطول – الوزن ن = 1 = 2 = 25

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
0.43	0.53	18.5	0.52	18.6	سنة	السن
0.44-	6.54	177.1	10.18	175.4	سم	الطول
0.93	5.66	73.7	11.60	77.5	كجم	الوزن

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$

وهذه القيم أقل من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 2.021 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين (-0.44 : 0.93)

جدول (5)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات

$$25 = 2n = 1n$$

البدنية و المهارية

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
0.625	1.102	2.458	1.203	2.266	درجة	إختبار التوافق	المتغيرات البدنية
0.181	5.514	77.833	5.620	78.125	درجة	إختبار التوازن الديناميكي	
0.212	2.780	17.916	2.652	18.083	درجة	إختبار الرشاقة	
0.776	0.242	2.233	0.239	2.288	متر	إختبار القدرة العضلية للرجلين	
0.157	0.449	5.966	0.472	5.945	متر	إختبار القدرة العضلية للزراعين	
2.071	0.346	4.300	0.416	4.460	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة	المتغيرات المهارية
1.285	0.646	3.570	0.487	3.470	درجة	الدرجة الخلفية المتكورة	
0.907	0.438	2.486	0.475	2.559	درجة	الدرجة الأمامية الطائرة	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين (0.181) : (2.071) وهذه القيم أقل من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت (2.262) عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

• متغيرات البحث.

تم تحديد متغيرات البحث وفقاً للقراءات النظرية والدراسات المرجعية إلى المهارات الحركية لمجموعة الدرجات المنهجية المقررة على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة :

* الدرجة الأمامية المتكورة .

* الدرجة الخلفية المتكورة .

* الدرجة الأمامية الطائرة . مرفق (2)

• وسائل وأدوات جمع البيانات :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية و طبقاً لمتطلبات البحث فقد استخدم الباحثين لجمع البيانات المتعلقة بالبحث مايلي:

• أدوات البحث:

* جهاز حركات أرضية Floor Exercises .

* مراتب مختلفة الإرتفاعات و الأحجام Mats .

* جهاز ميني ترامبولين Mini Trampoline .

* سلام قفز Spring Poards .

* أقماع , رايات , خطوط , صناديق مقسمة . *

* جهاز قياس الطول و الوزن Restamiter .

* شريط قياس , أطواق , كرات طبية (3كجم).

* مقاعد سويدية , أحزمة مطاطة .

• الإستثمارات:

1- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الصفات البدنية

المؤثرة فى مستوي الأداء المهاري. مرفق (3)

2- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى أهم الإختبارات

البدنية المناسبة للمرحلة السنية . مرفق (4)

3- إستمارات إستطلاع رأى الخبراء فى أبعاد

البرنامج التعليمي المقترح. مرفق (7)

4- إستمارة تسجيل البيانات (السن - الطول -

الوزن - المتغيرات المهارية). مرفق (2) (6)

(12)

• شروط إختيار الخبراء :

○ أن يكون حاصلأ على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

○ أن لا تقل سنوات الخبرة عن عشرة سنوات فى مجال رياضة الجمباز .

• الدراسات الإستطلاعية:

تأثير استخدام التمرينات الزوجية على

○ الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى فى يوم 2016/9/20 على عينة قوامها (10) طلاب من داخل مجتمع البحث الأصيلى و من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- 1- تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ الإختبارات و القياسات قيد البحث.
- 2- التعرف على العمليات التنظيمية للقياس و كذلك الصعوبات التى قد تظهر خلال القياس.
- 3- تحديد أماكن القياس المناسبة والتأكد من سلامة بعض الأجهزة و الأدوات.
- 4- تقنين إجراءات بعض الإختبارات.
- 5- التأكد من مناسبة التمرينات الزوجية المستخدمة لعينة البحث.

و كانت نتيجة الدراسة تعرف المساعدين على كيفية تنفيذ الإختبارات و القياسات قيد البحث , و التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثين و كيفية التغلب عليها, و تحديد صالة الجمباز بالكلية لتنفيذ تجربة البحث , و التعرف على التمرينات الزوجية الغير مناسبة لعينة البحث و إلغائها من البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية قيد البحث .

○ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

جدول (6)

حساب معامل الصدق لإختبارات (البدينية-المهارية) ن=1 ن=2=10

قيمة (T)	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
*5.622	0.816	2.000	1.075	4.400	درجة	إختبار التوافق	المتغيرات البدنية
*8.377	2.394	71.200	3.299	82.000	درجة	إختبار التوازن الديناميكي	
*5.631	2.406	18.700	2.359	24.700	درجه	إختبار الرشاقة	
*5.077	0.332	2.050	0.230	2.700	متر	إختبار القدرة العضلية للرجلين	
*4.505	0.378	5.715	1.231	7.550	متر	إختبار القدرة العضلية للزراعين	المتغيرات المهارية
*3.612	0.515	5.110	0.392	5.730	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة	
*2.363	0.375	3.910	0.322	4.320	درجة	الدرجة الخلفية المتكورة	
*2.408	0.496	2.594	0.169	3.920	درجة	الدرجة الأمامية الطائرة	

دال *

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = (2,262)$

- يتضح من جدول (6) : وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات المجموعة المميزة , و درجات المجموعة غير المميزة , حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية (2.262) عند مستوى معنوية (0.05), مما يشير إلى صدق الإختبارات البدنية و المهاربة المستخدمة قيد البحث .
- حساب معامل الثبات Reliability :
تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) طلاب من مجتمع البحث و من خارج العينة الأساسية وقد تم إجراء التطبيق الأول للإختبارات بتاريخ 2016/10/4-3 ، ثم التطبيق الثاني بتاريخ 2016/10/9-8 بفواصل زمني مدته ثلاثة أيام.

جدول (7)

حساب معامل الثبات لإختبارات المتغيرات (البدنية- المهاربة) ن = 10

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*0.700	0.971	2.500	0.816	2.000	درجة	إختبار التوافق	المتغيرات البدنية
*0.836	2.675	71.400	2.394	71.200	درجة	إختبار التوازن الديناميكي	
*0.905	3.056	20.300	2.406	18.700	درجة	إختبار الرشاقة	
*0.720	0.606	2.407	0.332	2.050	متر	إختبار القدرة العضلية للرجلين	
*0.692	0.591	6.196	0.378	5.715	متر	إختبار القدرة العضلية للزراعين	
*0.637	0.516	4.400	0.770	4.180	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة	المتغيرات البدنية
*2.408	0.307	3.690	0.169	3.920	درجة	الدرجة الخلفية المتكورة	
*0.951	0.444	2.664	0.496	2.594	درجة	الدرجة الأمامية الطائرة	

دال*

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.582 = 0.05$

- 1- تقويم البرنامج و التأكد من صلاحيته للتطبيق والتعرف على مدى مناسبة المحتوى و الطرق و الوسائل المستخدمة في تحقيق هدف البرنامج و طبيعة المرحلة السنية.
- 2- التعرف على الشكل التنظيمي للتطبيق.

و قد أوضحت هذه التجربة أن المحتوى و الوسائل و الطرق بالبرنامج المقترح مناسبة لتحقيق أهدافه و تم التأكد من مناسبة زمن الوحدة ودرجات الحمل الموضوعية الخاصة بالتمارين الزوجية و أسلوب و كيفية تطبيقها في الوحدات اليومية وكذلك الخطوات التنظيمية المتعلقة بالأدوات و الأجهزة.

يتضح من الجدول (7) : أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في المتغيرات البدنية و المهاربة قيد البحث, حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية , عند مستوى معنوية (0,05), مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المهاربة قيد البحث .

○ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة من يوم 1-2016/10/4 على عينة قوامها (10) طلاب من داخل مجتمع البحث الأصلي و من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

البرنامج التعليمي: مرفق (8)

الواجبات الحركية مع الزميل و إختيار الزميل المناسب و ذلك للبرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية , و كانت ثاني و حدة لتعليم كيفية تنفيذ الواجبات الحركية و التعامل مع الأجهزة و الأدوات و التدريب علي عوامل الأمن و السلامة و كيفية تنفيذ الواجبات الحركية علي الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي التقليدي للمجموعة الضابطة , خلال الفترة من 2016/11/1 إلى 2017/1/1 بواقع وحدتين أسبوعياً و زمن الوحدة (120) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية و الضابطة حيث تم تطبيق البرنامج المقترح " للتمرينات الزوجية " على المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع .

• القياسات البعدية:

أجرى الباحثين القياسات البعدية فى الفترة من يوم 2017/1/14 إلى يوم 2017/1/19 لجميع متغيرات البحث بنفس أسلوب قياسها القبلي و تحت نفس الظروف .

• المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الألى باستخدام برنامجي EXCEL - SPSS و إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- معامل الإنتواء
- اختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (2) شهرين تحتوى على (8) أسابيع و بواقع (2) وحدتين أسبوعياً و بذلك يتكون البرنامج التعليمي المقترح من (16) و حدة تعليمية و تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (120 ق) مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية كما يلي:

- * الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء و يبلغ زمنه 15 ق .
- * الجزء الرئيسى ويشمل الإعداد البدنى - التمرينات الزوجية - الإعداد المهارى, و يبلغ زمنه 100ق .
- *الجزء الختامى ويشمل التهدئة و يبلغ زمنه 5 ق.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

• القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث المكونة من مجموعتين فى الفترة من 2016/10/5 إلى 2016/10/20 بصالة الجميز بكليّة التربية الرياضيّة _ جامعة المنصورة , واشتملت على قياسات (أختبارات متغيرات النمو " الطول، الوزن، السن " ، إختبارات المتغيرات البدنيّة - إختبارات المتغيرات المهارية) قيد البحث.

• تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بصالة الجميز بكليّة التربية الرياضيّة _ جامعة المنصورة , و كانت أول وحدة لتعليم الأوضاع الأصليّة للتمرينات لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة , و كانت ثاني و ثالث وحدة لتعليم التمرينات الزوجية و كيفية مسكات اليدين و التدريب علي عوامل الأمن و السلامة و كيفية تنفيذ

عرض ومناقشة النتائج:

▪ عرض النتائج:

• دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث:

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في

المتغيرات المهنية قيد البحث ن = 25

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهارة المهنية قيد البحث
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*33.900	8.700	0.496	4.460	0.416	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة	
*24.977	8.579	0.586	3.470	0.487	درجة	الدرجة الخلفية المتكورة	
*37.410	8.229	0.547	2.559	0.475	درجة	الدرجة الأمامية الطائرة	

دال*

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = (2,069)$

المتكورة، الدرجة الأمامية الطائرة) لصالح القياس البعدي؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة "2,069" كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى $(0,05)$.

تشير نتائج جدول (8): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارات (الدرجة الأمامية المتكورة، الدرجة الخلفية

• دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية قيد البحث:

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في

المتغيرات المهنية قيد البحث ن = 25

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهارة المهنية قيد البحث
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*22.742	7.241	0.397	4.180	0.770	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة	
*25.429	7.041	0.585	3.920	0.169	درجة	الدرجة الخلفية المتكورة	
*29.197	6.504	0.465	2.594	0.496	درجة	الدرجة الأمامية الطائرة	

دال*

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = (2,069)$

المتكورة، الدرجة الأمامية الطائرة) لصالح القياس البعدي؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة "2,069" كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى $(0,05)$.

تشير نتائج جدول (9): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارات (الدرجة الأمامية المتكورة، الدرجة الخلفية

تأثير استخدام التمرينات الزوجية على

• دلالة فروق القياسين البعدين بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في المتغيرات المهارة قيد البحث:

جدول (10)

مقارنة فروق القياسين البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ن=1 ن=25

في المتغيرات المهارة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	فرق المتوسطين	معدل التغير %
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	7.241	0.397	1,459	0,478	*11,224	1,459	16,770%
الدرجة الخلفية المتكورة	درجة	7.041	0.585	1,538	0,789	*9,094	1,538	17,927%
الدرجة الأمامية الطائرة	درجة	6.504	0.465	1,725	0,677	*11,759	1,725	20,962%

دال*

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = (2,069)$

للاتزان , للمساعدة ، الأمر الذي أدى إلى إستئثاره إهتمام اللاعبين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و زيادة الدافعية للتعلم الحركي مما أدى إلى زيادة سرعة التعلم الحركي ، مما عمل علي تطور وتحسن المتغيرات المهارة قيد البحث.

هذا بالإضافة إلي التدرج في مستوى صعوبة التمرينات الزوجية من تمارين بسيطة , متوسطة , متقدمة , مما يحسن مستوي الأداء بالإضافة إلي تكرار التمرينات الزوجية و إتقانها مما يقلل من مقدار الجهد العضلي المبذول خلال الأداء مما يؤدي إلي تحسين و تطوير الإدراكات الحس حركية الخاصة بطبيعة الأداء المهاري و طبيعة رياضة الجمباز . بالإضافة إلي تكرار المهارة المتعلمة و تحقيق التحسن في الأداء و ملاحظة و التغذية الرجعية الحسية من المعلم و الزميل الملاحظ بالإضافة إلي العمل التعاوني الذي تفرضه طبيعة التمرينات الزوجية الذي يؤدي إلى إندماج الطالب في الوحدة التعليمية و زيادة الدافعية لتحقيق تعلم هادف , كما تضيف التمرينات الزوجية الترويح و المتعة و الرضا النفسي و التحفيز و الصحة و تقدير الذات و الآخرين و التقليل من الفتور و زيادة الإقبال علي التعليم كما تضيف المزيد من الديناميكية و التفاعل الإيجابي داخل الموقف

تشير نتائج جدول (10): إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارات (الدرجة الأمامية المتكورة, الدرجة الخلفية المتكورة, الدرجة الأمامية الطائرة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة "2,069" كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05) .

▪ مناقشة وتفسير النتائج:

• مناقشة وتفسير نتائج دلالة صحة الفرض الأول:

يتضح من جدول (8) : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي – البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارة لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيم T المحسوبة تراوحت ما بين (24.977: 37.410) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (2.069) عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزى الباحثين الفروق الدالة إحصائياً لدى طلاب المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات الزوجية المقترح، والذي تضمن تمارين زوجية للمقاومة ،

الإحتياجات النفسية و الإجتماعية للفرد و اللذي ينعكس بدورة علي مستوي الأداء المهاري . (25)

ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه فيرناندو ميرداد, ماركوس, فيلما لينا نيسستا , Fernando. M, Vilma Leni. N, Marcos. (2007), في أن التمرينات الزوجية تستطيع توفير فرص غير محدودة للتعبير الحركي, وتنمية الإحساس بالفراغ والإيقاع والقدرات الحس حركية هذا بالإضافة إلي تنمية الإبداع وذلك من خلال التمرينات المتنوعة التي ترتفع بالأداء البدني مع الأخذ في الإعتبار النواحي الإجتماعية المؤثرة مثل التعاون والثقة بالآخرين والمحاكاة والسعادة المتضمنة في العملية التعليمية ككل كما أن إدخال بعض المواقف التربوية الملائمة في تعليم التمرينات الزوجية يسمح للطلاب بالتحفيز وزيادة الدافعية للتحكم في قدراته على إظهار الجانب الحركي والبدني وتوليد المرح والسعادة ومشاعر النجاح التي تمتد طوال الحياة بالإضافة إلى أن خصائص التمرينات الزوجية تساهم بشكل فعال في تنمية وتشكيل شخصية الطلاب الممارسين لها . (26:25_26)

كما يتفق ذلك مع ما يشير إليه جيمي ماثيو , Jamie matthues (2013), إلى أن أهم خصائص التمرينات الزوجية التعاون والإتجاه للعمل في مجموعات مما يؤدي إلى المزيد من التفاعل في العملية التعليمية و تحسين الدافعية وتقليل الفروق الفردية . (101:29)

كما تتفق مع نتائج دراسة توماس بلانت و آخرون (2011) Thomas Plante et al, و سامويل فلورنزا و آخرون (2012) Samuel Forlenza, و جاني مايرز (2017) Janna L. Mayers, حيث يري كل منهم إن ممارسة التمرينات الزوجية لزميل أقل في مستوي الأداء المهاري مع زميل أعلى في مستوي الأداء يؤدي إلي إنتقال أثر التنمية إلية و بالتالي تحسن

التعليمي مما يؤدي إلي تحسن مستوي الأداء المهاري و سرعة التعلم المهاري .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من وانج شوان, Wang Shuan, (1991), محمد مرسل حمد و أسامة عبد الرحمن (2003), ميجان مادين و آخرون, Meghan Madden et al, (2010), أن التمرينات الزوجية تساهم في تنمية السمات الأرادية كاشجاعة و الجرأة و الكفاح لتحقيق الفوز و تساهم في بث روح المرح و السرور أثناء الممارسة كما تساهم في توفير عامل التشويق و الطابع التنافسي بين الطلاب واللاعبين كما تساهم في تنمية وتطوير الحركات الأساسية و اكتساب روح التعاون بين اللاعبين كما يستخدم الزميل كعامل مساعد في الأداء أو كمانع أو كجهاز أو كثقل في حالة قلة الأدوات كما تستخدم في محتوى الوحدات التدريبية التعليمية بدرس التربية البدنية بالمدارس و الجامعات وتعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والقوة و غيرها من خلال تنوع أشكالها وأستخداماتها كما تعمل علي تنمية الأداء المهاري و تقلل من المجهود المبزول كما تقلل من الوقت اللازم للتعلم الحركي . (45) (17) (112:35)

كما تتفق مع نتائج دراسة ت,ك, داش, شينج بينج, T. K. Das, Shing Teng Beng, (1998), و اللذين يرو إن التمرينات الزوجية تعتمد علي الثقة المتبادلة بين الزميلين مما يؤدي إلي تحسن مستوي الأداء . (203:43)

و تتفق مع نتائج دراسة دييل نانسي, dieel nancy, (2005), و التي أشارت إلي تفضيل الطلاب الجامعيين لممارسة الأنشطة الرياضية مع الزميل كما أوضحت الدراسة إن التمرينات الزوجية تحتوي علي العديد من الفوائد النفسية و الإجتماعية كتقليل القلق و تحسن مستوي المهارات الإجتماعية و تلبية العديد من

الثقة بالنفس، النظام، العمل التعاوني المتبادل، هذا بالإضافة إلى المتعة والسعادة التي تضيفها على ممارستها خلال الأداء. (147:33)

ومن خلال النتائج الواردة بجدول (8) ، يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً في قياس مستوى الأداء المهاري للدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة ، الدرجة الخلفية المتكورة ، الدرجة الأمامية الطائرة) ، قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدى ."

• مناقشة وتفسير نتائج دلالة صحة الفرض الثاني:

يتضح من جدول(9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي – البعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم T المحسوبة والتي تراوحت ما بين (22,724 : 29.197) أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت 2.069 عند مستوى معنوية 0.05 .

و يعزى الباحثين الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي التقليدي traditional educational program الذي يعتمد على الشرح اللفظي لطريقة أداء المهارة المتعلمة ، ثم قيام المعلم بأداء النموذج لهذه المهارة explanation & model presentation ، وقيام الطلاب بأداء الخطوات التعليمية و التمرينات النوعية special exercises الخاصة التي تتفق مع طبيعة المسار الحركي للمهارة المتعلمة ، و الممارسة والتكرار practice & repeat لهذه المهارات وممارستها و التدريب عليها ، كذلك إختيار المعلم لطريقة و أسلوب التدريس methods &

مستوي الزميل مع عامل المنافسة و الدافعية بين الزميلين و الذي يؤدي إلي تطور الحالة البدنية و المهارية لكلا الزميلين . (39) (186:44) (30)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من لاد (1999) Ladd ، إستجابات علاقات الزمالة هارتب (1989) Hartup ، و تقبل الزميل و باركر و أشر (1993) Parker, J. G., & Asher و جوتمان (1989) Parker, J.G., & Gottman وكذلك الرفض كوي ، سيليسين (1993) Coie, I.D., & Cillessen, A.H.N ، و العلاقة بالشريك و التغيرات الشخصية و الإجتماعية سام كار ، نيل فيتزباتريك (2017) Sam Carr ، Neil ، Fitzpatrick ، تقدير الذات يونج بلاد ، بليسي (1992) Youngblade, L. M., & Belsky, J ، القلق الإجتماعي لاجريكا (2005) La Greca, A. ، كذلك الإنجاز و الرضا النفسي ماين و آخرون (1985) Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. ، و التعاون ماين و آخرون (1998) Main, M., & Goldwyn, R. ، و الدافعية للإنجاز و تقبل الذات لوي (2009) Liu, M ، و العلاقة مع الزميل في الرياضة المدرسية الغير تنافسية ماكميلان ، شيري ، أليكس (2017) McMullan, Sherri, and Alex McMullan ، اللذين أشارو إلي إن التمرينات الزوجية أفضل من التمرينات الفردية في الممارسة الرياضية لما تحققة من فوائد بدنية و عقلية و مهارية و نفسية و إجتماعية عظيمة . (40 : 187_390)

كما تضيف مارينا أجاراد ، marina agaard ، (2011) ، أن التمرينات الزوجية تنطوي على العديد من الفوائد النفسية و القيم التربوية المتمثلة في تنمية القدرة علي الخلق و الإبتكار، تنمية ملكة الإحساس بالجمال لدى ممارستها، و تنمية بعض الصفات الخلفية مثل الشجاعة،

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من حازم حسن محمود (2008) ، إلي إن التمرينات النوعية المشابهة للمسارات الحركية للمهارة المستهدفة تؤدي إلي تحسين مستوى الأداء المهاري ، كما تزيد من سرعة التعلم للاعبين الجميز . (87:3)

و قد راعي الباحثين التسلسل و الربط بين شكل الحركة و مدي الحركة و أتجاه الحركة و سرعتها في تطبيقه للتمرينات النوعية الخاصة و الواجبات الحركية و الخطوات التعليمية بصورة تتفق و تناسب المسار الحركي و الزمني و المكاني للمهارة المتعلمة .

و هذا يتفق مع كلاً من فايضة محمد شبل (1995)، إن إدراك الأداء الحركي يتضح من مختلف خواص و مميزات الحركة و التي تتمثل في الشكل و المدي و الإتجاه و السرعة لأداء الحركة . (14_13: 11)

كما تتفق مع مني مصطفى محمد (1998) ، حيث تري إن عملية التعلم الحركي تعتبر المدخلات الأساسية للطلاب المتعلم ، حيث تسمح لة بالأداء الحركي بسهولة و رشاقة . (60:19)

كما يشير محمد عبد الرحيم إسماعيل (1996) ، إلي أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب و الممارسة، حيث أشار إلي أن البرامج المتبعة و المطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن دقة الأداء المهاري في مختلف الرياضات. (16: 105)

ومن خلال النتائج الواردة بجدول (9) ، يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً في قياس مستوى الأداء المهاري للدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة ، و الدرجة الخلفية المتكورة ، و الدرجة الأمامية الطائرة) ، قيد البحث بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح القياس البعدي " .

styles of teaching المناسب لطبيعة المهارة المتعلمة و إستخدامة للتقنيات التكنولوجية الحديثة المناسبة للموقف التعليمي و إصلاح الأخطاء و تقديم التغذية الرجعية feed back من قبل المعلم ، كل ذلك أدى إلى سهولة إستيعاب و فهم الطلاب و تعلمهم للمهارات الحركية قيد البحث ، كما يري الباحثين إن إحتواء البرنامج علي التمرينات البدنية العامة أدت إلى إرتفاع مستوى اللياقة البدنية و الخطوات التعليمية التي أدت إلي تحسن ملحوظ في مستوى المتغيرات مهارية قيد البحث ، كما يرجع الباحثين هذا التحسن الحادث لطلاب المجموعة الضابطة في المتغيرات مهارية إلى استمرارية إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التعليمي، الأمر الذي أدى إلى حدوث التعلم الحركي و اللذي لا يمكن حدوثه أو الإرتقاء بالمستوي إلا من خلال التدريب المستمر و المتواصل علي الواجبات الحركية .

و يتفق ذلك مع نتائج دراسة محروس محمد قنديل و نادر محمد مرجان (1993) ، إن التغذية المرتدة الحسية تؤدي إلي تنمية مستوى الأداء و سرعة التعلم الحركي في رياضة الجمباز . (105:13)

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة إيهاب عوض (2008) ، حيث أشار إلي أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية. (204:2)

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه كل من ذكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة (2000) ، إلي أن التدريس باستخدام أسلوب (الشرح و النموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهاري للفرد نتيجة للممارسة و الأداء المتكرر و الإسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم . (80 :4)

• مناقشة وتفسير الدلالات الإحصائية لصحة الفرض الثالث:

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة – التجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (T) المحسوبة تراوحت قيمتها ما بين (16,770: 20,962) وهذه القيم أعلى من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 2.069 عند مستوى معنوية 0.05 .

ويعزى الباحثين الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية- الضابطة في المتغيرات المهنية لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات الزوجية المقترح والذي إحتوى على عدة أشكال للتمرينات الزوجية منها التمرينات الزوجية النوعية الموجهة لتنمية المتغيرات المهنية , حيث راعى الباحثين عند بنائهم للتمرينات الزوجية النوعية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وكذلك من حيث كيفية إستخدام التمرينات الزوجية و تدرجها من السهل للصعب بالإضافة إلى توظيف هذه التمرينات من حيث طريقة عملها بأدوات أو بدون، كما راعى الباحثين أيضاً أن يهدف التمرين الزوجي النوعي المستخدم إلى تنمية أكثر من صفة بدنية و مهارية في نفس الوقت، وهذا لم يتوافر لدى طلاب المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التمرينات البدنية العامة و الشرح اللفظي و أداء النموذج و إستخدام تكنولوجيا التعليم و الخطوات التعليمية التقليدية فقط.

كما تتميز التمرينات الزوجية بأنها تخلق روح من التنافس و الدافعية بين الطلاب مما يؤدي إلى القبول و عدم الفتور من الواجبات الحركية و تكرار و إستمرارية التمرينات و الوحدات مما أدى إلى تنمية المتغيرات

المهارية بسهولة حيث تتوافر الدافعية و الرغبة للتعلم و التحسن المهاري .

و يتفق ذلك مع لورا ويليامز Loura Williams , (2017) , إنة من أهم فوائد و مميزات التمرينات الزوجية توفير الأمان , المرح , التشويق , الدافعية , الثقة المتبادلة , تقديم التغذية الرجعية , الإستمرارية في ممارسة النشاط الرياضي الممارس , و تنمية مستوى الأداء . (32: 45)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة توماس بلانت و آخرون , Thomas Plante et al , (2011) و سامويل فلورنزا و آخرون , Samuel Forlenza , و جاني مايرز , Janna L. Mayers , (2017) , حيث يري كل منهم إن ممارسة التمرينات الزوجية يوفر قدر من الإستمتاع خلال الممارسة الرياضية و التحفيز و الدافعية لتحقيق أفضل مستوى مهاري و بدني كما تؤدي التمرينات الزوجية لتلبية بعض المتطلبات النفسية و الإجتماعية بالإضافة إلى عامل المنافسة و اللذي يوفر قدر عالي من الدافعية بين الزميلين و إستثارة الطاقة الداخلية للزميلين و اللذي يؤدي إلى تطور الحالة البدنية و المهنية لكلا الزميلين . (44) (186:39) (30)

و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من عرفة أحمد مطاوع (2001) , محمد مرسل حمد , أسامة عبد الرحمن (2003) , و دراسة محمد دسوقي عبد المقصود (2003) , حيث أثبتت هذه الدراسات إن التمرينات الزوجية تؤثر بشكل إيجابي علي كل من المتغيرات الحركية و البدنية و المهنية . (8)(15)(17)

ومن خلال النتائج الواردة بجدول (10) ، يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين قياسات مستوى الأداء المهاري للدرجات (الدرجة الأمامية المتكورة , الدرجة الخلفية المتكورة , الدرجة الأمامية الطائرة) , قيد

2. ضرورة الإهتمام بتنمية الإدراكات الحس-حركية داخل البرامج التدريبية الخاصة للاعبى الإسكواش، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع دقة الأداء المهارى.

3. ضرورة إستخدام أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية للتمرينات الزوجية، والتعلم التعاوني القائم علي المشاركة الفعالة الإيجابية فى تدريس مقرر الجميز و التمرينات لما لها من فوائد و قيم تربوية ونفسية و إجتماعية عظيمة، كما تساعد على إثراء عملية التعلم، و ضرورة إعادة صياغة التمرينات الزوجية و تحديثها و تطويرها بما يواكب و يتناسب مع العصر الحديث .

4. العمل علي إيجاد معايير محددة لكيفية تقييم جملة التمرينات الزوجية و التي تعبر عن القدرات البدنية و الحركية و المهارية و التزامنية للزملاء في مقرر المبادئ الأساسية للتمرينات .

5. وضرورة إدراج الجميز التربوي اللذي يشمل علي الجميز الزوجي و الجماعي بخطة أقسام التمرينات و الجميز بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، حيث إنه من أساسيات الجميز التربوي اللذي يدرس بالمؤسسات التربوية التعليمية و كليات و معاهد التربية الرياضية بالدول المتقدمة رياضياً و علمياً، ذلك لتكامل إعداد و تأهيل خريجي كليات التربية الرياضية و لمواكبة التطور و التقدم فى مجال التمرينات و الجميز .

6. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات أخرى فى رياضة الجميز .

7. الإهتمام بدراسة النواحي النفسية و الإجتماعية للتمرينات الزوجية لما لها من أهمية بالغة فى خلق

البحث بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية " .

■ الإستخلاصات:

في ضوء أهداف و فروض و إجراءات إستخلص الباحثين أهم النتائج التالية:-

- أظهر البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الزوجية تأثيراً إيجابياً فى المتغيرات المهارية قيد البحث لدى طلاب المجموعة التجريبية .

- أظهرت فروق القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات المهارية تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الزوجية على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .

- إقتران التعلم المهارى بالتمرينات الزوجية يزيد من فاعلية التعلم الحركى، كما يزيد من الدافعية لسرعة التعلم و أداء الواجبات الحركية .

- تلعب التمرينات الزوجية دوراً أفضل من التمرينات التقليدية الفردية للإستمرارية فى ممارسة الأنشطة الرياضية .

■ التوصيات:

في ضوء النتائج و التوصيات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثين بالآتي :-

1. الإستفادة من برنامج التمرينات الزوجية المقترح لتنمية المتغيرات المهارية على مستوى المقررات الدراسية لكليات التربية الرياضية و خاصة مقرر الجميز و لمختلف المراحل السنوية التعليمية لما لها من فوائد نفسية و بدنية و إجتماعية .

تأثير استخدام التمرينات الزوجية على

1. البدينية الخاصة في بعض مهارات الجمباز " , مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, العدد الخامس, يناير, 1990 .
2. عدلي حسين بيومي : " المجموعات الفنية على الحركات الأرضية " , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 .
3. عرفة أحمد مطاوع : " أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في الإحماء والإعداد البدني على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي " , رسالة دكتوراة , قسم تدريب التمرينات و الجمباز , كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير , جامعة الأسكندرية , 2001 .
4. عطيات محمد خطاب : " التمرينات للبنات " , الطبعة السابعة , دار المعارف , القاهرة , 1992 .
5. عنايات محمد فرج : " التمرينات الإيقاعية التنافسية و العروض الرياضية " , الطبعة الأولى, دار الفكر العربي , القاهرة , 1995 .
6. فايزة محمد شبل : " تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس – حركية على دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للمبتدئات " , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة طنطا , 1995 .
7. فتحي أحمد إبراهيم إسماعيل : " المبادئ و الأسس العلمية للتمرينات البدنية و العروض الرياضية " , دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر , الأسكندرية , 2008 .
8. محروس محمد قنديل و نادر محمد مرجان : " أثر التدريب العقلي بالاستفادة من التغذية المرتدة الحسية الذاتية على سرعة التعلم و مستوى الأداء في رياضة الجمباز " , كلية التربية الرياضية بنين, الأسكندرية 1993 .

جو تنافسي و تعاوني داخل الموقف التعليمي في نفس الوقت .

8. الإهتمام بالتمرينات الزوجية و تقنيها و تطبيقها في مختلف الأنشطة الرياضية و مختلف المقررات الدراسية بكليات التربية الرياضية و مختلف المراحل التعليمية المراحل التعليمية .

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :

1. أحمد الهادي يوسف : " أساليب منهجية في تعليم و تدريب الجمباز " , دار المعارف , الأسكندرية, 1997 .
2. إيهاب عادل عوض : " تأثير تنمية الادراك الحس – حركي على فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الجودو تحت 12 سنة " , رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, المنصورة, 2008 .
3. حازم حسن محمود : " دراسة تحليلية لتأثير التدريبات النوعية على رفع مستوى الأداء المهاري للجمباز من ست سنوات " , المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية, 2008 .
4. ذكية ابراهيم كامل , نوال ابراهيم شلتوت , مرفت على خفاجة : " أساسيات في تدريس التربية الرياضية " , مطبعة الإشعاع الفنية , الإسكندرية, 2000 .
5. صديق محمد طولان , نادر محمد مرجان , أحمد فؤاد الشاذلي : " الأسس العلمية للتمرينات و العروض الرياضية " , دار الوفاء لدني الطباعة و النشر , الأسكندرية , 2000 .
6. صلاح الدين محمد سليمان , هدايات أحمد حسنين : " الخصائص التكنيكية كأساس لتدريبات اللياقة

14. محمد إبراهيم شحاتة : " التمرينات الثنائية و التدريبات بالأدوات البسيطة " , ط1 , ماهي للنشر و التوزيع , الإسكندرية , 2015 .
15. محمد دسوقي عبد المقصود : " دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي " , رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية 2003 .
16. محمد عبد الرحيم إسماعيل : " تأثير تنمية الإحساس الحركي التمييزي على تحسين دقة التصويب للاعبين كرة السلة الناشئين تحت 14 سنة " , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , العدد 27 , كلية التربية الرياضية للبنين , القاهرة , جامعة حلوان , سبتمبر , 1996 .
17. محمد مرسل حمد , أسامة عبد الرحمن : " تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة " , كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية , 2003 .
18. مرفت محمد أحمد الطوخي : " برنامج مقترح لتنمية العناصر الجمبازية و تأثيره على الصفات البدنية الخاصة و مستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية " , مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم , العدد السادس عشر , أكتوبر , 1992 .
19. مني مصطفى محمد علي : " تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس – حركي على مستوى أداء سباحتي الزحف على البطن و الظهر " , رسالة دكتوراة , جامعة المنوفية , 1998 .
20. موسى فهمي إبراهيم , عادل علي حسن : " التمرينات و العروض الرياضية " , دار المعارف , 1990 .
- ثانياً المراجع الأجنبية :
21. Anne Flintoff : " Targeting Mr Average: Participation, Gender Equity, and School Sport Partnerships " , Forthcoming, Sport, Education and Society Journal , 2008.
22. Baumgarten , S. K. Pagnano-Richardson: " Educational Gymnastic Enhancing Children's Physical Literace " , journal of physical education, recreation and dance , 81 (4) , 2010 . 18-25
23. BELKA , D. : " Educational Gymnastics : Recommendation For Elemintary Physical Eeducation " . Teaching Elemintary Physical Education , 4 (2), 1993 . 1-6
24. Charles Roy : " Gymnastic Skills For Fun And Fitness " , Regmae publishing compan, Nick Evangelista Sant Louis, Missouri, U.S.A , 2006 .
25. Dieel nancy : " Exercise Partner Preferences , Social , Physique , Anxiety , And Social Discomfort In Exercise Sittings Among Women University Wellness Center patrons " , Women In Sport And Physical

- double the motivation and twice the impact " , 2nd ed, dorling Kindersley pub , usa , 2017 .
33. Marina agaard : resistance training exercises fitness and performance exercises for strength , stability and mobility , research quarterly for exersice and sport, USA , 2017 .
34. Ma, W. J.: " Organizing probabilistic models of perception " . *Trends in Cognitive Sciences*, 16(10), 2012 . 511-518.
35. Meghan Madden , et al : " Effects Of Perceived Fitness Level Of Exercise Partner On Intensity Of Exertion " , *Journal Of Social Sciences* , Voul 6 , Iss 1 , 2010 .
36. Newcomb, A.F., & Bagwell, C.L. (1995). Children's friendship relations: A meta-analytic " , review. *Psychological Bulletin*, 117, 1995 . p. 306-347.
37. Nick Evangelista : "The Art and Science of Fencing" , mayer & mayer Publishers , 2nd , Printed in the united States of America , 1996 .
38. Peter H. , Lori H. . Tina J. : " Teaching Children Gymnastics " 3th ED , Human Kinetics, 2012 .
- Activity Journal , Voul 10, Iss 1 . April 2005 . p 89-101
26. Fernando .M, Vilma Leni .N , Marcos .M:" Rediscovering Acrobatic Gymnastics " , sao judas , TADEU university , BRAZIL , 2007.
27. Graham ,G. S. Holt Hale & M. Parker : " Children Moving Mountain View " , CA , Mayfield , 2010 .
28. Hoople , C. " Elementary Physical Education Teaching And Assessment: A Practical Guide " , 2nd ED , Champaign , IL , Human Kinetics , 2005
29. Jamie matthues : " partner exercises pair up to slim down " , human kinetics pub, 2013 .
30. Janae L. Mayers : " effects Of Virtual Training On Cycling Time Trail Performance In Recreationally Active Females " *Exercise Science And Sport Studies* , Voul 4 ,Iss 21 , April , 2017 .
- 31 . Liloyd Readhead : " Crowood Sports Guide : GYMNASTICS Skills ,Technique & Training " , 2nd ED, Crowood Press LTD , 2013 .
32. Loura Williams : " partner work out : work out with a partner for and

- Gymnastics , Human Kinetics INC , 2nd , U.S.A , 2011 .
43. T . K . DAS, SHING TENG BENG : "between trust and control devolping confedence in partner cooperation in alliances" , academie of management review , july 1 . vol 23 . no 3 , usa , 1998
44. Thomas J. Plante , et al : "Impact Of Exercise partner Attractiveness On Mood, Enjoyment And Exertion" , International Journal Of Exercises Sciences , Vol 4 , Iss 4 , 2011 .
45. Wang Shwan M. : "Boxing Training Partner" , Human Kinetics Journal , Vol 19 , Iss 5 , 1991 .
46. Weimer, B.L., Kerns, K.A., & Oldenburg, C.M. : "Adolescents' interactions with a best friend: Associations with attachment style" . *Journal of Experimental Child Psychology*, 88, 2004 . p . 102-120.
39. Samuel Forlenza , et al : "Is My Exercise Partner Similar Enough ? Partner characteristics AS A Moderator Of The Kohler Effect In Exergames" , Games For Heals Journal , Voul 1 , Issue 6 , 19 Des , 2012 . 436-441
40. Sam Carr , Neil Fitzpatrick : "Experiences of dyadic sport friendships as a function of self and partner attachment characteristics" , *Journal of Sport and Exercises* , *voul 12* , *Iss 4* , 2017. 383–391.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.003>
41. Santana .M , Bedoya .J , Lopez .P , Fransisco . B : "El Acrosport En La Escula" , 1nd .ED , BARCELONA , ESPANA , 1996 .
42. Shannon Miller : "Coaching Youth Gymnastics" , American Sport Education Programe With U.S.A

Abstract

"Effect Of Using Partner Exercises On Level Of Performance Of Rolling Skills For The Students Of Physical Education In Mansoura University"

Prof : Mahrouss Mohamed Kandel
*Prof "Free" In Curricula & Teaching Meathods
Department And Vise Dean For High Studies And
Researches "Later" In Physical Education And
Sport Faculty In Mansoura Univirsity .*

Lecturer : Mahmoud Mohamed Ahmed Ali
*Lecturer In Curricula & Teaching Meathods
Department .*

Assistant Lecturere : Mohamed Hamdy Shokry Yassin
*Assistant Lecturer In Curricula & Teaching
Meathods Department*

The study aimed to acknowledge the effectof using programme of partner exercise on level of physical education college mansoura university students practice of rolling skills,the researcher used experimental method by applying the experimental design for two groups one is experimental and the other is control each consistd of 25 1st year studentsof mansoura university physical education college,The results are improvement of skills ismore in the experimental group that used th suggested educational programmme than the control group which used the traditional educational programme in all study variables, The researcher recommended using partner exercises to develop students physically, psychologically and socially.