

## تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع خلال فترة الاحماء علي تنمية بعض العناصر البدنيه لطلاب المرحلة الثانويه بالسعوديه

\* د . مصطفى كامل محمد

### مقدمه ومشكلة البحث:

يعتبر جمباز الموانع من أهم انواع الجمباز في اعداد الشباب بدنيا وتدريبهم وتقويتهم حيث تستخدم فيه الحركات الحره الطبيعيه بطريقة غير مقيدة، ويحسن جمباز الموانع من كفاءة اجهزة الجسم المختلفه الداخليه منها والخارجيه كما يعمل علي تحسين الصحه وادخال عامل السرور علي مؤديه.

x . مدرس بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

وهو ليس قاصرا علي مرحلة سنينه معينه ولكنه متدرج ومتطور ومناسب لجميع الاعمار، ويمكن أدائه في مساحه صغيره وبأدوات بسيطه، ويعتبر تمهيدا للاداء علي الاجهزه القانونيه المختلفه للجماز بطريقه التدرج في أداء الحركات والتنوع في شكل الادوات ، كما ينمي جماز الموانع الحواس ويعطي فرصه التفكير والابتكار ، وينمي كثير من الصفات الاجتماعيه كالمساعده المتبادله والجرأه والثقه بالنفس.(٧)

وقد بدأت معرفه هذا النوع من الجماز علي يد « جوتس موتس » وتم تعديل وتطوير الاجهزه المستخدمه فيه بواسطه « فريدريك لودفيج بان » وأوصي « أوكران » باستخدام جماز الموانع في الجزء التمهيدي للدرس.(٥)

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله أثناء التدريب الميداني أن الدرس الذي يبدأ الاحماء فيه بجماز الموانع يكون أكثر تشويقا ونشاطا وحيويه من الدرس العادي الذي يبدأ باحماء لا يستخدم فيه الادوات ، لذا فكر الباحث في القيام بهذه الدراسه أملا في التعرف علي تأثير احماء جماز الموانع علي بعض عناصر اللياقه البدنيه لطلاب المرحله الثانويه .

وقد قام الباحث باستعراض الدراسات التي أجريت في هذا المجال للاستفاده منها في هذه الدراسه وكانت كالتالي:

# دراسه قامت بها نبيه خليفه(١٩٨٠) للتعرف علي أثر برنامج جماز الموانع المقترح علي تنميه القدرات الادراكيه الحركيه للاطفال ، وقد شملت عينه هذه الدراسه علي ٦٤ طفلا .

مقسمين الي ٣٢ ذكور ، ٣٢ اناث، وأسفرت نتائج الدراسه عن أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تنميه القدرات الادراكيه - الحركيه وظهرت فروق ذات دلالة احصائيه بين الجموعه التجريبيه والضابطه لصالح الجموعه التجريبيه (٨).

# دراسه قامت بها عزيزه محمود سالم (١٩٨١) للتعرف علي أثر جماز الالعاب والموانع في تنميه بعض الصفات البدنيه والنمو البدني لطفل المرحله الابتدائيه ، وقد اشتملت عينه البحث علي ٧٢ تلميذ وتلميذه من الصف الثالث الابتدائي ،

وأسفرت نتائج البحث علي أن جمباز الالعب والموانع له أثر ايجابي علي الجموعه التجريبيه بنين وبنات بالنسبه لتنمية الصفات البدنيه. (٢)

# دراسه قامت بهارقوت عبد التواب بشير(١٩٨٢) للتعرف علي مدي تأثير برنامج جمباز الموانع في تنمية بعض الصفات البدنيه لتلميذات الصف الاول الاعدادي، وأسفرت الدراسه عن تفوق الجموعه التجريبيه عن الجموعه الضابطه في جميع عناصر اللياقه البدنيه المختاره.

# دراسه قامت بها رباب فاروق(١٩٨٥) للتعرف علي أثر برنامج مقترح للجمباز والموانع علي تنمية بعض الصفات البدنيه الخاصه لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، وقد شملت عينه الدراسه علي ٨٠ طالبه مقسمه بالتساوي الي مجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه وأسفرت نتائج الدراسه عن تفوق الجموعه التجريبيه علي الجموعه الضابطه في عناصر اللياقه البدنيه المختاره. (١)

من استعراض الدراسات السابقه يتضح أهمية جمباز الموانع في تنمية عناصر اللياقه البدنيه والنمو البدني والقدرات الادراكيه الحركيه للمراحل السنيه التي اجريت عليها هذه الدراسات ، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في اختيار عينه البحث وتحديد عناصر اللياقه البدنيه والبرامج المقترحه وأسلوب التطبيق.

كما لاحظ الباحث ان أحدا من الدارسين لم يتناول موضوع تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع علي تنمية بعض العناصر البدنيه لتلاميذ المرحلة الثانويه، لذا فقد فكر الباحث في اجراء هذه الدراسه.

#### هدف البحث:

التعرف علي مدي تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع في تنمية بعض عناصر اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحلة الثانويه/مقاسة باختبار اللياقه البدنيه للشباب(٩) والمكون من ( التعلق مع ثني الذراعين- الجلوس من الرقود - الجري الارتدادي - الوثب العريض - الجري ٥٠ يارده - جري ومشي ٦٠٠ يارده ).

## فروض البحث:

- ممارسة التلاميذ لبرنامج جمباز الموانع في الفتره المخصصه للاحماء تؤثر ايجابيا علي تنمية بعض عناصر اللياقه البدنيه .

## خطة البحث:

### أولا: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه يتناسب مع طبيعة الدراسة واستخدم لذلك مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

### ثانيا: عينة البحث:

تم اختيار مدرسة ثانويه الثروات من بين مدارس منطقة الباحه بالمملكه العربيه السعوديه . وقد تم اختيار أربعة فصول عشوائيا من بين فصول الصف الاول الثانوي، وقد تم استبعاد الطلاب الحاصلين علي شهادات مرضيه والطلاب الذين لم يستكملوا جميع القياسات وبذلك اصبح عدد عينة البحث (١٢٠) طالب بواقع ٦٠ طالب للمجموعه التجريبية، ٦٠ طالب للمجموعه الضابطه، وقد تم التجانس بين المجموعتين في متغيرات السن والطول والوزن، وكذا اختبار اللياقه للشباب، والجدولين التاليين رقم(١)،(٢) يوضحان هذا التجانس.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعه الضابطه والمجموعه التجريبيه للقياس القبلي والبعدي لاختبار اللياقه البدنيه للشباب

مستوي الدلاله	قيمت	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		لاختبار
		ع	م	ع	م	
غير دال	١,٧٣	٢,١٨	١,٠٧٩	٢,٠٣	١١,٤٥	التعلق مع ثني الضراعين
غير دال	٠,٦٤	٩,١٧	٣١,٠٥	٩,٥٨	٣٢,١٥	الجلوس من الرقود
غير دال	١,٨٤	١,٠٩	١٣,٥٤	١,١٣	١٣,١٩	الجرى الارتدادي
غير دال	١,١٥	٦,٩٨	١٤,٥٣٧	٧,٣٨	١٤,٦٦٧	الوثب العريض
غير دال	١,٧٨	٢,١٢	٩,٠٨	٣,٣٤	٩,٩٧	الجرى ٥٠ يارده
غير دا	١,٧٧	١,٣١	٣,٨٢	٢,٠١	٣,٢٧	جرى ومشى ١٠٠ يارده

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعه الضابطه والمجموعه التجريبيه للقياس القبلي لاختبار اللياقه البدنيه .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطه والتجريبيه في السن والطول والوزن

المتغيرات	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		قيمة ت	مستوي الدلاله
	م	ع	م	ع		
السن	١٥٦١	٥١٩	١٥٩٧	٦٠٥	٠.٣٥	غير دال
الطول	١٥٤٨١	٤٩٣	١٥٣٩٢	٥٠٨	١.٠٧	غير دال
الوزن	٥١٣	٦٧٩	٥٣٠.٦	٧١٨	١.٦١	غير دال

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات السن والطول والوزن للمجموعتين التجريبيه والضابطه.

### ثالثا: الادوات المستخدمه:

الادوات الخاصه بتطبيق الاختبارات المستخدمه لقياس عناصر اللياقه وهي ساعه ايقاف ، عارضه موازيه للارض، مرتبه، مكعبين من الخشب ، شريط قياس

### \* الادوات الخاصه بتطبيق البرنامج:

مقاعد سويديه- مهر - صندوق مقسم - مراتب - كرات طبيه - حبال معلقه- أدوات صغيره مثل الزجاجات الخشبيه - الحبال - الاطواق - جير .

### رابعا: اعداد البرنامج التجريبي:

بعد استطلاع رأي الخبراء \* قام الباحث باعداد برنامج تعليمي خاص باستخدام الموانع كما استعان في ذلك ببعض البحوث العلميه (١, ٢, ٤, ٨) والمراجع وتم اختيار تمرينات تؤدي باستخدام الموانع من خلال الاجهزه البديله ، وقد تم استعراض الادوات المتاحة بالمدارس وكذلك الموانع الطبيعيه الموجوده لتسهم في هذا الجزء مع الاستعانه ببعض الادوات الصغيره كالحبال ، الكور

الطبيه، الاطواق، بالاضافه الي حصان القفز والمقاعد السويديه مع استخدام الجير لعمل علامات وخطوط يمكن استغلالها كموانع في تخطيطها أو عمل مسابقات حولها ، وكذا عارضه الوثب العالي . وقد اشتمل البرنامج علي ٨ وحدات تعليميه تنفذ في ٢٤ درسا بمعدل درسين أسبوعيا لمدة ١٢ أسبوع ولمدة ١٠ دقائق في كل درس وهي الفتره المخصصه للاحماء في البرنامج .

#### أسس بناء البرنامج:

تم بناء البرنامج علي أسس استخدام الاجهزه المنخفضه ومنها الي المرتفعه في حالات القفز والوثب والاتزان، استخدام الادوات المرتفعه ومنها الي المنخفضه في حالة الزحف ثم الزحف أسفل الاجهزه باستخدام عارضة الوثب العالي أو الحبل، التدرج في زيادة سرعة الانتقال بين الاجهزه زيادة عدد وحدات الموانع تدريجيا، جعل التدريبات في شكل مسابقات.

#### خامسا: اعداد المساعدين:

استعان الباحث بمدرسين المدرسه وتم تدريبهم علي تطبيق الاختبارات وطريقة القياس كما قام أحدهم بالتدريس للمجموعتين التجريبيه والضابطه لتوحيد متغير القائم بالتدريس.

#### سادسا: معاملات الاختبار:

تم حساب صدق وثبات الاختبار علي عينة مكونه من ٢٠ طالبا ممن لم يدخلوا في التجربه ، وقد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادته وكانت الفتره بين مرتي التطبيق خمسة عشر يوما وتم حساب الصدق بطريقة الصدق الذاتي ، والجدول التالي رقم (٢) يوضح معاملات الاختبار

---

\* من العاملين في مجال الجمباز والتدريب الميداني والاختبارات والمقاييس  
الحاصلين علي درجة الدكتوراه وخبره لا تقل عن خمسة عشر عاما .

### جدول (٣)

معاملات الصدق والثبات لاختبار اللياقة البدنية للشباب

م	اختبار	الثبات	الصدق
١	التعلق مع ثني الذراعين	ر٩٨	ر٩٩
٢	الجلوس من الرقود	ر٩٥	ر٩٧
٣	الجري الارتدادى	ر٨٣	ر٩١
٤	الوثب العريض	ر٩١	ر٩٥
٥	الجري ٥٠ ياردة	ر٩٢	ر٩٦
٦	مشي وجري ٦٠٠ ياردة	ر٧٤	ر٨٦

من الجدول السابق يتضح ارتفاع معاملات الاختبار

#### سابعاً: التجربة الاستطلاعية:

١- تم اجراء التجربة الاستطلاعية لاختبار اللياقة البدنية للشباب والقياسات الجسميه علي عينة مكونه من ٢٠ طالبا وهم عباره عن العينه التي أجري علي نتائجهم معاملات الاختبار ولم يدخلوا ضمن عينه البحث الاساسيه. وقد اسفرت نتائج التجربة عن صلاحية الادوات والمكان وفهم المساعدين لمهامهم . وقد تم اجراء بعض التعديلات البسيطة مما لا يستدعي اجراء تجربه استطلاعية أخرى.

٢- قام الباحث بتجربه بعض اجزاء البرنامج علي نفس العينه السابقه للوقوف علي مدى ملائمته للطلاب ، وقد استدعي الامر الي خفض ارتفاع بعض الاجهزه لضمان سرعة الاداء وسلامة الطلاب.

#### ثامناً: خطوات التنفيذ:

١- تم اجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث علي مدى أربعة أيام وتم اجراء القياسات الجسميه أولاً ثم اختبارات اللياقة طبقاً



لترتيب التالي:

- ١- التعلق مع ثني الذراعين
- ٢- الجلوس من الرقود
- ٣- الجري الارتدادى
- ٤- الوثب العريض
- ٥- الجري ٥٠ يارده
- ٦- مشي وجري ٦٠٠ يارده

٢- تم تقسيم العينه الي مجموعتين تجريبيه وضابطه علي أساس التجانس في القياسات الجسميه وعناصر اللياقه البدنيه.

٣- تم التدريس للمجموعه التجريبيه والضابطه خلال دروس التربيه الرياضيه بواقع درسين أسبوعيا خلال الفتره من ٢٤/١٠/١٩٩٠ الي ١٦/١/١٩٩١ تحت نفس الظروف وكان المتغير الوحيد هو البرنامج المقترح للاحماء بالموانع للمجموعه التجريبيه، وقد راعي الباحث أن تكون أجزاء الدرس واحده بالنسبه للمجموعتين التجريبيه والضابطه ماعدا الجزء الخاص بالاحماء ، كما راعي أيضا أن يكون القائم بالتدريس واحد بالنسبه للمجموعتين حتي يكون المتغير الناتج راجع الي المتغير التجريبي وهو احماء الموانع.

٤- بعد الانتهاء من التدريس تم اجراء القياس البعدي تحت نفس ظروف القياس القبلي وبنفس الطريقه.

٥- تم تفريغ البيانات واعدادها لاجراء العمليات الاحصائيه وقد تم استخدام القوانين الاحصائيه الخاصه بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للوقوف علي معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه .

نتائج البحث ومناقشتها:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدى

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التعلق مع ثني الدرامين	١١ر٤٥	٢ر٠٣	١٢ر٨٨	٥ر١٨	١ر٩٤	غير دال
الجلوس من الرقود	٣٢ر١٥	٩ر٥٨	٣٣ر٢١	٧ر٢١	٢ر٦٩	غير دال
الجري الارتدادى	١٣ر١٩	١ر١٣	١٢ر٧٧	٢ر٠٨	١ر٤٠	غير دال
الوثب العريض	١٤٦ر٨٧	٧ر٣٨	١٤٨ر٨٩	٦ر٣٤	١ر٦٠	غير دال
الجري ٥٠ ياردة	٩ر٩٧	٣ر٣٤	٨ر٩٩	٣ر٠٥	١ر٧٢	غير دال
جري ومشي ٦٠٠ ياردة	٣ر٢٧	٢ر٠١	٣ر٠١	١ر٩٨	٢ر٧٤	غير دال

من الجدول السابق يتضح تقدم متوسط الاداء للقياس البعدى عن القياس القبلي في جميع الاختبارات الا أن الفروق بين القياسين ليس له دلالة احصائية .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار اللياقة البدنية للشباب

الاختبار	لقياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التعلق مع ثني الذراعين	١٠ر٧٩	٢ر١٨	١٤ر٧٦	٢ر٢١	٩ر٦٨	دال
الجلوس من الرقود	٣١ر٠٥	٩ر١٧	٣٥ر٦٨	٦ر٥١	٣ر٣٠	دال
الجري الارتدادى	١٣ر٥٤	١ر٠٩	١١ر١٨	٣ر٢٥	٥ر٣٦	دال
الوثب العريض	١٤٥ر٣٧	٦ر٩٨	١٥١ر٣١	٤ر٥٩	٦ر١٨	دال
الجري ٥٠ ياردة	٩ر٠٨	٢ر١٢	٨ر٠٥	١ر١٥	٣ر٤٣	دال
مشي وجري ٦٠٠ ياردة	٣ر٨٢	١ر٣١	٢ر٥٦	١ر٠٣	٥ر٧٢	دال

من الجدول السابق يتضح تقدم متوسط القياس البعدي عن القبلي لجميع الاختبارات وهذه الفروق داله احصائيا عند مستوي ٠.١ ر لصالح القياس البعدي.

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) للمجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه للقياس البعدي لاختبار الياقه البدنيه للشباب

مستوى الدالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
		ع	س	ع	س	
دال	٢ر٦١	٢ر٢١	١٤ر٧٦	٥ر١٨	١٢ر٨٨	التعلق ثني الذراعين
دال	١ر٩٨	٦ر٥١	٣٥ر٦٨	٧ر٢١	٣٣ر٢١	الجلوس من الرقود
دال	٣ر٢٥	٣ر٢٥	١١ر١٨	٢ر٠٨	١٢ر٧٧	الجري الارتدادي
دال	٢ر٤١	٤ر٥٩	١٥١ر٣١	٦ر٣٤	١٤٨ر٨٩	الوثب العريض
دال	٢ر٢٩	١ر١٥	٨ر٠٥	٣ر٠٥	٨ر٩٩	الجري ٥٠ يارده
دال	٢ر٦٤	١ر٠٣	٢ر٥٦	١ر٩٨	٣ر٠١	جري ومشي ٦٠٠ يارده

من الجدول السابق يتضح تقدم متوسطات القياس البعدي للمجموعه التجريبيه عن الضابطه في جميع الاختبارات والفرق بين المتوسطات دال احصائيا عند مستوي ٠.١ ر لصالح المجموعه التجريبيه.

## جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار اللياقة البدنية للشباب

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
التعلق ثني الذراعين	١٦٥	٢٤١	٢٩٨	٢٥٦	٢٩	دال
الجلوس من الرقود	٢٠١	٨٠٣	٤٧٦	٧١٣	٢٠٣	دال
الجري الارتدادي	١٦٤	٢١٣	٢٦٨	٢٨٥	٢٣١	دال
الوثب العريض	٢٤٢	٢٥٩	٥٩٨	٧٠٣	٢٦٧	دال
الجري ٥٠ يارده	١٠٤	٣٠١	١٩٦	٢١٩	١٩٦	دال
مشي وجري ٦٠٠ يارده	٩٢	١٨٢	١٧٨	١١١	٣٣١	دال

من الجدول السابق يتضح تقدم متوسط فروق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات والفروق بين المتوسطات دال احصائيا عند مستوي ٠.١ لصالح المجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج:

من الجداول أرقام (٤، ٥، ٦، ٧) يتضح تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع اختبارات اللياقة المكونة لاختبار اللياقة البدنية للشباب . ويرجع الباحث السبب في ذلك الي أن جمباز الموانع يحوي حركات مختلفه سريعة تؤدي الي تنمية عناصر اللياقة البدنيه- حيث أن تعديده الموانع والجري بينهما ينمي عنصري القوة والسرعة، كما أن تغيير وضع الجسم من الجري الي التعديده الي المروق كل هذه الحركات تنمي عنصر الرشاقه بجانب القدره التي يكتسبها الطلاب من خلال الوثب العالي لاعلي وللأمام أثناء الاداء، كما أن تكرار الاداء عدة مرات يؤدي الي اكتساب عنصر التحمل سواء العضلي أو الدوري التنفسي . وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من عزيزه سالم (٢) ، وقوت عبد التواب (٤)،

ورباب فاروق (١) حيث أسفرت نتائج دراستهن عن التأثير الايجابي لجمباز الموانع علي اللياقة البدنيه لعينات ابحاثهن.  
ويحقق ذلك صحة الفرض الذي وضعه الباحث لهذه الدراسة والذي ينص علي « ممارسة التلاميذ لبرنامج جمباز الموانع في الفتره المخصصه للاحماء يؤثر تأثيرا ايجابيا علي تنمية عناصر اللياقه البدنيه.

#### الاستنتاجات:

نستنتج من هذه الدراسة ما يلي:  
ان ممارسة التلاميذ لبرنامج جمباز الموانع في الفتره المخصصه للاحماء تؤثر تأثيرا ايجابيا علي تنمية عناصر اللياقه البدنيه/حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

١- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعناصر اللياقه البدنيه للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياس البعدي للمجموعه التجريبيه والضابطه لعناصر اللياقه البدنيه لصالح المجموعه التجريبيه.

٣- توجد فروق داله احصائيا بين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعه التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه.

#### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بالاتي:  
١- الاهتمام بضرورة استخدام جمباز الموانع في الجزء التمهيدي أي في الفتره المخصصه للاحماء حيث أنها تؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية عناصر اللياقه البدنيه.

٢- اجراء دراسة للوقوف علي تأثير الاحماء باستخدام جمباز الموانع علي المستوي المهاري لرياضة الجمباز والمهارات الاخرى.

## المراجع العربية:

- ١- رباب فاروق حافظ أمين : أثير برنامج الموانع علي الصفات البدنيه الخاصه والمستوي المهاري في الجمباز لطالبات كلية التربيه الرياضيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، القاهره ، ١٩٨٥ .
- ٢- عزيزه محمود سالم : أثر جمباز الالعاب والموانع في تنمية بعض الصفات البدنيه والنمو البدني لطفل المرحله الابتدائيه ،انتاج علمي ، ١٩٨١ .
- ٣- عنايات محمد احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربيه البدنيه ، دار الهنا للطباعه ، القاهره ، ١٩٨٣ .
- ٤- قوت عبد الثواب : دراسه مقارنه لاثر استخدام جمباز الموانع والالعاب كاعداد بدني لتلميذات الصف الاول الاعدادي ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه ، ١٩٨٢ .
- ٥- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانيه ، القاهره ، ١٩٦٩ .
- ٦- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربيه البدنيه : الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- ٧- موسي فهمي : جمباز الالعاب والموانع ، دار المعارف ، القاهره ، ١٩٦٨ .
- ٨- نبيله خليفه : أثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرات الادراكيه - الحركيه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، ١٩٧٩ .

## المراجع الاجنبيه:

- 9- AAHPER" Yoath Fitness Test Manual " Revised Edition; 1976-
- 10- Brown, "Wordell Teaching and coaching Gymnastics for men and Women ", New York, 1980-
- 11- Mathews, Donald K. "Measurement in Physical Education Forth Ed. W. B. eronto, Sounder Co. Philadipnia, London T 1963-