



## The effectiveness of an educational curriculum based on certain biomotor abilities on the skill performance level of some floor movements in artistic gymnastics for students

Lec. Dr. Ali Hussein Saeed <sup>\*1</sup> , Lec. Dr. Abdul Sattar Khudair Abbas<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> *Kerbala Governorate Education Directorate, Iraq.*

\*Corresponding author: [ali\\_hussein\\_saeed@karbala.edu.iq](mailto:ali_hussein_saeed@karbala.edu.iq)

Received: 14-07-2025

Publication: 28-12-2025

### Abstract

Numerous studies have focused on developing educational curricula in the field of sports for various games and athletic events. Several studies also consider measuring biomotor abilities in each sport to provide coaches and athletes with relevant information specifically, the discussion will focus on the concept of these abilities, their importance, and the role they play in the unique characteristics of the sport, as well as their relationship to performance style and the application of its fundamental skills. Gymnastics is an individual sport recognized by the Olympics, requiring the performance of specific skills and precise technical execution. The researchers observed fluctuations in the performance level of basic skills among third-year gymnastics students in floor exercises, which require special coordination abilities to be performed and executed correctly and comprehensively. Therefore, the researchers see the need to develop some important coordination abilities for gymnastics through a training program to develop these abilities and to identify their effectiveness on performing basic skills, which consequently leads to raising the level of skill performance in gymnastics. The research aims to determine the effectiveness of the proposed method in developing some biomechanical abilities of students in floor movements in gymnastics. To identify the effectiveness of some biomotor abilities on the skill performance level of gymnastics students, and to identify the percentage of improvement between the pre- and post-measurements of some biomotor abilities and the skill performance level of students.

**Keywords:** Educational Curriculum, Biomotor Abilities, Skill Performance, For Gymnastics.

**فأعلى منهج تعليمي وفق بعض القدرات البايوحركية على مستوى الأداء المهاري  
لبعض الحركات الأرضية للجمناستيك الفني لطلاب**

م.د. علي حسين سعي ، م.د. عبد الستار خضير عباس  
العراق. مديرية تربية محافظة كربلاء

[ali\\_hussein\\_saeed@karbala.edu.iq](mailto:ali_hussein_saeed@karbala.edu.iq)

[Kabdulsttar23@gmail.com](mailto:Kabdulsttar23@gmail.com)

تاریخ استلام البحث 2025/7/14      تاریخ نشر البحث 2025/12/28

### الملخص

تعددت الدراسات التي تهتم بالأعداد للمناهج التعليمية في المجال الرياضية لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية وهناك عدد من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس القدرات البايوحركية بكل لعنة لكي تزود المدرب واللاعب بالمعلومات خاصة حول مفهوم هذه القدرات وبيان أهميتها والدور الذي تلعبه في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب الأداء وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها. ولعبة الجمناستيك هي إحدى الألعاب الفردية المعتمدة أولمبيا ، والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق ، واتباع السبل في الأداء قد تكون معقدة، وللجانب البدني دور بارز و مهم في العديد من البطولات ، وبخاصة عندما يكون المستوى متقاربا بين اللاعبين في الجوانب المهاريه وقد لاحظ الباحثان من خلال خبرتهما في مجال تدريس رياضة الجمناستيك بالكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء ان هناك تذبذب مستوى اداء المهارات الاساسية لدى طلاب المرحلة الثالثة في الحركات الأرضية بالجمناستيك والتي تحتاج الى القدرات تواافقية خاصة حتى يمكن ادائها وتنفيذها بطريقة صحيحة ومتکاملة ،لذلك يرى الباحثان ضرورة تتميمية بعض القدرات التواافقية الهامة لرياضة الجمناستيك من خلال برنامج تدريبي لتتميمية هذه القدرات والتعرف على فعاليتها على اداء المهارات الأساسية والتي تؤدى وبالتالي الى الارتفاع مستوى الاداء المهارى في رياضة الجمناستيك. ويهدف البحث إلى فاعلية المنهج المقترن على تتميمية بعض القدرات البايوحركية لطلاب في الحركات الأرضية بالجمناستيك ، والتعرف على فاعلية بعض القدرات البايوحركية على مستوى الاداء المهارى لطلاب بالجمناستيك ، والتعرف على نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات البايوحركية ومستوى الاداء المهارى لطلاب.

**الكلمات المفتاحية:** منهج تعليمي، القدرات البايوحركية، الأداء المهارى، للجمناستيك

## ١-المقدمة:

تعد عملية التدريب الرياضي عملية تتكامل فيها كل من الجوانب والصفات البدنية والحركية العامة والخاصة وتميزها كالسرعة والقوة والمرنة والرشاقة والتحمل والتوازن والمهارات الحركية الرياضية والقدرات البايوجرессية ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق المستويات الرياضية العالية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لقدرات وامكانيات كل طالب.

(أشرف، 1997، 67)

واذ كان الهدف من المنهج التعليمي هو اكتساب واتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي، فهناك شروط بدنية يتوقف عليها مستوى الرياضي حتى يتمكن من ضبط وتوجيه نشاط الحركي، وهذه الشروط تتمثل في بعض القدرات التي يطلق عليها العديد من الخبراء القدرات البايوجرессية. (إسماعيل، 2005، 88)

ان لعبة الجمباز من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلدان العالم ، وهناك اثر تصاعدي في زيادة عدد ممارسيها ،ويرجع ذلك الى انها رياضة ممتعة بالنسبة لجميع الأعمار كلا على حسب قدراته ومهاراته ،كما أنها ملائمة لكلا الجنسين ،وهى لا يقل شأنها عن أي رياضة أخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية ،وما تستلزمه من متطلبات عالية من التوافق الحركي ،وتعد القدرات البايوجرессية أحد العوامل الأكثر أهمية والتي تحدد الأداء ،وبدون قدرات توافقية فإن تعلم المهارات بشكل جيد يكون من الصعب تحقيقه ، وكلما كانت نوعية التوافق أفضل ، كلما كان هدف الحركة الذي سوف ينجز غير مجده وبالتالي يصبح تسلسل الحركة أكثر نعومة وانسيابية وأكثر اقتصاديا . (Reper. 1995.149)

وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين القدرات البايوجرессية ومدى تطور المهارات الحركية اذ أن القدرات البايوجرессية تمثل اساسا جوهريا لاكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو فإن التداخل بينهم يوضح مدى ارتباط مستوى كل منها بالآخر . (ف ايز، وعبد، 1999، 35)

ولقد لاحظ الباحثان من خلال خبرته كونه لاعب أولا وباحث حاليا في مجال تدريس رياضة الجمباز بالكلية وجود تذبذب في مستوى اداء المهارات الأساسية لدى طلاب بالجمباز، والتي تحتاج الى قدرات البايوجرессية خاصة حتى يمكن اداوها وتنفيذها بطريقة صحيحة وهادفة، لذلك يرى الباحثان ضرورة تنمية بعض القدرات البايوجرессية الهامة لرياضة الجمباز من خلال منهج تدريسي لتنمية هذه القدرات وتعرف فعاليتها على اداء المهارات الأساسية والتي تؤدي وبالتالي الى الارتفاع مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمباز. وهدف البحث تأثير منهج المقترنة على تنمية بعض القدرات البايوجرессية لدى طلاب بالجمباز، وتأثير بعض القدرات البايوجرессية على مستوى الاداء المهاري لدى طلاب بالجمباز وتعريف نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات البايوجرессية ومستوى الاداء المهاري لدى طلاب بالجمباز.

ان المنهج المقترحة له تأثير ايجابي على تنمية بعض القدرات البايوجرافية لطلاب على بساط الحركات الجمناستك الفني.

**ويهدف البحث الى:**

1-فاعلية المنهج المقترحة على تنمية بعض القدرات البايوجرافية لطلاب في الحركات الأرضية بالجمناستك.

2-التعرف فاعلية بعض القدرات البايوجرافية على مستوى الاداء المهارى لطلاب بالجمناستك للقرفة العربية وقفزة يدين الامامية.

3-التعرف على نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات البايوجرافية ومستوى الاداء المهارى لطلاب.

**2- اجراءات البحث:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجاريي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات القياس القبلي والبعدي لملايئته طبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء للعام الدراسي (2020-2021) وللدور الاول من العام الدراسي وعدهم (106) طالب موزعين على أربع شعب (A-B-C-D).

وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وبلغ عدهم (10) طلاب أي ممثلة بنسبة (9.4%) من المجتمع الأصلي وكذلك تم اختيار عينة البحث الرئيسية وعدهم (40) طالب (37.6%) بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وبلغ عدهم (20) طالب أي ما نسبته (18.8%) مجموعة تجريبية (20) طالب أي ما نسبته (18.8%) مجموعة ضابطة، وقام الباحثان بأجراء معاملات الصدق والثبات على العينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعلى ذلك يكون مجتمع الدراسة خضع منه فقط (37.6%) للدراسة عدا العينة الاستطلاعية. والجدول (1) يبين تجانس عينة البحث الاستطلاعية والرئيسية في المتغيرات المبحوثة.

الجدول (1) يبين تجانس مجتمع البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	22.32	21.00	2.32	2.020-	النمو
الطول	سم	121.2	121.0	7.27	2.220	
الوزن	كجم	22.04	24.20	3.72	2.240-	
الرشاقة	ثانية	12.48	12.42	2.03	2.231	
التوافق	ثانية	2.220	02.22	2.70	2.232	
المرونة للجذع	سم	13.21	13.71	1.21	2.821	
التوازن الديناميكي	ثانية	11.67	11.01	1.33	2.966	
القدرة للذراعين	سم	27.22	22.22	2.02	2.408	
القفزة العربية	درجة	14.00	14.00	1.02	0.000	المهارات
قفزة يدين امامية	درجة	12.02	11.00	1.00	2.224	

يتبيّن من الجدول (1) أن معاملات الالتواء لعينة البحث مجتمعة في (العمر - الطول - الوزن - القدرات - المهارات الأساسية) وقد تراوحت ما بين (2.240-، 2.966 - 2.224) مما يدل على أن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات وذلك بتاريخ (20/5/2021) المصادر الثلاثة وفي تمام الساعة (8.30) صباحاً ولغاية (12.30).

### 3-3 الأجهزة والأدوات لجمع البيانات:

#### 1-3-2 الأجهزة:

- حاسبة نوع dell صيني الصنع
- ساعة إيقاف نوع iden صيني الصنع
- ميزان الكتروني نوع iden صيني الصنع

#### 2-3-2 الأدوات:

- مسطبة حديد مدرجة لقياس المرونة.
- شريط قياس معدني طول 7.5 متر.
- كرة طبية وزن 5 كغم
- شواخص عدد 10
- بساط حركات الأرضية.
- حبل نط نوع صيني.
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- المقابلة.
- استماراة جمع البيانات.
- استماراة أداء مهاري.
- استماراة القدرات البايولوجيكية.

## 2- تحديد القدرات البايوحركية ولاختباراتها:

قام الباحثان بتحديد أهم القدرات البايوحركية الخاصة بالحركات الأرضية بالجمناستك من خلال استماراة صممت لاستطلاع اری الخبراء وعدهم (10) خبراء لتحديد تلك القدرات. والجدول (2) يبيّن ذلك.

الجدول (2) يبيّن النسبة المئوية لتحديد ألام القدرات التوافقية الخاصة بالجمناستك  
وفقاً لرأي الخبراء

النسبة المئوية	القدرات التوافقية	الترتيب
%80	الرشاقة	1
%100	التوافق بين العين والساقيين والذراعين	2
%90	القدرة على التوازن الديناميكي	3
%90	القدرة الانفجارية للذراعين	4
%100	القدرة على مرونة الكتفين	5

ومن النظر إلى الجدول (2) النسبة المئوية للقدرات التوافقية الخاصة بالجمناستك، وقد تم اختيار القدرات التي استحوذت على (75%) فأكثر من نسبة آراء الخبراء وهي كالتالي) الرشاقة - القدرة على المرونة الكتفين - التوافق بين العين والساقيين والذراعين - القدرة على التوازن الديناميكي - القدرة الانفجارية للذراعين (وأسفرت استماراة استطلاع اری الخبراء عن أهم الاختبارات المناسبة لقياس القدرات البايوحركية الخاصة برياضة الجمනاستك) والتي سبق أن حددها الخبراء والجدول (3) يبيّن ذلك.

الجدول (3) يبيّن النسبة المئوية للاختبارات المناسبة للقدرات البايوحركية المختارة  
وفقاً لرأي الخبراء

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرة التوافقية
%100	اختبار الجري المكوك 40م	الرشاقة الحركية
%100	اختبار نط الحبل	التوافق بين العين والساقيين والذراعين
%80	اختبار الوقوف على الكرة الطبية	القدرة على التوازن الديناميكي
%90	اختبار رمي الكرة الطبية 5كم	القدرة الانفجارية للذراعين
%90	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	مرونة الجذع

ومن النظر إلى الجدول (3) يتضح لنا ان النسبة المئوية للاختبارات المناسبة للقدرات التوافقية والتي حصلت على 75% فأكثر والتي اختيرت بناء على رأي الخبراء.

## 2-5 اجراءات تحديد الاختبارات المهارية في الجمناستك:

قام الباحثان بعمل مسح للمصادر والدراسات والبحوث السابقة ولاطلاع على للمواد الدراسية التي تدرس لمادة الجمناستك ولمرحلة الثالثة وأيضا عن طريق مدرسي المادة وكذلك للمراجع العلمية والابحاث المرتبطة لتحديد اختبارات المهارات الأساسية في الجمناستك وهي:

1-القفزة العربية

2-قفزة يدين امامية

## 2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة البحث الاستطلاعية بناء على رأي السادة الخبراء في الجدول(3) على عينة من طلاب تتكون من(10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين طلاب المرحلة الثالثة ومن غير عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث، تم إعادة الاختبار التجربة الاستطلاعية للقدرات و الأداء المهاري يوم الخميس الموافق(2021/10/14) على نفس عينة طلاب وتحت نفس الشروط وذلك بعد مرور أسبوع واحد من التطبيق الأول الذي كان يوم الخميس الموافق(2021/10/7) وفي نفس الوقت من الساعة(12.30-10.30) ظهرا وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني والجدول(4) يوضح ذلك.

## 2-7 المعاملات العلمية الصدق والثبات والموضوعية الاختبارات القدرات والمهارات:

### 2-7-1 معامل الصدق:

ولكي يقوم الباحثان من التحقق من الصدق استخدم الباحثان (طريقة التميز) بتطبيق الاختبارات على عينة (الدراسة الاستطلاعية) أي مجموعة مميزة (عدهم 10) طالب، وعلى عينة أخرى من نفس مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة) ومجموعة غير مميزة (عدهم 10) طالب، وقد تم اختيار المجموعة غير المميزة عن طريق نتيجة الاختبار العملي للفصل الاول للعام الدراسي (2021 - 2022) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء والتي أوضحت تذبذب مستوى طلاب في الأداء المهاري في الجمناستك وفي مهاراتي القفزة العربية وقفزة يدين امامية، لإيجاد صدق التمايز ، والجدول (4) يبيّن ذلك.

**الجدول (4) يبين الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات القدرات البايوجرkinية لإيجاد الصدق**

قيمة ت	الفرق	اختبارات غير مميزة		اختبارات مميزة		اختبارات القدرات البايوجرkinية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
7.802	1.02	1.02	14.82	2.82	12.02	اختبار الجري المكوكى
7.217	7.02	1.22	11.82	7.13	12.32	اختبار نط الحبل
7.221	12.0	8.73	44.42	0.04	20.42	اختبار الوقوف على الكرة الطبية
2.741	1.22	2.22	7.270	2.74	2.780	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغم
5.330	2.33	4.55	10.25	3.11	5.321	اختبار ثني الجزء للأمام من الوقوف

قيمة  $t$  الجدولية = 2.201 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية=10

ويتبين من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائيا للمجموعة المميزة في اختبارات القدرات التوافقية مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت لقياسه.

**الجدول (5) يبين الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الاختبارات المهارية**

**لقياس الصدق**

قيمة ت	الفرق	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		اختبارات المهارات الأساسية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
4.832	2.00	2.27	8.42	1.02	17.42	القفزة العربية
8.121	3.42	1.32	4.22	2.23	11.22	قفزة يدين امامية

وكذلك يتبيّن من الجدول (5) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية، مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت لقياسه.

**2-7-2 معامل ثبات:**

وذلك لتقدير معامل ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة ثم تطبيقها واعادة تطبيقها – Test لغرض معرفة ثبات الاختبار .

الجدول (6) يبين معاملات الثبات لاختبارات القدرات التوافقية بعد تطبيقها على

العينة الاستطلاعية

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		اختبارات القدرات البايوجرافية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.210	2.82	17.72	2.82	12.02	اختبار الجري المكوك
2.827	82,2	12.23	7.13	12.32	اختبار نط الحبل
2.044	4.25	11.12	2.13	03.55	اختبار الوقوف على الكرة الطبية
2.338	2.22	22.02	2.24	22.12	اختبار رمي الكرة الطبية 5 كغم
1.220	2.72	2.070	2.74	2.780	اختبار شيء الجذع للأمام من الوقوف

قيمة ر الجدولية= 0.576 وعند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية=10

ويتبين من الجدول (6) بين لنا أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لاختبارات القدرات التوافقية قد جاءت جميعها دالة وقد تراوحت ما بين (2.827-1.220) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

الجدول (7) يبين معاملات الثبات لاختبارات المهارات في الجمباز بعد تطبيقها استطلاعيا

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		اختبارات المهارات الأساسية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.842	1.02	12.82	1.02	17.42	القفزة العربية
2.824	2.23	12.22	2.23	11.22	قفزة يدين امامية

يتتبين من الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لاختبارات المهارات قد تراوحت ما بين (2.824 - 2.842) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

### 3-7 الموضعية:

يقصد بموضعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" ومن أجل استخراج موضعية الاختبارات المعنية بقياس القدرات البايوجرافية والمهارية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء اعتمد الباحثان على تقييم درجات م الحكمين عندما تم تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية بعدها سعى الباحثان الى استخراج قيم معامل ارتباط(بيرسون) بين تقييم الحكم الأول والحكم الثاني وقد أظهرت النتائج أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ارتباط عالية بين تقييم الم الحكمين وعند الاستدلال عن معنوية الارتباطات قام الباحثان باستخراج قيمة(t) لمعنى الارتباط المحسوب ومقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة(2.201) عند مستوى دلالة(0.05)، ودرجة حرية(10)، كما مبين في الجدول(8).

الجدول (8) يبين معامل الموضعية للاختبارات القدرات البايوجرافية والمهارية المبحوثة

نوع الاختبار	معامل الموضعية	قيمة(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	ت
اختبار الجري المكوكى	0.911	6.040	معنوي	1
اختبار نط الحبل	0.882	5.171	معنوي	2
اختبار الوقوف على الكرة الطبية	0.901	5.842	معنوي	3
اختبار رمي الكرة الطبية 5كغم	0.891	5.371	معنوي	4
اختبار ثي الجذع للأمام من الوقوف	0.860	4.770	معنوي	5
اختبار الجري المكوكى	0.841	4.370	معنوي	6
القفزة العربية	0.865	5.345	معنوي	7
قفزة يدين امامية	0.847	5.122	معنوي	8

قيمة t الجدولية = 2.201 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية=10

## 2- الإجراءات الإدارية والتنظيمية:

لتوفير المناخ الملائم لتنفيذ تجربة البحث وتحقيق الاهداف المرجوة منه واليسيرة على افراد البحث والمساعدين، قام الباحثان بالإجراءات الإدارية والتنظيمية الآتية: اعداد الأدوات والاجهزة اللازمة لتنفيذ تجربة البحث. وقام الباحثان بمراجعة جميع الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث للتأكد من دقتها وسلامتها و المناسبتها للاستخدام، وقد تم هذا الإجراء بصفة دورية قبل و في أثناء تطبيق التجربة الأساسية للبحث.

**متغيرات البحث:** ولضمان الحصول على نتائج دقيقة ولتنظيم إجراء التجربة الأساسية للبحث، قام الباحثان بتطبيق متغيرات البحث المختلفة مرتبة كالتالي:

- تطبيق اختبارات القدرات البايوحركية وعددها (5) وهي (الرشاقة الحركية- التوافق بين العين والساقيين والذراعين - القدرة على التوازن الديناميكي - القدرة الانفجارية للذراعين- مرونة الجذع)
- اختبارات الاداء المهاري في رياضة الجمناستك وعددهم (2) وهي (قفزة العربية – قفزة يدين امامية)

## 2- القياسات القبلية:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية (القدرات البايوحركية – المهارات المختارة قيد البحث) على عينة البحث يوم الخميس (21/10/2021) وذلك على في قاعة المصارعة في الكلية.

## 2-10-2 المنهج المقترن:

الهدف من المنهج المقترن: تتمية بعض القدرات البايوحركية الخاصة برياضة الجمناستك وتحسين مستوى اداء المهاري لمهاراتي القفزة العربية وقفزة يدين امامية. (عبد المنعم، 1995، 112)

### 2-10-1 اعداد المنهج المقترن:

تم الاعداد المنهج المقترن باتباع الخطوة الآتية:

- قارئات مستفيضة للمراجع العربية الأجنبية.
- مسح البحوث السابقة والمرتبطة.

### معايير المنهج المقترحة:

- ان تعلم التمرينات ضمن المنهج بقدر الامكان على تحقيق الاهداف المراد الوصول اليها.
  - ان تكون التمرينات تناسب المهارة المختارة وتكون موضوعية من خلالها محتواها.
  - مرونة المنهج بمحتوياته بحث يمكن تفيذه بحسب مقتضيات الامر.
  - ان تتناسب مع استعدادات وقدرات الطلاب في هذه المرحلة.
  - الاستمرارية والانتظام حتى تتحقق الفائدة المرجوة.
  - ان تكون في نفس اتجاه المهارات المختارة وان تخدم هدف البحث. (البيك وعباس، 1999، 44)
- وقد راعى الباحثان في اثناء تطبيق التمرينات للقدرات البايوركية المقترحة تقنين الشدة والحجم للتمرينات قيد البحث من حيث ارتفاع الحجم في بداية المنهج ،وفترت الراحة البينية بين التكرارات وبين كل تمرين والآخر ،اما فيما يخص شدة الحمل فقد ارعى الباحثان العلاقة الديناميكية بين الشدة والحجم في اثناء التطبيق من خلال خفض الشدة في بداية البرنامج ورفعها مرة اخرى خلال التطبيق في علاقة عكسية مع الحجم مع مراعات هذه العلاقة طول فترة التطبيق، وتم تحديد شدة الحمل للتدريبات المقترحة وفقاً للزمن والمسافة والوزن للتدريبات كل في فئته.
- (المفتى وحماد، 1998، 29)

### 2-10-2 الوحدة التعليمية للمنهج المعد:

لقد سعى الباحثان الى محاولة تثبيت أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لدى مجموعة البحث التجريبية، وقد حدد الباحثان أجزاء الوحدة التدريبية وفقاً للهدف المراد تحقيقه من البحث كما يأني:

#### 2-10-2-1 الجزء التمهيدي الاحماء:

ويهدف الى اعداد وتهيئة الفرد نفس يا اجهزة واعضاء الجسم المختلفة بطريقة منتظمة ومتدرجة لتحمل اعباء الحمل خلال الجزء التالي وقد اهتم الباحثان في الجزء التمهيدي مرتبط بطبيعة الجزء الرئيس وتناسب مع الامكانيات المتوفرة ومع قدرات عينة البحث ويس تغرق هذا الجزء. (20 د)

#### 2-10-2-2 الجزء الرئيسي:

ويحتوي هذا الجزء على الواجبات التي تسهم في تتميم الحالة التوافقية بجوانبها المختلفة ويستغرق الزمن الكلى للوحدة التعليمية (20د) ويتضمن تمرينات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباستيك، وقد راعى الباحثان ان يشمل المنهج المهارات قيد البحث وهي القفزة العربية وقفزة اليدين في(40) من وقت المحاضرة.

### **2-10-3 الجزء الختامي:**

ويهدف الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية ويستغرق (10 د) من وقت المحاضرة وهو بالطبعي ان يكون وقت المنهج وبذلك يتم خلالها تنفيذ مجموعة من تدريبات التهدئة الاسترخاء والاطالة.

### **2-11 التجربة الأساسية:**

بدأت تجربة البحث الأساسية يوم الاثنين الموافق (25/10/2021) الى (16/12/2021) (المصادف الخميس، وقام الباحثان بتطبيق المنهج المقترحة على المجموعة التجريبية التي قوامها (20) طلاب من طلاب المرحلة الثالثة وقد استغرق تنفيذ المنهج المعد مدت (8 أسبوع) بواقع ثلاثة محاضرات أسبوعياً حضوري يوم الأربعاء والخميس ومحاضرته الكتروني تصوير لأداء وارسال على موقع التليكرايم يوم الاثنين الذي هو عطلة المرحلة لدى الطالب لمدة مع مراعات الجدية بالزي والتصوير والأداء مع التمرين عليه، ويتم التطبيق في كلية داخل قاعة المصارعة وكانت المجموعة الضابطة تطبق منهج المعد من قبل أستاذ المادة وبينس أيام وساعات المجموعة التجريبية مع اختلاف المنهج المقترح من قبل الباحثان.

### **2-12 القياسات البعدية:**

عند الانتهاء من تطبيق المنهج المقترحة قام الباحثان بأجراء القياسات البعدية وذلك يوم الأحد الموافق (19/12/2021) على عينة البحث التجريبية والضابطة في القدرات البايوجرافية والمهارات قيد البحث في الجمナستك وقد راعى الباحثان نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

### **2-13 الوسائل الإحصائية:**

استخدم الباحثان الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة نتائج الاختبارات القدرات البايوجرافية والمهارات قيد البحث في الجمナستك.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 1-3 عرض النتائج:

الجدول (9) يبيّن الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجاري في القدرات البايوحركية

قيمة T	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات التوافقية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
12.11	2.21	1.77	2.21	11.12	2.03	12.48	اختبار الجري المكوكى
12.27	2.00	2.22	1.41	10.22	1.21	13.21	اختبار نط الحبل
0.220	1.22	2.12	7.27	22.02	2.02	27.22	اختبار الوقوف على الكرة الطبيعية
8.222	2.14	2.22	2.01	02.72	2.71	02.22	اختبار رمي الكرة الطبيعية 5كغم
10.44	0.15	1.11	2.33	11.22	2.18	10.11	اختبار ثني الجزء للأمام

قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.093) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

وقد يتبيّن من الجدول (9) وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في القدرات البايوحركية المختارة قيد البحث.

الجدول (10) يبيّن النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلية في القدرات للمجموعة التجاري

النسبة المئوية للتقدم	القياس البعدي	القياس القبلي	القدرات التوافقية
%12.22	11.12	12.48	اختبار الجري المكوكى
%17.22	10.22	13.21	اختبار نط الحبل
%00.12	22.02	27.22	اختبار الوقوف على الكرة الطبيعية
% 12.12	02.72	02.22	اختبار رمي الكرة الطبيعية 5كغم
%01.11	11.22	10.11	اختبار ثني الجزء للأمام من الوقوف

وهذا ما يتبيّن من الجدول (10) أن النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في القدرات البايوحركية وقد تراوحت ما بين (17.22% - 00.12%).

الجدول (11) يبين الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمهارتين لعينة البحث التجريبية

قيمة "ت"	ع. ف	م. ف	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات التوافقية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
17.28	1.22	7.12	1.22	13.12	1.02	14.22	القفزة العربية
0.22	1.22	2.12	2.43	17.22	1.00	12.02	قفزة يدين امامية

قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.093) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

وأيضاً يتبيّن من الجدول (11) وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في المهارات المختارة قيد البحث.

الجدول (12) يبيّن النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلية في المهارتين لعينة البحث

النسبة المئوية	القياس البعدي	القياس القبلي	المهارات الأساسية
%22.12	13.12	14.22	القفزة العربية
%10.72	17.22	12.02	قفزة يدين امامية

وعند مشاهدة البيانات يتضح من الجدول (12) أن النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في المهارات قيد الدراسة فكانت (22.12% - 10.72%).

الجدول (13) يبين الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البايوجرkinية

قيمة T	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات التوافقية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
10.11	0.21	0.44	2.01	11.82	2.03	11.48	اختبار الجري المكوكى
11.27	0.00	0.72	1.31	12.92	1.21	12.21	اختبار نط الحبل
01.20	2.22	0.20	4.27	23.42	2.02	23.22	اختبار الوقوف على الكرة الطبية
5.222	0.14	0.49	2.01	01.72	2.71	01.22	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغم
08.44	0.15	1.03	2.33	10.22	2.18	09.19	اختبار ثي الجذع للأمام

قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.093) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

وقد يتبيّن من الجدول (13) وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في القدرات البايوجرkinية المختارة قيد البحث.

الجدول (14) يبين النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلية في القدرات للمجموعة الضابطة

النسبة المئوية للتقدم	القياس البعدي	القياس القبلي	القدرات التوافقية
%00.44	12.88	11.44	اختبار الجري المكوكى
%01.01	12.18	11.17	اختبار نط الحبل
%02.80	26.98	24.18	اختبار الوقوف على الكرة الطبية
%00.50	01.68	01.18	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغم
%01.11	10.18	09.07	اختبار ثي الجذع للأمام من الوقوف

وهذا ما يتبيّن من الجدول (14) أن النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في القدرات البايوجرkinية وقد تراوحت ما بين (00.44% - 02.80%).

الجدول (15) يبين الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمهارتين لعينة البحث الضابطة

قيمة "ت"	ع. ف	م. ف	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات التوافقية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9.27	1.00	1.10	2.92	14.12	1.92	13.22	القفزة العربية
0.81	0.43	3.20	1.43	14.22	1.00	11.02	قفزة يدين امامية

قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.093) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

وأيضاً يتبيّن من الجدول (15) وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في المهارات المختارة قيد البحث.

الجدول (16) يبيّن النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلية في المهارتين لعينة الضابطة

النسبة المئوية	القياس البعدي	القياس القبلي	المهارات الأساسية
%1.65	13.92	12.27	القفزة العربية
%4.16	15.23	11.07	قفزة يدين امامية

و عند مشاهدة البيانات يتضح من الجدول (16) أن النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في المهارات قيد الدراسة فكانت (1.65% - 4.16%).

### 3-2 مناقشة النتائج وتفسيرها:

ويتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع القدرات التوافقية قيد البحث. ويرجح الباحثان ذلك إلى أن ممارسة المجموعة التجريبية المنهج المقترنة بالقدرات البايوجرافية كان له فعالية، وقد تراوحت هذه الفروق بين (1.11-2.22%) للمتوسط الحسابي و(0.15-2.22%) للانحراف المعياري وكذلك يبين الجدول (10) نسب التحسن لتلك القدرات حيث تراوحت ما بين (0.12-17.22%) ويوضح ذلك مدى تأثير المنهج المقترنة على تتميم تلك القدرات التوافقية وهذا ما يتفق به الباحثان مع (طلحة وحسام الدين، 1993) وهذا يؤكد أن التوافق يلعب دوراً رئيساً وهاماً في الأداء المهارى، وتوارد هذه النتيجة أن التوافق بصفة خاصة لها تأثير كبير في تعلم وتطوير المهارات قيد الدراسة وإن التطوير الحاصل في المهارتين في الجماستك يرجع إلى التطور الحاصل في القدرات البايوجرافية المعدة في المنهج الذي قام الباحثان بأعداده لمجموعة البحث التجريبية.

وهنا يرى الباحثان تحقق الفرض الأول وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات ولصالح الاختبار البعدى.

وعندما ينظر الباحثان إلى الجدول (11) الفروق القياسات القبلية والبعدية لمهارتي البحث المختارة في الدراسة الحالية ان هناك فروق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك أيضاً في قيمة(t) وهذا يبين على التطور الحاصل في العينة التجريبية، وهذا ما بينه (حسانين، 2001).

وعند استخراج النسب المئوية لمعدلات التقدم والتطور الحاصلة في هذه المهارات نرى ان مهارة القفزة العربية قد تطورت أكثر من مهارة قفزة يدين الامامية وهذا ما يعزوه الباحثان إلى صعوبة المهارة القفزة يدين الامامية عن مهارة القفزة العربية وتکاد تكون نسب التطور في القفزة العربية إلى ضعف نسب تطورها في قفزة اليدين الامامية (10.72-22.12%) وكانت نسبة 22.12% نسب تطور القفزة العربية على حساب قفزة اليدين الامامية التي بلغت 10.72% وهذا يكون واضحاً في الجدول (12).

ول لكن عندما نرى الجدول (13) ونرى النسب المتبذبة فيه للمجموعة الضابطة نعرف مدى التحسن والتطور لدى المجموعة التجريبية التي طبقة المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثان والذي طبق على عينة البحث التجريبية وهذا ما اتفق عليه الباحثان مع (حسين، 2002) وكذلك متوسط الفروق الحسابية كانت تؤكد ذلك وقد تراوحت ما بين (0.20-1.03) وكذلك الفروقات في الانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي وقد تراوحت أيضاً ما بين (0.21-2.22) وهذا دليل آخر على تذبذب (Jones.A.M.2000) في عمل المجموعة الضابطة في القدرات

البايوحركية، وقد بين ذلك بالتفصيل في الجدول (14) بعد ان بين معدلات التحسن و التطور الغير العالية للمجموعة الضابطة وكانت على التوالي(00.44%-01.01%-02.80%) 01.11%-00.50% وهي نسب تحسن تكاد تكون غير محسوسة خلال هذه المدة وعلى اعتبار المهارتين من اصعب المهارات التي قد تأخذ في المنهج الدراسي وضمن الفصل الدراسي الأول وهذا ما اكده لمياء الديوان حول العلاقة بين عناصر اليقة والأداء المهاري. (ديوان، 1992، 87)

وهنا أيضا قد تحقق لدى الباحثان الفرض الثالث وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ولصالح الاختبار البعدى.

ويرى الباحثان من خلال الجدول (15) الفروق في القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة الضابطة وفي المهارات قيد الدراسة وكانت في القفزة العربية (1.10) الفرق في المتوسط الحسابي ولقفزة اليدين الامامية (3.20) وهي فروقات تكاد تكون غير محسوسة من قبل المتعلم نفسه، وبعد نرى قيمة (T) لقفزة العربية تساوي (9.27) وللقفزة بدين الامامية كانت تساوي (0.81) وهذا دليل اخر على تذبذب التطور الحاصل في هذه المهارة، وبعد الاطلاع على الجدول (16) الذي يبين نسب التحسن والتقدم في الأداء المهاري للمهارتين قيد الدراسة. (D. faigenbaum.2000)

نرى انها لقفزة العربية قد بلغت نسبة التحسن بين القبلي والبعدي تساوي (1.65%) وكذلك نسب التحسن والتقدم لمهارة قفزة اليدين الامامية بين الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت النسبة (4.16%) وهي نسبة قد تكون متواضعة بالنسبة للتحسين الذي لاحظناه لدى افراد المجموعة التجريبية الذي بلغ (10.72%) وهذا يبين ان القدرات البايوحركية الموجودة ضمن المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثان له دور كبير في تحسن وتطوير هاتين المهارتين، وقد أشار الى ذلك كل من داود

ورزقى في دراسة علمية بينه ذلك. (رزوقي وداود، 2005، 212)

وبعد ما عرض من نتائج يرى الباحثان تحقق الفرض الثاني بمساعدة المنهج التعليمي المعد من قبله وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المنهج التعليمي المقترن والمعد من قبل الباحثان ولصالح الاختبار البعدى. وبعد العرض والمناقشة للنتائج أكد الباحثان تحقق فرضياته في هذه الدراسة.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام المنهج التعليمي المقترن الذي يحتوي بين طياته على القدرات التوافقية وتنمية القدرات التوافقية فيها تأثير ايجابي على ارتفاع المستوى المهاري لدى عينة البحث.
- 2- ان المنهج التعليمي المقترن بالتمرينات القدرات البايوجرافية له أهمية كبيرة في تحسن وتطوير عملية الأداء المهاري في المهارتين قيد الدراسة.

##### 2- التوصيات:

- 1- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالمهارات الأساسية في الجماستك كمتطلبات أساسية للارقاء بمستوى الأداء المهاري.
- 2- استخدام المنهج التعليمي المقترن للمرحلة الأولى والثانية في الكلية وذلك لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الحركات الأرضية.
- 3- ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة وخصوصا قدرة المرونة والتوازن في أداء مهارات الحركات الأرضية في الجماستك أثناء التدريب.
- 4- إجراء دراسات أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة جماستك أخرى.
- 5- القيام بدراسات علمية أخرى مستخدمين برامج التمرينات النوعية المشابهة الخاصة بالمهارات الحركية المختلفة.

## المصادر

- أحمد، أشرف (١٩٩٧): تأثير برنامج جمباز موانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.
- إسماعيل، حيدر (٢٠٠٥): أثر استخدام برنامج تدريبي مقترن على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- أبو عريضة، فايز، وعبد: أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب الحق، عماد (١٩٩٩) المرحلة العمرية ١٠ - ١٣ سنة، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية، الإسكندرية، العدد ٣٥.
- برهمن، عبد المنعم (١٩٩٥): موسوعة الجمباز العصرية، مهارات - تعليم - تدريب - قياس ونقويم، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان.
- بسطويسي، احمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر، القاهرة.
- البيك، عي، وعباس، (٢٠٠٣): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية.
- حماد، مفتى (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسام الدين، طحة، (١٩٩٣): برمجة التدريب لبعض المهارات الأساسية في جمباز الناشئين وأخرون كوسيلة علمية، بحث منشور، المجلد الثاني، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، المنيا.
- حسانين، محمد (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسين، على (٢٠٠٢): أثر بعض التمارين التعليمية في تحسين أهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.
- الديوان، لمياء (١٩٩٢): علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، أطارات الدكتوراه ورسائل الماجستير.

- رزقي، هدى، (٢٠٠٥): تأثير منهاج تعليمي المقترن للجمناستك المواتع في تطوير بعض القدرات الحركية، إنتاج علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد (١)، المجلد (٤).
- Avery D.Faigenbaum .& Strength and power for gaunt Athletes. Wayne L. We Scott. (2000). Human Kinetics Publishing company – Minnesota.
- Jones. A.M. & Carter. H. The Effects of endurance training on .(2000) Parameters of aerobic. Sport Medicine. 29. . 389-373 (6)

تقسيم الوحدة التعليمية الى وقت المحاضرة ٩٥

الزمن	المحتوى	الأجزاء	القسم الأول
		المقدمة	الإعداد البدني
١٥	إحماء عام		
٣٥	تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترن وهو عبارة عن تمرينات نوعية وخاصة بالقدرات البدنية قيد الدراسة والمرتبطة بالحركات الأرضية وذلك بزمن قدره (٣٥) دقيقة حيث ترتبط عملية التدريب والتدريب مع المهارات الحركية (قيد الدراسة) التي يتعلّمها عينة الدراسة بالتعاون مع مدرس	الجزء الرئيسي	
٥	تمرينات تهيئة لإعادة الجسم لمرحلة الاستشفاء ولووضعه الطبيعي قبل البدء في التدريب.	الجزء الخاتمي	
٣٥	ينفذ القسم الخاص بالإعداد المهاري عن طريق مدرس الجمناستك الحركات الأرضية لتعليم وتطبيق الحركات الأرضية قيد الدراسة، وبعد انتهاء البرنامج سيتم إعادة تطبيق الاختبار البعدى على طلاب العينة التجريبية مرة أخرى.		القسم الثاني الإعداد المهاري