



## برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على مستوى الأداء المهاري

### لمهارة (Sangarovka) على جهاز العقلة

أ.د/ سعيد عبدالرشيد خاطر

أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ بقسم طرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية  
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

أ.م. د/ أسامة عز الرجال محمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

م. د/ منى يحيى البصال

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

الباحث / محمد ربيع موسى

باحث ماجستير بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

Doi :

### ملخص البحث باللغة العربية

من خلال عمل " الباحث " كمدرّب معتمد بالاتحاد المصري للجمباز ومدرّب بالعديد من الاندية لاحظ وجود صعوبة في أداء الناشئين للمهارة سانجاروفكا على جهاز العقلة نظرا لعدم توافر التدريبات النوعية التي تسير في نفس المسار الحركي للمهارة قيد البحث ، ووجود قصور في أداء هذه المهارة من قبل بعض اللاعبين مما يؤدي الي تعرض اللاعب لخصومات حيث أن هذه المهارة يتم أدائها حول محورين ( دوران حول المحور العريض – لف حول المحور الطولي) كما تتطلب انتقال مركز ثقل الجسم من الذراعين إلي ذراع واحدة حتي يتم اللف حول المحور الطولي بدون أي انحرافات ونظرا لأهمية هذه المهارة حيث يترتب عليها تركيبات حركية أخرى يحاول الباحث بهذه الدراسة تزويد العاملين في مجال تدريب الجمباز ببعض المعارف والمعلومات التي تساعد في تعليم الناشئين لمهارة سانجاروفكا علي جهاز العقلة عن طريق تصميم برنامج تدريبي مقترح لمجموعة من التدريبات النوعية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء مهارة (سانجاروفكا) علي جهاز العقلة

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى القدرات البدنية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية والموضحة نتائجه بالجدول رقم ( ٣ ) الخاص بمقارنة متوسطات القياسات القبليّة بمتوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية المسئولة عن أداء مهارة ( سانجاروفكا ) قيد البحث ويؤكد ذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياس (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

الكلمات الاستدلالية للبحث : ( التدريب النوعية ، العقلة ، الجمباز )





## المقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدت الفترات الأخيرة تقدم علمي كبير في كافة المجالات وكان لذلك أثر كبير على تطوير المستوى الرياضي حتى أصبحت البطولات والمحافل الدولية الرياضية مسرحا لعرض نتاج هذا التطور في كافة الرياضات عامة، وأن هذا التقدم العلمي لعب دورا كبيرا في التقدم بمستوى الأداء المهاري وخاصة رياضة الجمباز وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعلم والتدريب.

ويشير "أحمد الهادي يوسف" (٢٠١٤م) إلى أن رياضة الجمباز تعد من أصعب الرياضات من حيث الممارسة الرياضية، نظرا لتعدد مهارات الجمباز وتعقد تركيباتها الفنية نتيجة لتطور أجهزة الجمباز، الأمر الذي دعا الي استخدام أجهزة مساعدة متنوعة لجميع أجهزة الجمباز القانونية، تتشابه طبيعة الأداء عليها طبقا للخصائص الفنية للأداء والتحليل الحركي للمهارات، بهدف تسهيل الأداء بما لا يعوق حركة اللاعب، وتوفير عوامل الأمن والسلامة له، لإتاحة الفرصة بالتدرج من الاجهزة المنخفضة للأجهزة المراد الأداء عليها لتشجيع اللاعب علي الاستمرار في التدريب. (1:٢٦٦)

ويشير "Burnt" (٢٠٠٤)، أن ما يشغل أي مدرب قبل وضع البرنامج التدريب هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء ولوضع تدريبات البرنامج التدريبي لابد من دراسة الاداء الحركي للنشاط الممارس لكي يتم تطبيقها في العملية التدريبية. (3:١٩)

وتتشابه التدريبات النوعية في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري وكذلك اتجاه العمل

العضلي منها مع تلك الحركات المؤداء، ولذلك فهي تعتبر أحد الوسائل المباشرة لتطوير الحالة التدريبية للفرد من حيث التوافق العضلي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ويجب الاهتمام بها، حيث تساعد التمرينات النوعية على تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس. (٤: ٣٣)

ويشير "قانون الاتحاد الدولي للجمباز الفني رجال" (٢٠٢٢م) أداء تمرين جهاز العقلة الحديث بشكل ديناميكي على أن يحتوي التمرين على حركات مترابطة من المرجحات واللف والطيران التي تؤدي بقرب أو بعيدة عن البار في قبضات اليد المختلفة ليعرض الامكانيات الكاملة للجهاز. (٥٥:٢٠) ومن خلال عمل "الباحث" كمدرب معتمد بالاتحاد المصري للجمباز ومدرب بالعديد من الاندية لاحظ وجود صعوبة في أداء الناشئين للمهارة Sangarovka على جهاز العقلة نظرا لعدم توافر التدريبات النوعية التي تسير في نفس المسار الحركي للمهارة قيد البحث، ووجود قصور في أداء هذه المهارة من قبل بعض اللاعبين مما يؤدي الي تعرض اللاعب لخصومات حيث أن هذه





المهارة يتم أدائها حول محورين ( دوران حول المحور العريض - لف حول المحور الطولي) كما تتطلب انتقال مركز ثقل الجسم من الذراعين إلي ذراع واحدة حتي يتم اللف حول المحور الطولي بدون أي انحرافات وهي إحدى المهارات التي تؤدي من الدائرة الكبرى الخلفية بحيث تبدأ من الوقوف على الذراعين ليقوم اللاعب في الربع الرابع باللف ١٨٠ درجة حول المحور الطولي وهي من المهارات الاجبارية علي جهاز العقلة لناشئي الجمناز تحت ١٣ سنة وتبلغ قيمة المهارة ٠.٧ من القيمة الكلية لجملة اللاعب في هذه المرحلة.

ونظرا لأهمية هذه المهارة حيث يترتب عليها تركيبات حركية أخرى يحاول الباحث بهذه الدراسة تزويد العاملين في مجال تدريب الجمناز ببعض المعارف والمعلومات التي تساعد في تعليم الناشئين مهارة Sangarovka علي جهاز العقلة عن طريق تصميم برنامج تدريبي مقترح لمجموعة من التدريبات النوعية ومعرفة تأثيره علي مستوى أداء مهارة (Sangarovka) علي جهاز العقلة .

### أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما يلي:

١. تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح على المتغيرات البدنية (القوة العضلية - المرونة - التوازن) لي لاعبي جهاز العقلة.

٢. تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح على مستوى الأداء المهاري لمهارة (Sangarovka) على جهاز العقلة.

### فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمستوى المتغيرات البدنية (تحمل القوة - المرونة - التوازن) قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلي - البعدي) لمستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث (Sangarovka) على جهاز العقلة لصالح القياس البعدي .

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

مهارة Sangarovka.

هي إحدى المهارات التي تؤدي من الدائرة الكبرى الخلفية بحيث تبدأ من الوقوف على الذراعين ليقوم اللاعب في الربع الرابع باللف ١٨٠ درجة حول المحور الطولي وهي من المهارات الاجبارية





علي جهاز العقلة لناشئي الجمباز تحت ١٣ سنة وتبلغ قيمة المهارة ٠.٧ من القيمة الكلية لجملة اللاعب في هذه المرحلة. (تعريف اجرائي)

### الدراسات المرجعية:

أجري "كريم راشد أحمد حسن" ( ٢٠١٩ م ) دراسة بعنوان برنامج التدريبات النوعية الخاصة الخاصة وتأثيرها علي تحسين أداء الجملة الإلجبارية علي جهاز الحلق لناشئي الجمباز الفني ، واستهدفت الدراسة تحسين أداء الجملة الالجبارية علي جهاز الحلق لناشئي الجمباز الفني تحت ( ١١ ) سنة باستخدام تدريبات نوعية بلاعب السيرك ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٠ لاعبين من نادي سبورتنج ، وكانت أهم النتائج ان التدريبات النوعية الخاصة بلاعب السيرك لها تأثير إيجابي علي تحسين مستوي أداء الجملة الالجبارية للناشئين.( ١٠ )

أجرى " وليد صالح عبدالجواد ( ٢٠١٤ م ) " دراسة بعنوان تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي مستوي أداء بعض مهارات القوة والثبات علي جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير القوة الوظيفية علي مستوي أداء بعض مهارات القوة والثبات علي جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات من خلال تطبيق برنامج تدريبي للقوة الوظيفية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ( ٦ لاعبين ) وكانت أهم النتائج ساهمت تدريبات القوة الوظيفية علي مستوي الدافعية لدي عينة البحث ومراعاة الفروق الفردية فيما بينهما.( ١٧ )

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة اهداف وفروض الدراسة قيد البحث.

#### ثانياً: عينة البحث

أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من لاعبي الجمباز بناادي النادي وبلغ عددهم (٦) لاعبين تحت ١٥ سنة وتم اختيار لاعب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية حيث أصبح عدد أفراد العينة الأساسية ( ٥ ) لاعبين .





## تجانس عينة البحث

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة لدى عينة البحث

ن = ٥

المتغير	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	ل
الطول	السنتمتر	157.7	٢.١٥٤	٠.٨٣٦ -
الوزن	الكيلوجرام	53.25	١.٤٩٧	٠.٢٠٠ -
طول الذراعين في الوضع جانبا	السنتمتر	١٧١.٩	٢.٥٦٩	٠.٤٦٧
محيط الصدر	السنتمتر	٩٤.٤	١.٤٩٧	٠.٢٠٠ -
عرض الكتفين	السنتمتر	٤٣.٣	١.٢٨٨	٠.٦٩٩

يتضح من جدول رقم (٣) أن معامل الالتواء لعينة البحث في الطول والوزن والعمر التدريبي وطول الذراعين في الوضع جانبا ومحيط الصدر وعرض الكتفين قد انحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

### ثالثا: أدوات ووسائل جمع البيانات

#### (١) الأجهزة المستخدمة في تنفيذ البرنامج

استخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي:

- أ- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتمتر.
- ب- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ج- ساعة إيقاف.
- د- أجهزة جمباز (جهاز العقلة).
- هـ- أجهزه مساعدة (صندوق مقسم - مراتب - سلم قفز - عقل الحائط)

#### (٢) الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

- ١- الحبال المطاطية.
- ٢- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- ٣- مسطرة خشبية طولها ١٠٠ سم.
- ٤- كربونات ماغنسيوم مخففة (مانيزيا).
- ٥- مراتب للتدريب.





٦- برنامج التدريبات النوعية. مرفق رقم (١)

٧- الاختبارات البدنية. مرفق (٢)

٨- برنامج SPSS للمعاملات الاحصائية.

#### رابعاً: الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية خلال يوم الثلاثاء الموافق ٣ / ١٠ / ٢٠٢٣ م وذلك

بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف التعرف على: -

١. مدى مناسبة التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة البحث.

٢. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية.

#### خامساً: البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح البحث ابتداء من يوم السبت ٧/١٠/٢٠٢٣م ولمدة (٢)

شهر (٨ أسابيع) بواقع ٣ وحدات تدريبية كل أسبوع، وتم تطبيق نادي النادي فرع أكتوبر.

١- أسس بناء البرنامج.

ومن خلال الرجوع الي الكتب والدراسات العلمية (٢) ، (٦) ، (٧) ، (٨) ، (١٢) ، (١٥) لاحظ

أن عملية التدريب تتطلب للوصول للمستويات الرياضية العالمية الإعداد لسنوات عديدة ، والإعداد

لسنوات عديدة لا يتأتى جزافا وإنما يأتي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن

الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات ، وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط

دائماً بالفترات الطويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترة قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف والواجبات

التفصيلية لكل مرحلة ولذلك راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس التالية :-

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها.
- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم هذه الواجبات.
- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- أن يساير محتوى البرنامج قدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية بينهم.
- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.





- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل الأداء المختلفة.
- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن والسلامة.
- أن يتصف البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول لإشباع حاجات اللاعبين من الحركة والنشاط.
- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج للوحدات التدريبية.

## ٢- إختيار المساعدين وتدريبهم:

قام " الباحث " بإختيار بعض المساعدين من بين المدربين المسجلين بالاتحاد المصري للجمباز، وتم تعريفهم بهدف الدراسة وبجوانب متطلبات القياس وكيفية أداء التدريبات النوعية قيد البحث.

## ٣- تقييم الأداء المهاري:

- اجري الباحث تقييم مستوى الأداء المهاري مرة قبل تنفيذ البرنامج ومرة بعد تطبيق البرنامج وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت إليه عينة البحث
- قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم المستوى للمهارة قيد الدراسة مرفق. رقم (٦)

## أسس تقنين برنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث:

### ١- تحديد الزمن الكلي لبرنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث

قام الباحث بتحديد عدد ساعات التدريب خلال برنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث بعدد عشرين ساعة تدريبية (١٢٠٠) دقيقة، وزعت بالتساوي خلال مرحلة الإعداد الخاص على وحدات التدريب الأسبوعية كما هو مبين بجدول (٢) .

### جدول (٢)

#### المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	المتغيرات
(٨) أسابيع	مدة البرنامج
(٣) وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
(٢٤) وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج
متوسط - اقل من أقصى - أقصى	الأحمال التدريبية
التدريب الفترتي مرتفع الشدة	طرق التدريب المستخدمة







## ٢- تحديد مرحلة ومدة تطبيق التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث

قام الباحث بتحديد فترة مرحلة الإعداد الخاص في رياضة الجمباز ولعينة البحث ب (٨) أسابيع لبدء برنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث، وذلك بعد نهاية مرحلة الإعداد العام خلال الفترة من السبت ٧ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٦ / ١٢ / ٢٠٢٣م.

## ٣- الجوانب الأساسية لبرنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- يتم التدريب ثلاث مرات في الأسبوع موزعة كالتالي: السبت، الاثنين، الأربعاء
- تم تحديد عدد (٣) وحدات تدريب في الأسبوع للتدريب على جهاز العقلة.
- زمن التدريب على جهاز العقلة خلال الجزء الرئيسي (٥٠) دقيقة.
- زمن التدريب على جهاز العقلة خلال الجزء الرئيسي في الأسبوع (٣ × ٥٠ = ١٥٠ دقيقة).
- زمن التدريب على جهاز العقلة خلال فترة البرنامج التدريبي (٥٠ × ٢٤ = ١٢٠٠ دقيقة).

## صياغة التدريبات النوعية

يذكر "سيد عبد المقصود" (١٩٩٧ م) "أن التدريبات النوعية على مستوى عالي من التشابه مع المسارات الحركية التي تستخدم أثناء المنافسة إلا أنها مختلفة عنها، وإذ تم تدريب مجموعات عضلية لا تستخدم لأداء المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة فلا تعتبر تمارين خاصة". (٥: ٦٥) وتتطابق التمارين الخاصة في منحنى القوة - الزمن - المسار مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة وتوجيه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي.

## ٤- تحديد الخطوات التي يتعين اتخاذها عند اختيار التمارين النوعية

- تحديد المسار الحركي الذي يستخدم أثناء المنافسة كهدف تدريبي.
- تحليل الهدف التدريبي وتحديد العناصر المؤثرة عليه "الأهداف الفرعية".
- اختيار الأهداف التي سيتم تدريبها.
- تحليل هذه الأهداف الفرعية.
- اختيار التمارين التي سيتم استخدامها في التدريب، وصياغة التوجيهات الخاصة بها.
- توفير الظروف المناسبة لتحقيق ذلك.

## ٥- طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج المقترح.

استخدم الباحث طريقة التدريب (الفتري منخفض ومرتفع الشدة) وذلك لرفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال التدريبات النوعية الخاصة بالمهارة قيد البحث.





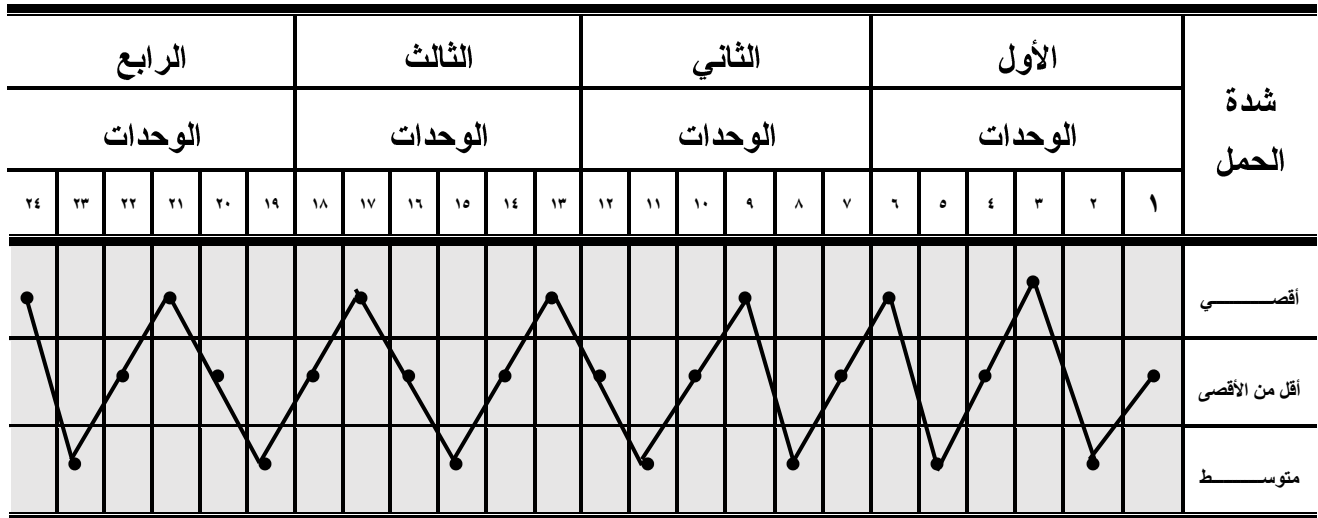
## ٦- طريقة تقنين شدة الحمل في البرنامج المقترح.

قام الباحث بتقنين شدة الحمل في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة (أقصى تكرار للأداء) وذلك لمناسبته لطبيعة المهارة قيد البحث والتدريبات النوعية الخاصة بها، مع وجود قياسات تتبعه لتغيير الشدة (١٠٠٪) من أقصى تكرار للاعب.

## ٧- تشكيل حمل التدريب:

يشير " محمد حسن علاوي " (١٩٩٤م)، أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب وبصورة منظمة يؤدي إلى سرعة الإرتقاء بمستوي اللاعب. (١٥ : ٦٤)

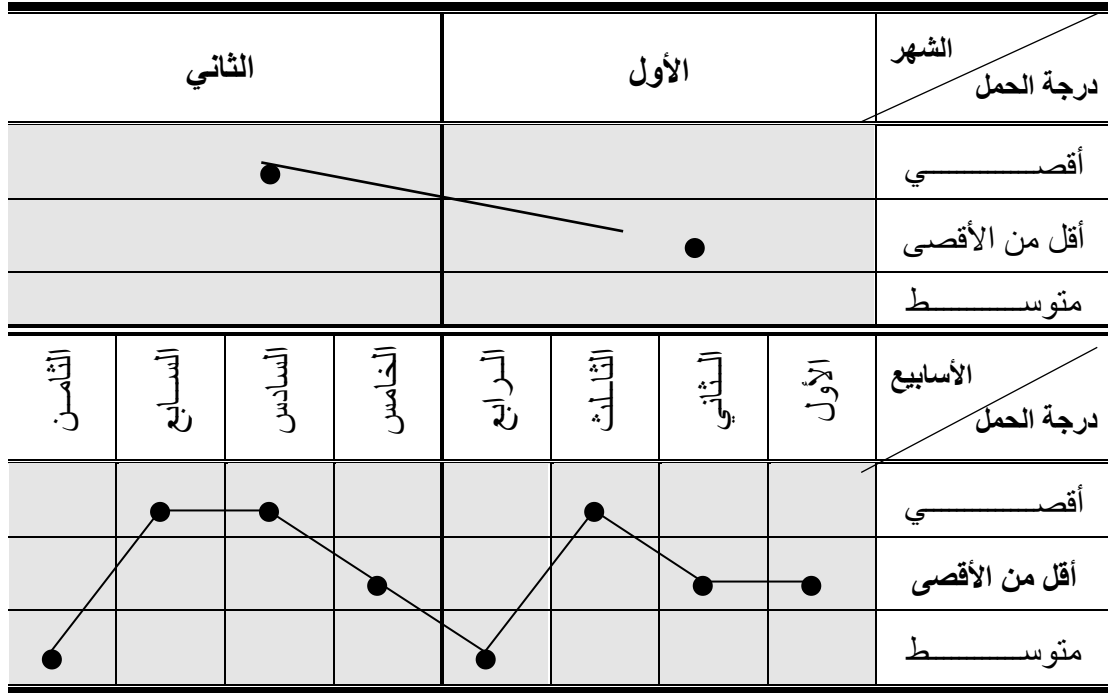
قام الباحث باستخدام الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد الخاص مستخدماً التشكيل الأساسي (١ : ١) خلال دورة الحمل المكونة من (٨) أسابيع، وكان التدريب خلال الشهر الأول بحمل أقل من الأقصى، ثم الشهر الثاني بحمل أقصى، شكل رقم (١)، كما استخدم الباحث التشكيل (٣ : ١) خلال دورة الحمل خلال مرحلة الإعداد الخاص ، أي أسبوع حمل منخفض الشدة كل ثلاثة أسابيع حمل مرتفع الشدة .



شكل (١)

تشكيل حمل التدريب خلال الشهر الأول





شكل (٢)

تشكيل حمل التدريب الشهري والأسبوعي للبرنامج التدريبي

### خطوات تطبيق البحث:

١. القياسات القبليّة: قام الباحث بالحصول على المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث يوم الخميس ١٠/٥/ ٢٠٢٣م
٢. تنفيذ تجربة البحث: تم تنفيذ البحث من يوم السبت الموافق ١٠/٧/ ٢٠٢٣م حي الأربعاء الموافق ١٢/٦/ ٢٠٢٣م.
٣. القياسات البعدية: قام الباحث بقياس المتغيرات البدنية والمهارية يوم الخميس ١٢/٩/ ٢٠٢٣م.

### المعالجة الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الالتواء.
٤. الوسيط.
٥. اختبار " ت " .
٦. النسبة المئوية (نسب التحسن).



عرض النتائج ومناقشتها:

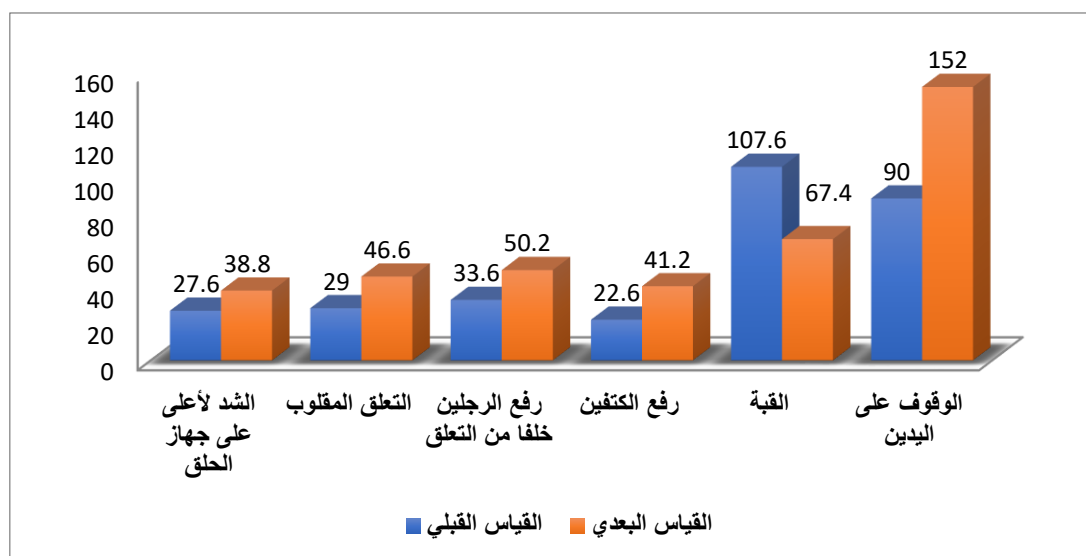
أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث  
(القبلي – البعدي) ونسبة التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات البدنية	عصر اللياقة	القياس القبلي		القياس البعدي		T-test	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س		
١	الشد لأعلى على جهاز العقلة	قوة عضلية للذراعين والكتفين	٢,٣٠٢	٣٨,٨٠	٢,٠٥٧	٣٨,٨٠	١٠,١٦٤	٪٢٨,٩
٢	التعلق المقلوب	قوة عضلية لعضلات البطن	٢,٠٠٠	٤٦,٦٠	٢,٣٤١	٤٦,٦٠	٩,٢٤٩	٪٣٧,٨
٣	رفع الرجلين خلفاً من التعلق	قوة عضلية لعضلات الظهر	١,٦٧٣	٥٠,٢٠	٢,٤٨٣	٥٠,٢٠	٦,٩٤٤	٪٣٣,٠٧
٤	رفع الكتفين	مرونة لعضلات الكتفين	١,١٤٠	٤١,٢٠	٢,٤٨٩	٤١,٢٠	٦,٤٥٤	٪٤٥,١٥
٥	القبة	مرونة لعضلات الظهر	١,١٤٠	٦٧,٤٠	٣,٨١٦	٦٧,٤٠	٣,٧٥٢	٪٣٧,٤
٦	الوقوف على اليدين	التوازن	١,٥٨١	١٥٢,٠٠	٢,٩٧٤	١٥٢,٠٠	٥,٧٥٩	٪٤٠,٨

قيمة " T " الجدولية عند مستوي دلالة معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٢.١٣٢ .



شكل (٣)

يوضح الفرق بين متوسطات القياس (القبلي – البعدي) للمتغيرات البدنية قيد البحث





## ١ . مناقشة نتائج الفرض الأول

تشير نتائج الجداول (٣) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي - البعدي) للمجموعات التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية وقد أظهرت نتائج البحث الهدف من الدراسة والذي يشير إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى القدرات البدنية المسؤولة عن أداء المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية والموضحة نتائجه بالجدول رقم ( ٣ ) الخاص بمقارنة متوسطات القياسات القبليّة بمتوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية المسؤولة عن أداء مهارة ( سانجروفكا ) قيد البحث ويؤكد ذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية المسؤولة عن أداء المهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويرى الباحث أن هذه الفروق والتي جاءت لصالح القياسات البعدية قد ترجع إلى أن المجموعة التجريبية قد استخدمت البرنامج التدريبي قيد البحث , والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات النوعية وكانت نتيجة استخدام هذه التدريبات النوعية الأثر الذي ساهم في تقدم مستوى القدرات البدنية المسؤولة عن أداء المهارات قيد البحث للاعبين , كما قام الباحث باستخدام الحبال المطاطية المثبتة بجهاز الحبال المطاطية والبارات والمقابض المرتبطة بالأسلاك التي تتحرك على البكرات المستديرة لسحب الأثقال والتي تستخدم مقاومة ثابتة ومتحركة الأمر الذي ساعد الباحث في تشكيل الأحمال التدريبية وتعد المقاومة ( وزن الجسم ) هي المتغير الثابت في هذا النوع من العمل العضلي , مع تغيير المقاومة من الزيادة إلى النقصان والعكس وهذا أدى إلى تقدم مستوى القدرات البدنية المسؤولة عن أداء المهارات قيد البحث للاعبين .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة **سعيد عبد الرشيد** (٢٠٠١ م) (٤) و**وسام شوقي** (١٩٩٦ م) (١٨) بان استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة في التدريب تؤدي إلى تحسين الصفات البدنية.

ويعزى الباحث تحسن مستوى المتغيرات البدنية المسؤولة عن أداء المهارات قيد البحث إلى المراجع العلمية المتخصصة متمثلة في الدراسات والمراجع العلمية لكل من **محمد علاوي** (١٩٩٤م) (١٥) و**محمد شحاتة** (١٩٩٢م) (١١) والتي تمثلت في مبدأ التكيف وزيادة الحمل والمقاومة والتدرج مما كان له الأثر الفعال في زيادة القوة العضلية



ويرى الباحث أن التدريبات النوعية للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيدا لتعليم المهارة وتعطى اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركية لذا يرى الباحث انه من الضروري عند تعليم المهارات الحركية لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية. وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الأول:

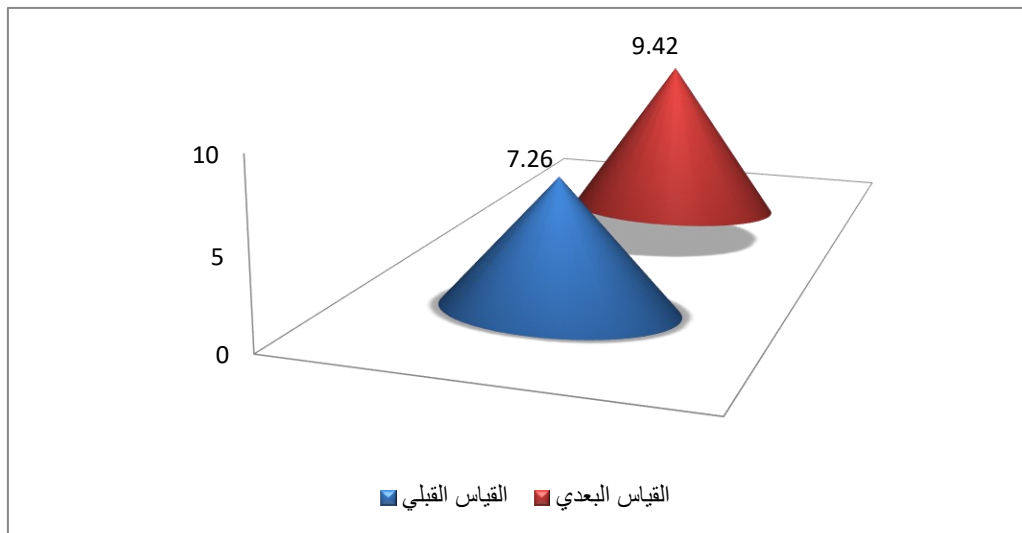
" بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية (تحمل القوة - المرونة - التوازن) المسئولة عن أداء مهارة (سانجاروفكا) قيد البحث ولصالح القياس البعدي" ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

#### جدول (٤)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث (القبلي - البعدي) ونسبة التحسن للمستوى المهارى للمهارات قيد البحث

م	متغيرات البحث	$\bar{X}$	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	س	ع	س	
٢	مهارة sangrovka	١٠	١,١٦٧	٩,٤٢٠	٣,١٩٢	٧,١٦٤	٢٢,٩%

ن=٥



شكل (٤)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث (القبلي - البعدي) ونسبة التحسن للمستوى المهارى للمهارات قيد البحث





## ١. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول (٤) إلى انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي - البعدي) في المستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

وقد أظهرت نتائج البحث الهدف من الدراسة والذي يشير إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية علة مستوى الأداء للمهارات قيد البحث والموضحة نتائجه بالجدول رقم (٤) الخاص بمقارنة متوسطات القياس القبلي بمتوسطات القياس البعدي في مستوى الأداء للمهارات قيد البحث ويؤكد ذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياس (القبلي - البعدي) في مستوى أداء (سانجاروفكا) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذه الفروق الحادثة إلى تطبيق برنامج التدريبات النوعية والتدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب وذلك يعطى اللاعب الفرصة لإتمام المهارة بنجاح حيث إن اللاعب يؤدي المهارة في مسارها الفني الصحيح ووفق التركيب الفني لها مما يؤدي إلى تعلم المهارة بصورة جيدة. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة **سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١م) (٤) ومحمد جوده (٢٠٠٣م) (١٣)** بان أداء التدريبات دة أثناء عملية التدريب تؤدي إلى تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري.

ويرى الباحث أن تحسين مستوى القوة العضلية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث العامل الأول للنجاح في الأداء المهاري لحركات الجمباز واستخدم الباحث أسلوب تدريب القوة الذي ينتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني خلال أداء المهارة وهذا أدى تحسين مستوى الأداء المهاري.

وهذا يتفق مع ما توصل إليه دراسة **نادر مرجان (١٩٩٠م) (١٦)** بان القوة العضلية النسبية تلعب دورا أساسيا أثناء تنفيذ حركات القوة وأوضاع الثبات حيث تعمل على رفع الجسم أو تثبيته وانه بامتلاك اللاعب القوة العضلية النسبية يكون لديه القدرة على تنفيذ الواجبات المهارية بسهولة ويسر . وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الثاني:

"بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى أداء المهارة سانجاروفكا على جهاز العقلة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي "





## الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث استنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استنتاج الآتي:

- ١- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة القوة العضلية لعضلات الذراعين بنسبة ٢٨.٩٪.
- ٢- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة القوة العضلية لعضلات البطن بنسبة ٣٧.٨٪.
- ٣- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة القوة العضلية لعضلات الظهر بنسبة ٣٣.٠٧٪.
- ٤- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة التوازن العضلي بنسبة ٤٠.٨٪.
- ٥- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة المرونة لعضلات الظهر بنسبة ٣٧.٤٪.
- ٦- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة المرونة لعضلات الكتفين بنسبة ٤٥.١٥٪.
- ٧- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارة سانجاروفكا بنسبة ٢٢.٩٪.

## ثانياً: التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال التدريب لرياضة الجمباز كالتالي:

- ١- استخدام برنامج التدريبات النوعية بالبحث في تطوير مهارتي الدراسة.
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلى المدربين في مجال الجمباز لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتخصيص فترة زمنية في محتوى البرامج التدريبية لأداء التدريبات النوعية الخاصة بطبيعة وشكل كل مهارة لما لها من أثر ايجابي في تحسين مستوى الأداء.
- ٤- يوصى الباحث بإجراء دراسات مشابهة للمهارات ذات صعوبة عالية وعلى أجهزة مختلفة في رياضة الجمباز.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الهادي يوسف : (٢٠١٤) قراءات موجهة في تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢- أحمد الهادي يوسف : (٢٠١٠) اساليب متطورة في تدريب الجمباز (باستخدام العمل العضلي الأساسي)، دار الفكر العربي، القاهرة.







- ٣- أحمد فوزي ياسين : (٢٠١٩) تأثير إستخدام جهاز مساعد مبتكر على مستوى الأداء البدني والمهاري لممارتي الإرتكاز الزاوي والوقوف على اليدين للاعبين الجمناز على جهاز الحلق، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤- سعيد عبد الرشيد خاطر : (٢٠٠١) المتغيرات البيو ميكانيكية والأداء في رياضة الجمناز، مقال ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ، جامعة المنوفية.
- ٥- سيد عبد المقصود : (١٩٩٧م) نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- عادل عبد البصير : (٢٠٠٧) النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمناز الحديث، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٧- عصام الدين عبد الخالق : (٢٠٠٥) التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، الطبعة ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- عصام عبد الخالق : (١٩٩٤): "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٩- علي جاسم كريم : (٢٠١٧) تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والأداء الفني لممارتي الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق، انتاج علمي، مجلة التربية الرياضية، بغداد، العراق.
- ١٠- كريم راشد حسن : (٢٠١٩) برنامج التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها علي تحسين أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئ الجمناز الفني، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ١١- محمد إبراهيم شحاتة : (١٩٩٢م): دليل الجمناز الحديث، دار المعارف، القاهرة.
- ١٢- محمد ابراهيم شحاتة : (٢٠١١): منظومة التدريب النوعي للجمناز الفني رجال، مؤسسة حورس الدولية، الأسكندرية.





- ١٣- محمد جودة  
٢٠٠٣) " تأثير نظام للتدريبات النوعية باستخدام جهاز  
مساعد علي تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليير في رياضة  
الجمباز، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية، جامعة  
المنوفية.
- ١٤- محمد محمود عبد السلام  
٢٠٠٢) الجمباز للمبتدئين، دار الوفاء لندنيا الطباعة،  
الاسكندرية.
- ١٥- محمد حسن علاوي  
( ١٩٩٤ ) علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار  
المعارف، القاهرة.
- ١٦- نادر مرجان  
١٩٩٠م) أثر الارتقاء بمستوى القوة النسبية الخاصة على  
مستوى أداء بعض أوضاع الثبات على جهاز الحلق، رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- وليد صالح عبد الجواد  
٢٠١٤) تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض  
مهارات القوة والثبات علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت  
١٠ سنوات، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية، جامعة  
أسيوط.
- ١٨- وسام شوقي  
١٩٩٦م) تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية القوة العضلية  
الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات على جهاز  
الحلق، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة حلوان .

### ثانيا المراجع الأجنبية:

- Burnett, A: ١٩ : (2004) The biomechanics of jumping article  
Thomas, U.S. A  
-International ٢٠ : (2016-2020) International Code of Points Men's  
gymnastics federation Artistic Gymnastics

