



مجلة سيناء لعوم الرياضة



تأثير برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (JAEGER) على جهاز العارضي مختلفي الإرتفاع

* د / محمد عبد اللطيف عبد الهادي

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

مقدمة ومشكلة البحث :



والمخاطرة علي الأجهزة المختلفة مما يضيف عليها صفة جمالية تجذب الرياضي والمشاهد علي حد سواء.(٣ : ٦)

كما أن رياضة الجمباز من الأنشطة الهامة والحيوية والتي تحتاج الي طرق واساليب متطورة لتدريبها حتي يمكن التقدم بمستوي الأداء المهاري خاصة وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبين لأي نشاط رياضي اخر . (٤ : ١٥)

وفي الآونة الأخيرة حققت رياضة الجمباز الفني طفرات في النمو تمثلت في مقدره لاعبيها علي أداء حركات ومهارات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة والابتكار والاداء الفائق ويعكس ذلك مدي الجهود المبذولة في تطوير الاداء الفني وتحسين القدرات البدنية . (١٠ : ١٠٣)

تعتبر رياضه الجمباز من الرياضات التي حققت تطوراً مذهلاً في السنوات القليلة الماضية , وأن هذا التطور والطفرة الهائلة في مستوى الاداء لم يأتي من فراغ ولكن من خلال برامج تدريبية غايه في التطور وارتقاء المستوى حيث أن رياضه الجمباز الفني من الرياضات الغنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية , لذلك لاقت اهتماماً عظيماً من الباحثين في شتى المجالات , وأصبحت البطولات العالمية والدورات الأولمبية ميداناً تنافسياً يتبارى فيه لا عبي ولاعبات الجمباز الفني لإظهار ما أمكن الوصول اليه من تقدم وإتقان في أداء الجمل الحركية .

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي لها أهميتها في المجال التنافسي الأولمبي والعالمي ، نظراً لتعدد أنواع اجهزته وتباينها والابتكار في الأساليب الفنية في الأداء الحركي الذي يتميز الابداع

الدولي للجمباز ،وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق لحركات بعضها البعض . (٤ : ٢٧)

والعملية التدريبية في رياضة الجمباز تركز علي العديد من برامج الاعداد المختلفة والتي منها البدني والمهاري والنفسي والتي تتضافر فيما بينها باستمرار بهدف رفع مستوى أداء اللاعب من خلال تدريبيه علي بعض المهارات التي يؤديها بشكل معين علي هيئة جمل حركيه علي الأجهزة المختلفة.(٧ : ١٥٩)

ولكي يصبح من السهل علي اللاعب أداء الحركة بكفاءة واتزان علي هذا الجهاز لابد ان تحس بوضع الجسم في الفراغ عند اداء الحركات بين العارضتين او خارجهما ، ومقاومة قوة ارتداد الجهاز لكي يمكن الاستفادة به لأقصى حد والتي يقابلها رد فعل عضلي مناسب وبالعكس ، ومقاومة الجاذبية الأرضية ، المكان المحيط بها ، اتجاه الحركة ، بجانب مقدره عالية من التوافق والاحساس بالتوازن للاحتفاظ بجسمها او اجزائه المختلفة في وضع معين ، والسيطرة علي الجسم في الاوضاع الغير مألوفة لكثرة الدورانات السريعة المفاجئة والمرجات لأعلي ولأسفل المؤداة علي ارتفاعات مختلفة وبسرعات متباينة والاحساس بتوجيه

ويتميز الجمباز الفني عن باقي الأنشطة الأخرى حيث يظهر ذلك في التصميم الهندسي في أجهزة الجمباز المختلفة والتي تؤدي عليها جمل حركيه ذات محددات معينه أقرها القانون الدولي لتحكيم حركات الجمباز في المنافسات الدولية والأولمبية والعالمية ،وتتطور الحركات في منافسات الجمباز تطورا ملموسا علي الأجهزة المختلفة (٤ : ٢٥)

والأداء المهاري في رياضة الجمباز عباره عن مجموعه من الحركات ذات أشكال مختلفة لها بدايات ونهايات متنوعه تبعا لصعوبة كل حركه في نطاق المجموعة والتركيب الفني الاساسي لها وتصدر اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز القواعد والتصميمات التي تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها ، حيث تظهر علي الأجهزة العديد من الحركات باللغة الصعوبة والتعقيد عند أدائها ،طبقا لاختلاف طبيعة الاداء علي كل جهاز والمتطلبات البدنية العامة والخاصة به ،والتي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة ،وتمرين الجمباز عباره عن مجموعه من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعه تبعا لصعوبة كل حركه في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها ،ولكن الغرض منها واحد في حدود ماتسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد

وتصحيح الحركة خلال ادائها لكي يتم اتقان المهارات الحركية . (١٠ : ٧٥)

ويعتبر جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع من أجهزة جمباز الأنسات التي تلتزم فيها اللاعب بأداء جمل حركيه مركبه يشترط ان تتوافر فيها العديد من المواصفات الفنية التي نص عليها قانون اللعبة حيث يتسم الأداء علي هذا الجهاز بالاستمرارية والتسلسل وجمال الحركات ورشاققتها وقوتها فهو بمثابة محاور دوران لأداء حركات ديناميكية متنوعه خاصه ، لا يمكن أدائها علي أجهزة جمباز البنات الأخرى ، حيث يعتبر من أكثر الأجهزة جاذبيه في المنافسات الرياضية (١٣ : ٣٤٣) .

وتذكر اديل سعد وآخرون (٢٠٠٣) ومحمد شحاته (٢٠١٤) ، أن طبيعة أداء المهارات علي جهاز العارضتين مختلفي الارتفاع قد تطورت وأصبحت تتشابه مع مهارات جمباز الرجال علي جهاز العقلة ، وذلك لزياده معامل مرونة عارضتي المتوازي بدرجه تسمح للاعبه باستغلال قوة ارتدادهما في انجاز الواجبات الحركية المتنوعه حول محور الدوران بأشكالها المتنوعه خاصة مهارات التركز للجهاز واعادة القبض ونهايات الجمل الحركية لتي تحتاج الي ارتفاع كبير لمركز ثقل الجسم ، وكذلك فان زيادة المسافة بين العارضتين أتاحت

الفرصة للاعبات لأداء المهارات بمدي حركي واسع مع اضافة ابتكارات حركيه جديده . كما يؤدي علي هذا الجهاز حركات ديناميكية تعتمد علي المرجحات والكب والدورات ، والحركات المتبادله بين العارضتين تؤديها اللاعبه في شكل جمل حركيه تقوم فيها بتغيير القبضة بين البار ، وتغيير الاتجاهات ، واطافه مهارات للربط المميز ومحسنات خلال تكوين الجملة ، ويتخلل أداء المهارات مراحل طيران متعدده . (٤ : ٧٥ ، ٧٦) ، (١٠ : ١٠٣)

بجانبا أن طبيعة الأداء تتسم بالاستمرارية وتحمل الأداء مع مراعاة أن تكون جميع الحركات ذات صعوبة عالية وهي الحركات التي تعتمد علي قوة تحمل الذراعين وحزام الكتفين فان هناك بعض القدرات البدنيه التي يتطلبها الاداء علي هذه الجهاز وهي :

- القوه القصوي (قوة القبضة - قوة الدفع بالذراعين - القوه القصوي للظهر والرجلين) .
- القوه المميزه بالسرعة (للكتف - للخذ - للرجلين - لعضلات الجسم كله) .
- تحمل القوه والجلد (تحمل كتفين - جلد ذراعين - تحمل قوة فخذ - جلد عضلات البطن والظهر) .
- السرعة (سرعة الاستجابة لليد والقدم - السرعة الانتقالية) .

عالية ويعد الأداء علي هذا الجهاز بمثابة محاور دوران حركات ديناميكية متنوعه خاصه حيث يتميز الأداء علي هذا الجهاز بديناميكية الحركات واستمراريتها وذلك يعتمد في المقام الاول علي المرجحات القوية كأساس لإنجاز المهارات بنجاح لذا فانه من البداية اتقان النواحي الفنية للمرجحات

من خلال خبره الباحث في مجال تدريب الجمباز الفني لاحظ في البطولات المحلية أن عنصر الطيران على نفس العارضة على جهاز عارضتي الارتفاع وهو أحد المتطلبات الأربعة المطلوبة على الجهاز لا تتم بصوره جيده وأيضاً هناك كثير من اللاعبات لا تقوم بأداء هذا المتطلب مما يؤثر على الدرجة النهائية للاعبه حيث أن عدم أداء المهارة بشكل جيد يعرض اللاعبه لخصومات الاداء وعدم أداء عنصر الطيران على نفس العارضة يعرضها لخصم المتطلب وأيضاً لا تحتسب درجه صعوبه المهارة ومن هنا رأى الباحث اختيار إحدى مهارات الطيران على نفس العارضة وهى مهاره جايجر (JAEGER) ، حيث تكمن أهميه هذه المهارة فى أنها تحقق متطلبين من الاربع متطلبات المطلوبة على الجهاز وهى عنصر الطيران على نفس العارضة ومتطلب القبضات المختلفه وتندرج المهارة تحت بند الصعوبة (d) (Group3) ويمكن تطويرها الى صعوبه

- المرونة (مفصلي الكتفين - الفخذ - الركبة - العمود الفقري) .

يؤدي علي هذا الجهاز حركات ديناميكية تعتمد علي المرجحات وحركات الكب والدورانات والحركات المتبادلة بين العارضتين تؤديها اللاعبه في شكل جمله حركيه تقوم فيها بتغيير القبضه بين البارين ، و عدة تغيرات للاتجاهات واضافه مهارات للربط المميز ومحسنات الأداء خلال تكوين الجملة الحركية على الجهاز . (٨ : ٧٦)

تتفرد الإناث بجهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع دون الرجال وذلك لما تتميزن به أجسامهن من جواب تشريحيه كانخفاض مركز ثقل الجسم وعرض الحوض وحزام الكتف ، وتطور الأداء علي الجهاز بطريقه ديناميكية ومميزه ،ومنذ أكثر من خمسة عشر عاما كانت الجملة تتضمن أوضاع ثابتة وحركات الدوران الأولية . والان نجد مجموعه الوقوف علي اليدين ومجموعه الشقلبات كما هو الحال في البدايات والنهائيات ، واللف الكامل واللفه ونصف لفه حول المحور الطولي للجسم فنجدها أصبحت شائعه .

يعتبر جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع أحد أجهزة الجمباز الأربعة والذي شهد له تطورا كبيرا في نوعية وطبيعة الاداء والمهارات الحركية التي تؤدي عليه والتي وصلت لدرجة صعوبه

- ٥- قد يكون مرشدا للباحثين في مجال التربية الرياضية بشكل عام والجمباز بشكل خاص.
- ٦- قد يفتح المجال لأبحاث أخرى في مختلف أنشطة ورياضات التربية الرياضية .

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع وذلك من خلال :

١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي النوعي على مستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع للعيينة قيد البحث .

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي النوعي على المتغيرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع للعيينة قيد البحث .

٣- التعرف على نسب التحسن فى الأداء فى المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع للعيينة قيد البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

(A) ، كما يمكن ربط هذه المهارة مع مهارات الطيران من أعلى الى أسفل والحصول على قيمه الربط مما يساعد ذلك على رفع قيمه الدرجة النهائية للاعبه ويرى الباحث أن أتباع الاسلوب العلمي فى تعليم وتدريب مهارات الجمباز وذلك بإستخدام التدريبات النوعية والذي قد يكون له أثره الفعال فى إتمام المهارة بنجاح وبصوره فنيه جيده حيث يساعد ذلك على تقليل خصومات الاداء وتحقيق ، من هنا جاءت فكرة الباحث فى وضع برنامج تدريبات نوعية ومعرفة تأثيرها على المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (JAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع

أهمية البحث والحاجة إليه :

تكم أهمية البحث الجارى فى:

- ١- العمل علي رفع مستوى الأداء البدني لمهارة (jAEGER) للعيينة قيد البحث.
- ٢- مساعدة مدربين الجمباز في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين من خلال برامج التدريب النوعي للمهارة قيد البحث.
- ٣- الكشف عن عوامل تحسين مستوى أداء مهارة (jAEGER) للعيينة قيد البحث.
- ٤- الكشف عن عوامل تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء مهارة (jAEGER) للعيينة قيد البحث.

الجمباز تحت ١٠ سنوات ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ لاعب تحت ١٠ سنوات ، وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي قيد البحث للمجموعة التجريبية فى تحسين حركات القوة على جهاز المتوازيين للاعبين تحت ١٠ سنوات.

٢/ دراسة سحر مرسي السيد مرسي (٢٠١١)(٧) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح بالأحبال المطاطة فى تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب على العارضين مختلفتى الإرتفاع ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٠ لاعبات ، وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي بالأحبال المطاطة إلى تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب على العارضتين مختلفتى الإرتفاع للمجموعة التجريبية.

٣/ دراسة محمد صبري محمد (٢٠١٧)(١١) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية تدريبات أشكال القوة العضلية على مستوى أداء الجملة الإيجابية على العارضتين مختلفتا الإرتفاع للناشئات تحت ١١ سنة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٠ لاعبات ، وكانت أهم النتائج أدى البرنامج المقترح إلى تفوق المجموعة التجريبية فى تحسين مستوى أداء الجملة الإيجابية على العارضتين مختلفتا الإرتفاع للناشئات تحت ١١ سنة.

البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتى الإرتفاع لصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتى الإرتفاع لصالح القياس البعدي

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتى الإرتفاع لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

١. **التدريبات النوعية:** هي تدريبات تخصصية نوعية بالأثقال في إتجاه العمل العضلي الحركي وتشابة المسار الحركي للمهارة المراد تعلمها.(٩ : ١٢)

الدراسات المرجعية

١/ دراسة شادى محمد الشحات الحناوى (٢٠٠٤)(٨) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على مستوى الأداء الفنى لبعض حركات القوة على جهاز المتوازيين للاعبى

يتمثل مجتمع البحث الجارى فى ناشئات رياضة الجمباز الفنى للمرحلة السنية تحت ١٣ ، ١٤ سنة مواليد (٢٠١١م - ٢٠١٢م) بالنادي الأهلي والمقييدات بسجلات الإتحاد المصري للجمباز الفنى للموسم الرياضي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) والبالغ عددهن (٣٦) لاعبة.

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث الأساسية على (٢٠) لاعبة تم إختيارهن بالطريقة العمدية وتم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل منهن (١٠) لاعبات ، بالإضافة إلى (١٦) لاعبة كعينة إستطلاعية.

٤/ دراسة وائل محمد راغب محمد (٢٠٢٠م) (١٧) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريبات النوعية بالانتقال على تحسين مهارات المرجحات لجملة العقلة لناشئي الجمباز الفنى ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٠ لاعبين ، وكانت أهم النتائج التحسن لمهارات المرجحات على جهاز العقلة والمتغيرات البدنية المرتبطة بها.

إجراءات البحث:-

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث .

مجتمع البحث:

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة الضابطة	الأساسية	١٠	٢٧,٧٧%
٢	المجموعة التجريبية			
٣	العينة الاستطلاعية	استطلاعية	١٦	٤٤,٤٤%
	إجمالي عينة البحث		٣٦	١٠٠%

الاستطلاعية (١٦) بنسبة (٤٤,٤٤%) من مجتمع البحث .

شروط اختيار العينة :

- وجود الباحث الدائم بالنادي بإعتباره مدير فنى جمباز الأنسات به.

يتضح من جدول (١) ، أن عدد عينة المجموعة الضابطة (١٠) بنسبة (٢٧,٧٧%) من مجتمع البحث ، وان عدد عينة المجموعة التجريبية (١٠) بنسبة (٢٧,٧٧%) من مجتمع البحث والعينة

- توافر أجهزة الجميز القانونية والأدوات المساعدة داخل النادي والتي يستخدمها الباحث لتحقيق أهداف البحث.
- تفهم وموافقة إدارة النادي لتوفير كل التسهيلات ، وتذليل العديد من العقبات ، التي يواجهها الباحث قبل وأثناء وبعد تطبيق البحث.
- إعتدالية توزيع عينة البحث
رقم (٢)،(٣)،(٤).

جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

ن=٣٦

المتغيرات الأساسية	وحده القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
السن	سنة	١٣.٦٥٤	١٣	٠.٥٤٩	٠.٠٩٩
الطول	سم	١٥١.٧٠	١٥١	١.٨٥٦	٠.٤٨٠
الوزن	كجم	٤٩.٣٠	٤٩	١.٥٤٦	٠.٣٥٠

يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية حيث يتضح ان قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (٠.٤٨٠ : ٠.٠٩٩) وهى قيم تنحصر بين (٣+ : ٣-) مما يوضح اعتداليه توزيع درجات عينه البحث فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

طبيعة توزيع بيانات عينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	Leg raise forward left and right	درجة	٣.٢٤	٣	٠.٦٤١	٠.٣٨٢
٢	Bridge	درجة	٣.٥٥	٣.٥	٠.٥٩٧	٠.٥٥٩
٣	Trunk bend forwards	درجة	٣.٧١	٤	٠.٦٤٨	٠.٣٨٠
٤	Trunk bend forwards in straddle sit	درجة	٣.٦٠	٤	٠.٥٤٣	٠.٠٧٩
٥	Arm – trunk angle back wards	درجة	٣.٦٩	٣	٠.٥٨٤	٠.٥٥٤
٦	Stoop –in and stoop – out	درجة	٣.٥١	٣.٥	٠.٥٩٩	٠.٥٥٨
٧	Hanging leg lifts	درجة	٣.٧٤	٤	٠.٦٤٩	٠.٣٧٩
٨	Lift trunk forward (crunchies)	درجة	٣.٦٤	٤	٠.٥٤٤	٠.٠٧٩
٩	Rope climb	درجة	٣.١٢	٣	٠.٥٤٤	٠.١٧٩
١٠	Dips	درجة	٣.٥٢	٣.٥	٠.٥٩٨	٠.٥٥٧
١١	Hold hand stand cross ways on low balance beam	درجة	٣.٥٤	٣	٠.٥٧١	٠.٢٨١
١٢	Support swing to hand stand	درجة	٣.٢١	٣	٠.٦٤٣	٠.٣٨١

يتضح من جدول (٣)، أن معاملات الالتواء للاختبارات البدنية قيد البحث، قد تراوحت ما بين (٣+، ٣-)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية، واستخدام الاختبارات البارامترية (المعملية) في المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.

جدول (٤)

طبيعة توزيع بيانات عينة البحث الأساسية في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبار المهاري	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	مهارة جايجر (JAEGER)	الدرجة	٣.٥٤	٣.٥	٠.٥٧١	٠.٢٨١

يتضح من جدول (٤)، أن معاملات الالتواء للاختبار المهاري قيد البحث، قد تراوحت ما بين (٣+، ٣-)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث في الاختبارات المهارية، واستخدام الاختبارات البارامترية (المعملية) في

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.
تكافؤ مجموعتي البحث:
استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق للتأكد من تقارب المستويات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنثروبومترية، الاختبارات

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.
تكافؤ مجموعتي البحث:
استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق للتأكد من تقارب المستويات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنثروبومترية، الاختبارات

البدنية، الاختبار المهاري، قيد البحث، كما موضح بالجدول (٥)، (٦)، (٧):

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات الأنثروبومترية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	السنة	١٣.٤٠	٠.٣١	١٣.٥٠	٠.٣٤	٠.٩٧	٠.٣٣٧
٢	الطول	السنتيمتر	١٥١.٠٥	٣.٩٩	١٥٢.٦٠	٤.٠١	٠.٢٠	٠.٨٤٣
٣	الوزن	الكيلو جرام	٤٨.١٢	٦.٥٧	٤٩.١٤	٥.٤٨	٠.٥٢	٠.٦٠٤

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على تقارب المستويات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنثروبومترية.

يتضح من جدول (٥)، وجود فروق ليست دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأنثروبومترية (السن)، (الطول) و(الوزن) قيد البحث،

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٩٧٢	٠.٢٥٨	٠.٦٤٤	٣.٢٧	٠.٦٤٢	٣.٢٥	درجة	Leg raise forward left and right	١
٠.٦١١	٠.٢٦٣	٠.٦٠١	٣.٥٨	٠.٥٩٨	٣.٥٦	درجة	Bridge	٢
٠.٦٦١	٠.٢٧١	٠.٦٥١	٣.٧٤	٠.٦٤٩	٣.٧٢	درجة	Trunk bend forwards	٣
٠.٥١٤	٠.٢٦٦	٠.٥٤٧	٣.٦٤	٠.٥٤٤	٣.٦١	درجة	Trunk bend forwards in straddle sit	٤
٠.٥٩٤	٠.٢٧٠	٠.٥٨٧	٣.٧٢	٠.٥٨٥	٣.٧٠	درجة	Arm – trunk angle back wards	٥
٠.٦٥١	٠.٢٦١	٠.٦٠٢	٣.٥٤	٠.٦٠٠	٣.٥٢	درجة	Stoop –in and stoop – out	٦
٠.٦٣٥	٠.٢٧٤	٠.٦٥٢	٣.٧٧	٠.٦٥٠	٣.٧٥	درجة	Hanging leg lifts	٧
٠.٦٨٥	٠.٢٦٨	٠.٥٤٧	٣.٦٧	٠.٥٤٥	٣.٦٥	درجة	Lift trunk forward (crunchies)	٨
٠.٦٥٤	٠.٢٥٥	٠.٥٤٦	٣.١٥	٠.٥٤٦	٣.١٣	درجة	Rope climb	٩
٠.٦٧٤	٠.٢٦٢	٠.٦٠٣	٣.٥٥	٠.٥٩٩	٣.٥٣	درجة	Dips	١٠
٠.٦٤١	٠.٢٦٣	٠.٥٧٤	٣.٥٧	٠.٥٧٢	٣.٥٥	درجة	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١١
٠.٦٨٤	٠.٢٥٧	٠.٦٤٦	٣.٢٤	٠.٦٤٤	٣.٢٢	درجة	Support swing to hand stand	١٢

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على تقارب المستويات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية.

يتضح من جدول (٦)، وجود فروق ليست دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل

جدول (٧)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبار المهاري	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مهارة جايجر (JAEGER)	الدرجة	٣.٥٦	٠.٥١٦	٣.٧٠	٠.٦٦٢	٠.٨٠٧	٠.٦١١

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

، صالة جمباز مجهزة بالأدوات والأجهزة القانونية ، علامات وأقماع.

وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي

- الإختبارات والمقاييس

المستخدمة بالبحث:

الإختبارات البدنية: مرفق (٣)

تم وضع الإختبارات البدنية المعتمدة من الإتحاد الدولي للجمباز في استمارة استطلاع رأى مرفق(٣) وعرضها على خبراء رياضة الجمباز مرفق (١)، حيث أسفرت نتيجة استطلاع الرأى عن ما هو موضح بجدول (٨):

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق ليست دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على تقارب المستويات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الإختبارات المهارية.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أدوات وأجهزة القياس:

- شريط قياس ، ساعة إيقاف ، كاميرا فيديو ديجيتال ، جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن

جدول (٨)
النسب المئوية لأراء الخبراء لتحديد أهم الإختبارات البدنية المناسبة للمرحلة السنوية قيد
البحث ن=١٠

م	الإختبار البدني	رأي الخبراء	
		النسبة %	النسبة %
١	Leg raise forward left and right	١٠٠%	١٠
٢	Bridge	٨٠%	٨
٣	Trunk bend forwards	٩٠%	٩
٤	Trunk bend forwards in straddle sit	١٠٠%	١٠
٥	Arm – trunk angle back wards	١٠٠%	١٠
٦	Forward – backward splits	٢٠%	٢
٧	Stoop –in and stoop – out	٩٠%	٩
٨	Hanging leg lifts	٨٠%	٨
٩	Lift trunk forward (crunchies)	١٠٠%	١٠
١٠	Side splits	٣٠%	٣
١١	Rope climb	٧٠%	٧
١٢	Dips	٨٠%	٨
١٣	Standing long jump	٢٠%	٢
١٤	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١٠٠%	١٠
١٤	Support swing to hand stand	١٠٠%	١٠
١٦	Sprint 20 meters	٠%	٠

الوحدات داخل الأسبوع الواحد وكذلك زمن الوحدة وتوزيعها الزمني ، مرفق (٦) ، وبعد قيام الباحث بإجراء المقابلات مع المحكمين تم التوصل أن الزمن الكلي للبرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية ، يشمل ٨ أسابيع ، وعدد مرات الوحدات فى الأسبوع الواحد هو (٥) وحدات ، والتوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التعليمية يشمل الجزء التمهيدي (٣٠ق) ، الجزء الرئيسي وزمنه (٤٠ق) ، والجزء الختامى وزمنه (١٠ق) ، أى أن الزمن الكلى للوحدة التعليمية زمنها (٨٠ق).

قياس معدلات النمو :

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٠% فأكثر للإختبارات البدنية.

الإختبارات المهارية : مرفق (٤)

تم وضع المهارة الحركية قيد البحث وتم تحكيمها بواسطة (٣) محكمين معتمدين من الإتحاد المصري للجماز.

التوزيع الزمني للبرنامج :مرفق (٦)

قام الباحث بإستطلاع رأى المحكمين ، مرفق (١) ، حول تحديد عدد الوحدات التدريبية والخطة الزمنية للبرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لإستخلاص عدد الأسابيع وعدد

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٤/١/١٦ م إلى ٢٠٢٤/١/٢٣ م على عينة قوامها (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ويمثلون العينة الغير مميزة، كما تم اختيار عينة اخري مميزة وبلغ عددهم (٨) لاعبات من الحاصلات علي مراكز متقدمة في البطولات الجمهورية (مجموعة مميزة) ، وذلك بهدف :

- التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية المستخدمة.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات المهارية المستخدمة.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

حساب معامل الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وعينة قوامها (٨) من بطلات الجمناز الحاصلين علي الميداليات الذهبية، للاختبارات البدنية ، الإختبار المهاري ، كما موضح بالجدول التالية:

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن) ، لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) ، وقد تم تفرغ نتائج القياسات في الإستمارات المخصصة لذلك.

تنفيذ التجربة :

الدراسات الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى

تم إجراء هذه الدراسات في الفترة من ٢٠٢٤/١/٧ إلى ٢٠٢٤/١/١٤ ، على عينة إستطلاعية قوامها (١٦) لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث من أجل :

- التعرف على مدى سلامة البرنامج من الأخطاء.
 - التعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث الوضوح في التدريبات المستخدمة.
 - التعرف على مدى مناسبة زمن الوحدة التدريبية وزمن كل جزء داخل البرنامج.
 - التعرف على مدى إمكانية تطبيق البرنامج بسهولة.
- #### الدراسة الإستطلاعية الثانية

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية

(ن=١٠، ن=٢، ٨)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*١٤.٣٦	٠.٦٤٤	٣.٢٧	٠.٦٩٨	٧.٨٩	الدرجة	Leg raise forward left and right	١
٠.٠٠٠	*١٤.٩٨	٠.٦٠١	٣.٥٨	٠.٦٣٥	٧.٢٨	الدرجة	Bridge	٢
٠.٠٠٠	*١٤.٦٦	٠.٦٥١	٣.٧٤	٠.٦١٤	٧.٥٦	الدرجة	Trunk bend forwards	٣
٠.٠٠٠	*١٤.٧٤	٠.٥٤٧	٣.٦٤	٠.٦٤١	٧.٢٤	الدرجة	Trunk bend forwards in straddle sit	٤
٠.٠٠٠	*١٦.٣٢	٠.٥٨٧	٣.٧٢	٠.٧٣٣	٨.٣٢	الدرجة	Arm – trunk angle back wards	٥
٠.٠٠٠	*١٦.٦٨	٠.٦٠٢	٣.٥٤	٠.٧٦٣	٨.٦٥	الدرجة	Stoop –in and stoop – out	٦
٠.٠٠٠	*١٦.٥٨	٠.٦٥٢	٣.٧٧	٠.٧٥٤	٨.٨٥	الدرجة	Hanging leg lifts	٧
٠.٠٠٠	*١٦.٤٧	٠.٥٤٧	٣.٦٧	٠.٧١٤	٨.٤٧	الدرجة	Lift trunk forward (crunchies)	٨
٠.٠٠٠	*١٤.٤١	٠.٥٤٦	٣.١٥	٠.٦٣٢	٧.١٤	الدرجة	Rope climb	٩
٠.٠٠٠	*١٤.٣٢	٠.٦٠٣	٣.٥٥	٠.٦٩٨	٧.٥١	الدرجة	Dips	١٠
٠.٠٠٠	*١٤.٢٥	٠.٥٧٤	٣.٥٧	٠.٦٣٥	٧.٤٥	الدرجة	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١١
٠.٠٠٠	*١٤.١٢	٠.٦٤٦	٣.٢٤	٠.٦٢٨	٧.١٢	الدرجة	Support swing to hand stand	١٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها
الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل
على صدق الاختبارات البدنية.

يتضح من جدول (٩)، وجود فروق
دالة إحصائية بين متوسطات القياسات
لقيمة ت في الاختبارات البدنية لصالح
المجموعة المميزة قيد البحث، حيث أن

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية
(ن=١٦ ن=٢=٨)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبار المهاري	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*١٣.٣٨	٠.٦٦٢	٣.٧١	٠.٧١٦	٧.٥٦	الدرجة	مهارة جايجر (JAEGER)	١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

تم حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادتها (التطبيق وإعادة التطبيق) علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٦) لاعبة، بفاصل زمني قدره (٦) أيام للاختبارات البدنية والمهارية ، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج درجات التطبيقين الأول والثاني، كما موضح بالجدول التالية:

يتضح من جدول (١٠)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات لقيمة ت في الاختبار المهاري ، لصالح المجموعة المميزة قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار المهاري.

حساب معامل الثبات:

جدول (١١)
قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*٠.٨٦٢	٠.٦٤١	٣.٢٦	٠.٦٤٤	٣.٢٥	الدرجة	Leg raise forward left and right	١
٠.٠٠٠	*٠.٨٥٥	٠.٥٩٧	٣.٥٥	٠.٦٠١	٣.٥١	الدرجة	Bridge	٢
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٤	٠.٦٤٨	٣.٧٢	٠.٦٥١	٣.٧٠	الدرجة	Trunk bend forwards	٣
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٩	٠.٥٤٢	٣.٦١	٠.٥٤٧	٣.٦٣	الدرجة	Trunk bend forwards in straddle sit	٤
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٥٨٣	٣.٧٠	٠.٥٨٧	٣.٧٢	الدرجة	Arm – trunk angle back wards	٥
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٥٩٨	٣.٥٢	٠.٦٠٢	٣.٥١	الدرجة	Stoop –in and stoop – out	٦
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٦٤٩	٣.٧٥	٠.٦٥٢	٣.٧٣	الدرجة	Hanging leg lifts	٧
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٥٤١	٣.٦٦	٠.٥٤٧	٣.٦٤	الدرجة	Lift trunk forward (crunchies)	٨
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٥٤٣	٣.١٣	٠.٥٤٦	٣.١١	الدرجة	Rope climb	٩
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٦٠٣	٣.٥٤	٠.٥٩٧	٣.٥٣	الدرجة	Dips	١٠
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٥٧٤	٣.٥٦	٠.٥٧٠	٣.٥٥	الدرجة	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١١
٠.٠٠٠	*٠.٨٢٦	٠.٦٤٦	٣.٢٣	٠.٦٤١	٣.٢٢	الدرجة	Support swing to hand stand	١٢

*قيمة ر الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١١)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نتائج درجات التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية.

جدول (١٢)
قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٦)

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار المهاري	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*٠.٨٤٧	٠.٥١٤	٣.٧٠	٠.٥١٢	٣.٥٨	الدرجة	مهارة جايجر (JAEGER)	١

البدنية ومستوى أداء مهارة (JAEGER) على جهاز العارضتي مخلفتي الإرتفاع .

أسس البرنامج التدريبي:

- أن يساير محتوى البرنامج قدرات اللاعبين .
- أن يساعد البرنامج علي رفع كفاءة اللاعبين.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- بناء البرنامج ومراعاة ملائمته للمرحلة السنيه لأفراد عينة البحث.
- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- إتاحة وقت ملائم للتعلم والتدريب.
- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث.
- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلي الحالة الطبيعية.
- مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات ومعلومات معرفيه توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوه تعليميه لتلاشي الأخطاء وتصحيحها.

الإعتبرات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

١/ شرح الهدف من الوحدة التدريبية قبل بداية كل وحدة.

يتضح من جدول (١٢)، وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين نتائج درجات التطبيقين الأول والثاني في الاختبار المهاري (قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبار المهاري.

القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٤/١/٢٨ إلى ٢٠٢٤/١/٣٠ م

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية ، مرفق (٧) ، على المجموعة التجريبيّة في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٤ إلى ٢٠٢٤/٣/٢٨ م ، بواقع ٥ مرات أسبوعياً وقد راعي الباحث عند التطبيق مايلي :

- تهيئة صالة الجمناز من حيث الإضاءة والتهوية والمؤثرات.
- تهيئة اللاعبين ذهنياً قبل بدء التدريب.
- المراجعة في نهاية الوحدة التدريبية لتثبيت ماتم تعلمه.

البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٩)

الهدف من البرنامج التدريبي:

التعرف علي تأثير برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على المتغيرات

- ٢/ ان يحقق البرنامج التدريبي الهدف الذي وضع من اجله
- ٣/ ان يكون محتوى البرنامج التدريبي مناسباً للمرحلة السنوية قيد البحث .
- ٤/ ان يكون البرنامج التدريبي مراعيًا للفروق الفردية بين افراد عينة البحث .
- ٥/ يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتي تشعر اللاعبين بالثقة.
- ٦/ شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- ٧/ استخدام الزمن كمحدد لتمارين البرنامج التدريبي .
- ٨/ التدريب على التمرينات في المدي الحركي الكامل لتحسين وتنمية القوة مع الحفاظ على المرونة .
- ٩/ أن يشتمل البرنامج على بعض التمرينات في صورة مسابقات لإدخال الحماس والمنافسة بين اللاعبين.
- ١٠/ يجب أن يراعي عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
- ١١/ ان يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة .
- ١٢/ الإرشادات الفنية وتصحيح الأخطاء.

جدول (١٣)

توزيع أجزاء الوحدات التدريبية

م	الجزء	الزمن
١	الجزء التمهيدي	٣٠ق
٣	الجزء الرئيسي (التعليم والتطبيق)	٤٠ق
٤	الجزء الختامي	١٠ق

التجربة الأساسية : من ٢٠٢٤/٢/٤م إلى ٢٠٢٤/٣/٢٨م ،

بواقع ٥ مرات أسبوعياً

تم تطبيق البرنامج التدريبي ، مرفق

(٩) ، على المجموعة التجريبية في الفترة

جدول (١٤)

التوزيع الزمني لتطبيق البرنامج التدريبي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة

م	المتغير	تاريخ التطبيق	عدد الأيام
١	الدراسات الإستطلاعية	٧ - ٢٠٢٤/١/١٤م	٧ يوم
	القياس القبلي	٢٨ - ٢٠٢٤/١/٣٠م	يومين
٤	مدة تنفيذ البرنامج	٢٠٢٤/٣/٢٨ - ٢/٤م	٢٤ يوم (٢٤ وحدة تعليمية)

المعالجات الإحصائية المستخدمة في

البحث:

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات

الدراسة باستخدام البرنامج

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٣/٣١ إلى ٢٠٢٤/٤/٢م ، وذلك على نحو ماتم إجراؤه في القياسات القبليّة.

الإحصائي SPSS V17، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التباين ، قيمة (ت) ، معامل الارتباط ، الوسيط ، النسبة المئوية ، معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

مختلفة الإرتفاع لصالح القياس البعدي ."

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار المهاري	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*١٥.١٣	٠.٧٦٢	٨.٧٠	٠.٦٦٢	٣.٧٠	الدرجة	مهارة جايجر (JAEGER)	١

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (١٦)

معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=٢٠)

معدل التحسن	فرق المتوسطات	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبار المهاري	م
%١٣٥.١٣	٥.٠٠	٨.٧٠	٣.٧٠	الدرجة	مهارة جايجر (JAEGER)	١

عند مستوى (٠.٠٥) ، كما بلغ معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاريّة قيد البحث (%١٣٥.١٣).

يتضح من جدول (١٥) و(١٦) ، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري (قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

جدول (١٧)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في
الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*١٨.١٩	٠.٦٤٢	٨.٢٣	٠.٦٤٤	٣.٢٧	الدرجة	Leg raise forward left and right	١
٠.٠٠٠	*١٨.٢٥	٠.٧١٢	٨.٢٥	٠.٦٠١	٣.٥٨	الدرجة	Bridge	٢
٠.٠٠٠	*١٩.٧٤	٠.٧٥٤	٨.٤٧	٠.٦٥١	٣.٧٤	الدرجة	Trunk bend forwards	٣
٠.٠٠٠	*١٨.٥٦	٠.٧٤٢	٨.٣١	٠.٥٤٧	٣.٦٤	الدرجة	Trunk bend forwards in straddle sit	٤
٠.٠٠٠	*١٨.٤٨	٠.٧٣٥	٨.٥٥	٠.٥٨٧	٣.٧٢	الدرجة	Arm – trunk angle back wards	٥
٠.٠٠٠	*١٩.٣٢	٠.٧١٤	٨.٢١	٠.٦٠٢	٣.٥٤	الدرجة	Stoop –in and stoop – out	٦
٠.٠٠٠	*١٩.٠١	٠.٧٤٧	٨.٠١	٠.٦٥٢	٣.٧٧	الدرجة	Hanging leg lifts	٧
٠.٠٠٠	*١٨.٧٨	٠.٧٠١	٨.٤١	٠.٥٤٧	٣.٦٧	الدرجة	Lift trunk forward (crunchies)	٨
٠.٠٠٠	*١٩.٩٥	٠.٦٩٨	٨.٣١	٠.٥٤٦	٣.١٥	الدرجة	Rope climb	٩
٠.٠٠٠	*١٨.١٤	٠.٧٥٨	٨.٢٥	٠.٦٠٣	٣.٥٥	الدرجة	Dips	١٠
٠.٠٠٠	*١٨.٦٨	٠.٧١٤	٨.٦٥	٠.٥٧٤	٣.٥٧	الدرجة	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١١
٠.٠٠٠	*١٩.٣٢	٠.٧٤٧	٨.٣٤	٠.٦٤٦	٣.٢٤	الدرجة	Support swing to hand stand	١٢

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (١٨)
معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في
الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

م	إختبارات المهارات الأساسية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطات	معدل التحسن
١	Leg raise forward left and right	الدرجة	٣.٢٧	٨.٢٣	٤.٩٦	%١٥١.٦٨
٢	Bridge	الدرجة	٣.٥٨	٨.٢٥	٤.٦٧	%١٣٠.٤٤
٣	Trunk bend forwards	الدرجة	٣.٧٤	٨.٤٧	٤.٧٣	%١٢٦.٤٧
٤	Trunk bend forwards in straddle sit	الدرجة	٣.٦٤	٨.٣١	٤.٦٧	%١٢٨.٢٩
٥	Arm – trunk angle back wards	الدرجة	٣.٧٢	٨.٥٥	٤.٨٣	%١٢٩.٨٣
٦	Stoop –in and stoop – out	الدرجة	٣.٥٤	٨.٢١	٤.٦٧	%١٣١.٩٢
٧	Hanging leg lifts	الدرجة	٣.٧٧	٨.٠١	٤.٢٤	%١١٢.٤٦
٨	Lift trunk forward (crunchies)	الدرجة	٣.٦٧	٨.٤١	٤.٧٤	%١٢٩.١٥
٩	Rope climb	الدرجة	٣.١٥	٨.٣١	٥.١٦	%١٦٣.٨٠
١٠	Dips	الدرجة	٣.٥٥	٨.٢٥	٤.٧	%١٣٢.٣٩
١١	Hold hand stand cross ways on low balance beam	الدرجة	٣.٥٧	٨.٦٥	٥.٠٨	%١٤٢.٢٩
١٢	Support swing to hand stand	الدرجة	٣.٢٤	٨.٣٤	٥.١	%١٥٧.٤٠

إستهدفت تنمية أوضاع الجسم في الثبات و الحركة و لخصت إلي إنة هناك مجموعة متنوعة من التمرينات النوعية تعمل علي تنمية الأوضاع الخاصة بالجمباز .

كما تتفق مع دراسة شانون روبرتسون و آخرون Shanon و روبرتسون و آخرون Robertson et al (٢٠١٠)(١٩) وأوضحت الدراسة إن ممارسة التمرينات النوعية للجمباز تحسن من مستوي إدراك اللاعب للتحكم في الجسم و أجزاءه وعلاقتها ببعضها البعض في الفراغ .

كما يري عادل عبد البصير Manine (١٩٩٩م)(٩) نقلا عن ماتيني أن الإعداد البدني الخاص الذي يهدف إلي

يتضح من جدول (١٧) و(١٨) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما يتراوح معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ما بين (%١١٢.٤٦) و(%١٦٣.٨٠).

ويتفق ذلك مع دراسة دانيون و بوديجان و مارين F.Danion , A.poyadijan و L.Marin (٢٠١١)(١٨) واللتي

التمرينات النوعية و إتقانها مما يقلل من مقدار الجهد العضلي المبذول خلال الأداء مما يؤدي إلي تحسين و تطوير الأداء المهاري للاعب الجمباز, بالإضافة إلى تكرار المهارة المتعلمة وتحقيق التحسن في الأداء وملاحظة والتغذية الرجعية من المدرب واللاعب بالإضافة إلي طبيعة تطبيق التمرينات النوعية بالأثقال الذي يؤدي إلى إندماج اللاعب في الوحدة التدريبية وزيادة الدافعية لتحقيق تعلم هادف و تحسن في مستوى الأداء .

وبذلك يتحقق صدق الفرض الأول الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة الدلالات الإحصائية للمجموعة الضابطة

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع لصالح القياس البعدي "

تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس يزود اللاعب بالتكتيك والتكتيك الخاص بنوعية الرياضة الممارسة .

ويري أحمد عبد اللطيف (١٩٩٤م) (٢) أن التدريبات النوعية هي ذلك النوع من التدريبات التي يهتم بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري في جميع مراحل وأجزاء .

وهذا ما يؤكده أحمد الهادي يوسف (١٩٩٧م) (١) نقلا عن هاينز Heinz أن تحسين وتطوير الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية ، والتي يجب أن تتوفر في لاعبي الجمباز ، وذلك يوضح الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية ، بالإضافة إلي أنها توفر الجهد والوقت وتساهم في تطوير مستوى الأداء بطريقة جيدة .

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات النوعية و الذي شمل علي التدرج في مستوى صعوبة التمرينات النوعية من تمرينات بسيطة, متوسطة, متقدمة, مما يحسن مستوى الأداء بالإضافة إلي تكرار

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار المهاري	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*١١.١٣	٠.٥٢٢	٤.٧٩	٠.٥١٦	٣.٥٦	الدرجة	مهارة جايجر (JAEGER)	١

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (٢٠)

معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=١٠)

معدل التحسن	فرق المتوسطات	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبار المهاري	م
٣٤.٥٥%	١.٢٣	٤.٧٩	٣.٥٦	الدرجة	مهارة جايجر (JAEGER)	١

يتضح من جدول (١٩) و(٢٠) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما بلغ معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة قيد البحث (٣٤.٥٥%).

جدول (٢١)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في
الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠٠	*١٢.٩٨	٠.٧١٢	٥.٣١	٠.٦٤٢	٣.٢٥	الدرجة	Leg raise forward left and right	١
٠.٠٠٠	*١٣.١٢	٠.٧٤٢	٥.٢٥	٠.٥٩٨	٣.٥٦	الدرجة	Bridge	٢
٠.٠٠٠	*١٢.٠١	٠.٧٢٩	٥.٥٧	٠.٦٤٩	٣.٧٢	الدرجة	Trunk bend forwards	٣
٠.٠٠٠	*١١.١١	٠.٧٣٧	٥.٠١	٠.٥٤٤	٣.٦١	الدرجة	Trunk bend forwards in straddle sit	٤
٠.٠٠٠	*١٢.١٧	٠.٦١٠	٤.٤٧	٠.٥٨٥	٣.٧٠	الدرجة	Arm – trunk angle back wards	٥
٠.٠٠٠	*١٣.٢٣	٠.٦٣٩	٤.١٠	٠.٦٠٠	٣.٥٢	الدرجة	Stoop –in and stoop – out	٦
٠.٠٠٠	*١٢.٠٨	٠.٧٢٢	٤.٢٣	٠.٦٥٠	٣.٧٥	الدرجة	Hanging leg lifts	٧
٠.٠٠٠	*١١.٨٩	٠.٦٣١	٥.٢١	٠.٥٤٥	٣.٦٥	الدرجة	Lift trunk forward (crunchies)	٨
٠.٠٠٠	*١٢.٣٦	٠.٧١٠	٤.٨٨	٠.٥٤٦	٣.١٣	الدرجة	Rope climb	٩
٠.٠٠٠	*١٣.٣٢	٠.٦٣٤	٤.٣٦	٠.٥٩٩	٣.٥٣	الدرجة	Dips	١٠
٠.٠٠٠	*١١.٢٨	٠.٦٣٠	٤.٢٥	٠.٥٧٢	٣.٥٥	الدرجة	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١١
٠.٠٠٠	*١٢.٦٥	٠.٦٣١	٤.٢١	٠.٦٤٤	٣.٢٢	الدرجة	Support swing to hand stand	١٢

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (٢٢)
معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنيّة قيد البحث (ن=١٠)

م	الإختبارات البدنيّة	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطات	معدل التحسن
١	Leg raise forward left and right	الدرجة	٣.٢٥	٥.٣١	٢.٠٦	٦٣.٣٨%
٢	Bridge	الدرجة	٣.٥٦	٥.٢٥	١.٦٩	٤٧.٤٧%
٣	Trunk bend forwards	الدرجة	٣.٧٢	٥.٥٧	١.٨٥	٤٩.٧٣%
٤	Trunk bend forwards in straddle sit	الدرجة	٣.٦١	٥.٠١	١.٤	٣٨.٧٨%
٥	Arm – trunk angle back wards	الدرجة	٣.٧٠	٤.٤٧	٠.٧٧	٢٠.٨١%
٦	Stoop –in and stoop – out	الدرجة	٣.٥٢	٤.١٠	٠.٥٨	١٦.٤٧%
٧	Hanging leg lifts	الدرجة	٣.٧٥	٤.٢٣	٠.٤٨	١٣.٤٤%
٨	Lift trunk forward (crunchies)	الدرجة	٣.٦٥	٥.٢١	١.٥٦	٤٢.٧٣%
٩	Rope climb	الدرجة	٣.١٣	٤.٨٨	١.٧٥	٥٥.٩١%
١٠	Dips	الدرجة	٣.٥٣	٤.٣٦	٠.٨٣	٢٣.٥١%
١١	Hold hand stand cross ways on low balance beam	الدرجة	٣.٥٥	٤.٢٥	٠.٧	١٩.٧١%
١٢	Support swing to hand stand	الدرجة	٣.٢٢	٤.٢١	٠.٩٩	٣٠.٧٤%

المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارة للمهارة قيد البحث قيد البحث الي ألفة المجموعة الضابطة بمواقف القياسات المستخدمة في النواحي البدنية والمهارية الي حد ما، فعناصر اللياقة البدنية والمهارات في رياضة الجمباز تؤدي بصورة مترابطة متجانسة لا يمكن الفصل بينها .

وبذلك يتحقق صدق الفرض الثاني الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة

يتضح من جدول (٢١) و(٢٢) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنيّة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما يتراوح معدل التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في إختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ما بين (١٦.٤٧%) و(٦٣.٣٨%).

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب معدلات التحسن الحادثة لدى عينة المجموعة الضابطة في

(jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع لصالح القياس البعدي. عرض ومناقشة الدلالات الإحصائي للقياسات البعدية بين مجموعتي البحث ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين

البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبار المهاري	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مهارة جايجر (JAEGER)	الدرجة	٤.٧٩	٠.٥٢٢	٨.٧٠	٠.٧٦٢
						*٨.٩٨

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (٢٤)

فرق معدل التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبار المهاري	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	فرق معدل التحسن
١	مهارة جايجر (JAEGER)	الدرجة	٣٤.٥٥%	١٣٥.١٣%	١٠٠.٥٨%

يتضح من جدول (٢٣) و(٢٤) ، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما بلغ فرق معدل التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري قيد البحث (١٠٠.٥٨%) .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإختبارات البدنية	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٧.٤١	٠.٦٤٢	٨.٢٣	٠.٧١٢	٥.٣١	الدرجة	Leg raise forward left and right	١
*٧.٣٢	٠.٧١٢	٨.٢٥	٠.٧٤٢	٥.٢٥	الدرجة	Bridge	٢
*٧.٨٥	٠.٧٥٤	٨.٤٧	٠.٧٢٩	٥.٥٧	الدرجة	Trunk bend forwards	٣
*٧.٣٥	٠.٧٤٢	٨.٣١	٠.٧٣٧	٥.٠١	الدرجة	Trunk bend forwards in straddle sit	٤
*٨.٠٢	٠.٧٣٥	٨.٥٥	٠.٦١٠	٤.٤٧	الدرجة	Arm – trunk angle back wards	٥
*٨.٧٤	٠.٧١٤	٨.٢١	٠.٦٣٩	٤.١٠	الدرجة	Stoop –in and stoop – out	٦
*٨.٣٩	٠.٧٤٧	٨.٠١	٠.٧٢٢	٤.٢٣	الدرجة	Hanging leg lifts	٧
*٧.١٢	٠.٧٠١	٨.٤١	٠.٦٣١	٥.٢١	الدرجة	Lift trunk forward (crunchies)	٨
*٨.٢٠	٠.٦٩٨	٨.٣١	٠.٧١٠	٤.٨٨	الدرجة	Rope climb	٩
*٨.٤٥	٠.٧٥٨	٨.٢٥	٠.٦٣٤	٤.٣٦	الدرجة	Dips	١٠
*٨.٦٧	٠.٧١٤	٨.٦٥	٠.٦٣٠	٤.٢٥	الدرجة	Hold hand stand cross ways on low balance beam	١١
*٨.٤٤	٠.٧٤٧	٨.٣٤	٠.٦٣١	٤.٢١	الدرجة	Support swing to hand stand	١٢

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (٢٦)

فرق معدل التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	فرق معدل التحسن
١	Leg raise forward left and right	الدرجة	%٦٣.٣٨	%١٥١.٦٨	%٨٨.٣
٢	Bridge	الدرجة	%٤٧.٤٧	%١٣٠.٤٤	%٨٢.٩٧
٣	Trunk bend forwards	الدرجة	%٤٩.٧٣	%١٢٦.٤٧	%٧٦.٧٤
٤	Trunk bend forwards in straddle sit	الدرجة	%٣٨.٧٨	%١٢٨.٢٩	%٨٩.٥١
٥	Arm – trunk angle back wards	الدرجة	%٢٠.٨١	%١٢٩.٨٣	%١٠٩.٠٢
٦	Stoop –in and stoop – out	الدرجة	%١٦.٤٧	%١٣١.٩٢	%١١٥.٤٥
٧	Hanging leg lifts	الدرجة	%١٣.٤٤	%١١٢.٤٦	%٩٩.٠٢
٨	Lift trunk forward (crunchies)	الدرجة	%٤٢.٧٣	%١٢٩.١٥	%٨٦.٤٢
٩	Rope climb	الدرجة	%٥٥.٩١	%١٦٣.٨٠	%١٠٧.٨٩
١٠	Dips	الدرجة	%٢٣.٥١	%١٣٢.٣٩	%١٠٨.٨٨
١١	Hold hand stand cross ways on low balance beam	الدرجة	%١٩.٧١	%١٤٢.٢٩	%١٢٢.٥٨
١٢	Support swing to hand stand	الدرجة	%٣٠.٧٤	%١٥٧.٤٠	%١٢٦.٦٦

يتضح من جدول (٢٥) و(٢٦) ، فيرناندو ميريدا Fernando. M ،

Vilma Leni. , Marcos. ,Velma (2015)N(١٨) علي أن إتقان التمرينات النوعية يمكن اللاعب من أداء و تعلم مهارات الجمباز بسهولة و يسر , حيث تعمل علي تنمية اللياقة البدنية العامة و الخاصة بالمهارة المتعلمة و من خلال التمرينات النوعية يتمكن اللاعب من سرعة التعلم المهاري لمهارات الجمباز.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلا من حازم محمود حسن (٢٠٠٥م) (٥) و مروة مدحت حسن (٢٠١٠م) (١٢) في أن التدريبات النوعية تشكل جزء مهم في البرنامج التدريبي لتطوير الأداء المهاري في رياضة الجمباز

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما يتراوح فرق معدل التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ما بين (%٧٦.٧٤) و(%١٢٦.٦٦).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه فيرناندو ميريدا, ماركوس, فيلما لينا نيستا

الخاصة و الواجبات الحركية و الخطوات التعليمية بصورة تنفق و تناسب المسار الحركي و الزمني و المكاني للمهارة المتعلمة , كما إتضح قدرة الجهاز العصبي المركزي Central Nervous System علي إستخلاص المعلومات الحسية الإدراكية الخاصة بالواجبات الحركية للنجاح في أداء التدريب النوعي و الواجب الحركي المطلوب , حيث إنه كلما تطور اللاعب في المستوي المهاري و من خلال تقديم التغذية الرجعية بصورة مستمرة يكتسب اللاعب القدرة علي التقييم الذاتي لمستوي أدائه المهاري .

و تنفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من شادي محمد الشحات (٢٠٠٤م) (٨) ، سحر مرسي السيد مرسي (٢٠١١م) (٧) ، محمد صبري محمد (٢٠١٧م) (١١) ، وائل محمد راغب محمد (٢٠٢٠م) (١٧) ، بفاعلية التدريبات النوعية في مهارات الجمباز المختلفة

وبذلك يتحقق صدق الفرض الثالث الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (jAEGER) على جهاز العارضتي مختلفى الإرتفاع لصالح المجموعة التجريبية .

الإستنتاجات

لأنها تستخدم المجموعات العضلية العاملة في المهارة وفي نفس المسار الحركي .

ويشير مهاب عبد الرازق

(٢٠٠٢م)(٢٠٠٨م)(١٤)(١٥) أن التدريبات النوعية هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعا وتوقيتا وفقا للأستخدام اللحظي للعضلات أو المجموعات العضلية داخا الأداء المهاري ،وتعتبر هذه التدريبات بمثابة تدريبات مساعدة تهدف إلي إعداد وتنمية المهارات كما تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات ، كما تشابة التدريبات النوعية مع الأداء الفني للمهارة .

وايضا النتائج التي توصل إليها

هشام صبحي حسن (٢٠١٠م)(١٦) في أن التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تعمل علي تطوير الأداء المهاري.

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه

حازم حسن محمود (٢٠٠٨م)(٦) إن التدريبات النوعية المشابهة للمسارات الحركية للمهارة المستهدفة تؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري للاعب الجمباز كما تزيد من سرعة التعلم المهاري للاعب الجمباز .

ويرجع ذلك الي الربط بين شكل

الحركة و مدي الحركة و إتجاه الحركة و سرعتها في تطبيقه للتدريبات النوعية

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي :

١. ضرورة إعادة صياغة التدريبات النوعية و الإهتمام بها بما يتواءم مع تطور العملية التدريبية لكافة الأنشطة الرياضية بصفة عامة و لرياضة الجمناز بصفة خاصة , ووجود معايير محددة لكيفية تقنينها بما يتناسب مع المرحلة العمرية التي وضعت من أجلها.
٢. ضرورة إلقاء الضوء خلال الدورات التعليمية و التدريبية و ورش العمل الخاصة بالسادة المدربين و التابعة للإتحاد المصري للجمناز علي أهمية التدريبات النوعية.
٣. ضرورة إستخدام المدربين للتدريبات النوعية في تنمية مستوي الأداء المهاري للاعبي ولاعبات الجمناز .

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات؛ إستنتج الباحث ما يلي:

- ١- برنامج التدريبات النوعية حقق نتائج أفضل من استخدام الطرق التقليدية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- برنامج التدريبات النوعية حقق نتائج أفضل من استخدام الطرق التقليدية في مستوى الأداء لمهارة (JAEGER) قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- برنامج التدريبات النوعية المقترح أدى إلى وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٤- برنامج التدريبات النوعية المقترح أدى إلى وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة (JAEGER) قيد البحث.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

١. أحمد الهادي يوسف (١٩٩٧م) : " أساليب منهجية في تعليم و تدريب الجمباز " , دار المعارف , الإسكندرية
٢. أحمد عبد اللطيف (١٩٩٤م) : الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
٣. أحمد فؤاد الشاذلي ومحمود محمد الحرز و يوسف عبدالرسول بو عباس (٢٠٠٠) : الأسس التطبيقية لتعليم و تدريب الجمباز / الجزء الأول ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت
٤. إديل سعد شنودة وسامية فرغلي منصور (٢٠٠٣) : الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، الطبعة الثانية ، ملتقى الفكر العربي ، الإسكندرية.
٥. حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين "المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٦. حازم حسن محمود (٢٠٠٨م) : " دراسة تحليلية لتأثير التدريبات النوعية علي رفع مستوى الأداء المهارى للجمباز من ست سنوات " , المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية , العدد الثامن عشر.
٧. سحر مرسي السيد (٢٠١١) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح بالأحبال المطاطة في تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب علي العارضتين مختلفتا الإرتفاع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
٨. شادي محمد الشحات (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال علي مستوى الأداء الفني لبعض حركات القوة علي جهاز المتوازيين للاعبين الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٩. عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : أسس ونظريات الجمباز " الحديث ، الفنية للطباعة والنشر
١٠. محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤) : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني آسأت ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
١١. محمد صبري محمد (٢٠١٧) : فاعلية تدريبات أشكال القوة العضلية علي مستوى أداء الجملة الإيجابية علي العارضتين مختلفتا الإرتفاع للناشئات تحت ١١ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

- ١٢ . مروة مدحت حسن (٢٠١٠م) : برنامج تدريبي نوعي وتأثيره علي بعض العناصر البدنية ومستوي أداء السلسلة الحركية الخلفية الأجبارية علي جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز تحت ١٠ سنوات ،رسالة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا.
- ١٣ . مها محمد أحمد أمين (٢٠٠٧) : تحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية المسهمة في أداء مهارة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتا الإرتفاع ، الإسكندرية
- ١٤ . مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المكورة علي عارضة التوازن " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ١٥ . مهاب عبد الرازق ، هيثم عبد الرازق : فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لتحسين مستوي أداء المرحلة الخلفية الكبرى كينموتسو" ،المجلة نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز، العدد الخامس والستون ،جامعة الاسكندرية.
- ١٦ . هشام صبحي (٢٠١٠م) : الخصائص الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية المكورة بالأرتقاء الفردي علي جهاز عارضة التوازن كمحددات لوضع التدريبات النوعية" ، نظريات وتطبيقات المجلد العلمية المتخصصة في علوم التربية البدنية ، العدد ٦٨، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية.
- ١٧ . وائل محمد راغب محمد (٢٠٢٠م) : فعالية التدريبات النوعية بالانتقال على تحسين مهارات المرجحات لجملة العقلة لناشئي الجمباز الفني ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٠ لاعبين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

18. Friedmann Pulvermüller et all " Lost for emotion words: What motor and limbic brain activity reveals about action and semantic theory " , buplished by Elsevier INC , [Volume 104](#), 1 January 2015, Pages 413-422
19. Shanon Robertson et al " Control Of Locomotion In Expert Gymnasts In The Absence Of Vision " , Journal Of Motor Behaviour , 14 Juali , 2010 .