



تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الجمناستك على مستوى الأداء البدني والمهاري

لسباحي منتخب جامعة المنيا

* أ.د. / طارق صلاح الدين محمد فضلى

* د/ محمد حسين على حسن

** د/ جمال عبد الناصر محمد علي

أصبح التدريب الرياضى علماً له أصوله وقواعده وفلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوى الرفيع الذى من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل ، وهذا ما دفع الباحثون إلى القيام بإقتراح مجموعات من التدريبات الأرضية والمائية للتوازن العضلي يستهدف كل من العضلات المساعدة والعضلات المقابلة ودراسة مدى تأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي منتخب جامعة المنيا .

هدف البحث إلى تصميم مجموعة من تدريبات الجمناستك ومحاولة التعرف على تأثير تلك التدريبات على المستوى البدني والرقمي لسباحي منتخب جامعة المنيا ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) سباحاً من سباحي منتخب جامعة المنيا وقام الباحثون بتقسيمها إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وقوام كل منها (١٠) سباحين ، وذلك بعد أخذ الموافقات اللازمة لتنفيذ البحث .

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٣/٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٣م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، حيث بلغ زمن الوحدة (٩٠ق) .

قام الباحثون باستخدام تمارين الجمناستك التي تم عرضها على السادة الخبراء واستقطاع الجزء (التجريبى) الرئيسى من الوحدة التدريبية لتطبيق تلك التمارينات والمتضمنة بالبرنامج التدريبي المقترح ، وتوصلت أهم نتائج البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية " باستخدام تدريبات الجمناستك " أثر تأثيراً إيجابياً في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث .

* أستاذ الرياضات المائية - عميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

* دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

** دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .



تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الجمناستك على مستوى الأداء البدني والمهاري

لسباحي منتخب جامعة المنيا

* أ.د / طارق صلاح الدين محمد فضلى

* د / محمد حسين على حسن

** د / جمال عبدالناصر محمد علي

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضى علماً له أصوله وقواعده وفلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوى الرفيع الذى من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة (البدنى ، المهارى ، الخططى ، النفسى) التى يتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصي(٦ : ٢) .

فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا فى مجال التدريب ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمى والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة (١١ : ٢١٥) .

فالتدريب الرياضى يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمى لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى (١٦ : ٦) .

إن علم التدريب الرياضى بمثابة بوتقة تنصهر فيها علوم عديدة وفلسفات مختلفة واتجاهات متباينة فليس هناك شك بان تطور العلوم الرياضية والطبيعية صاحبها تعديل كثير من النظريات التدريب الرياضى كما أن تطور العلوم البيولوجية والبيوميكانيكية والفسولوجية أضاف الكثير لعلم التدريب الرياضى ، فالتدريب الرياضى طبقاً للتطور البيولوجى والفسولوجى ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها وتتلى قدرة المدرب فى إطلاق تلك الطاقات الكامنة (٧ : ٣) .

ولقد أصبح نجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها المتمثلة فى وصول اللاعب لأعلى مستوى والانجاز فى النشاط الممارس مؤشراً على تفهم المدرب لقدرات وإمكانات اللاعب المختلفة سواء المهارية أو البدنية وكيفية الاستفادة من مهارات المدرب واللاعب ، فالتدريب الرياضى الحديث هو العمليات

* أستاذ الرياضات المائية - عميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

*** دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

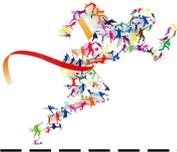


التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (٦ : ١٤) .

وفي العصر الحديث اهتم الكثير من العلماء بوضع أساليب وأسس تحقق أغراض التمرينات باعتبارها أساس النواحي الرياضية وأصلاً لكل الحركات البدنية (٨ : ٣) .
الرياضة بشكل عام هي أداء بعض الحركات والتي تكون بمجهود جسدي والتي تتطلب الى المهارة والممارسة لأداء رياضة معينة والتي تكون ضمن قوانين وقواعد معينة، وقد تكون هذه الرياضة لمجرد التسلية أو للياقة البدنية أو هواية أو منافسة بين أشخاص ، والرياضة تختلف من رياضة الى أخرى باختلاف السلوك المتبع سواء كانت جماعية أو منفردة وتختلف أيضاً بأهداف الرياضة إن كانت للبناء الجسدي أو اللياقة أو للموهبة وما الى ذلك (٧ : ١٨) .

يشكل الجمناستك الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة، فهو يعد أحد الألعاب الأساسية في منهاج التربية الرياضية لما له من أهمية وفوائد كثيرة وأهميته تأتي كونه يعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده إعداداً صحيحاً ، فبمساعدة تمارين الجمناستك يمكن تنمية عضلات الجسم ، والجهاز الدوري التنفسي ، والجهاز العصبي ، والدورة الدموية ، وكذلك إظهار السمات الشخصية كالشجاعة ، واتخاذ القرارات ، وحب العمل الجماعي والتعاون ، كما وأن أغلب مدربي ومدربي الألعاب الرياضية يعتمدون على أجهزة الجمناستك كأجهزة مساعدة ، وذلك لأنها تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية (٤ : ٧) .
وتعد هذه الأنواع في رياضة الجمناستك وحدة واحدة ، ويجب أن تعطي الحركات التي تمتاز بالصعوبة نسبياً للاعب متسلسلة وفي وقت مبكر بالاعتماد على مرحلتهم العمرية ، وعدم الانتظار لمدة طويلة ، لأن إتقانها أيضاً يحتاج إلى مدة طويلة وأن مرحلة الطفولة تمتاز بصفات تجعل تعلم هذه الحركات سريعاً لما لديها من الشجاعة الكافية والمرونة التي يمكن تنميتها وتطويرها إلى الأحسن وعليه فالجمناستك له الدور الفعال في تكوين الناشئ بديناً وصحياً ونفسياً واجتماعياً ، لذا فهو وسيلة فعالة في التربية والتنشئة وتطوير الأداء (١٣ : ٣) .

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تتطلب قدرًا كبيرًا من اللياقة البدنية والمهارات الحركية والكثير من التدريب، ويستطيع الأشخاص من رجال ونساء وأطفال وفي مختلف الأعمار ممارستها، وهناك عدة أشكال لرياضة الجمناز التي يمكن الاختيار فيما بينها، منها الفني والإيقاعي والنط والأرضي والهوائي وغيرها، ويمكن ممارسة هذه الرياضة بدافع الاستمتاع والحصول على فوائدها العديدة فقط، ويمكن المشاركة في المسابقات التنافسية التي تُقام لها في كل عام، ويجب التعرف على قواعدها كافة والالتزام فيها (١٠ : ٩) .



مارس الإنسان السباحة واستخدم عبور الأنهار والشواطئ هرباً من حيوان مفترس يطارده أو لاصطياد مخلوق لغرض إطعام أسرته والاستفادة من جلده لصناعة ما يحتاجه في حياته اليومية كالملابس والأغطية ، كما وأن هناك الكثير من الكائنات الحية تعيش قرب مصادر المياه ، وبفطرتها تمارس العوم والسباحة كالضفادع والأسماك ، وكان الإنسان يقلد تلك الحيوانات التي يراقب بقاؤها في الماء من غطس وطفو ، فتعلم بهذه الطريقة البدائية الأولية للسباحة ، بعدها وبمرور الزمن أتقن الصيد والحصول على اللؤلؤ والمرجان والإسفننج والأحجار الكريمة ، إضافة لذلك مارسها للنظافة والاستمتاع وفي ضوء ما تقدم فإن السباحة وبمختلف أنواعها دسمة بدمج تاريخ مجتمعاتها ، والمعنيون بالدراسات الحضارية والاستكشافات التاريخية يؤكدون بأن وجود دلائل تشير الى اهتمام الأقوام السابقة من أكديين وسومريين وبابلين وأشوريين وفرعنة وغير هم ببناء أحواض السباحة وإعداد جنودهم بدنياً وإتقانهم السباحة لخوض المعارك ضد أعدائهم وهذا دليل على أهمية هذه الممارسة الرياضية قبل الاف السنين وازدياد الوعي بما تجلبه من فوائد عليهم أنياً ومستقبلياً (٩ : ٦٧ ، ٦٨) .

وتعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي نالت اهتماماً كبيراً من الباحثين والمتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية لمكانتها البارزة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية واستحواذها على عدد كبير من الميداليات يفوق الكثير من أنواع الرياضات الأخرى ، وتعد السباحة في مقدمة الرياضات التوافقية التي تلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي لتعليم التوقيت والتوافق وهي تتطلب عمل جميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل ويقدر يتناسب مع الأغراض المتعددة للسباحة (١٢ : ٥١) . ومع التطور السريع الذي أجتاح كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية أصبح من الصعب علي العاملين في مجال التدريب الرياضي متابعة كل ما يستجد ، وقد أظهرت المنافسة أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلاً للتعرف علي خصائصها الدقيقة ووضع أساليب التنمية بهدف الوصول إلي الأداء الأمثل ، فمع استمرارية التنافس بين المستويات الرياضية العالية ظهرت العديد من المشكلات الحركية المرتبطة بطبيعة ومستوى الأداء الفني ، حيث يعتبر مستوى الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية مؤشراً صادقاً عن إمكانية التحكم الإرادي للفرد في تكوينه " المرفولوجي (الجسمي) ، الفسيولوجي (الوظيفي) ، الميكانيكي (الحركي) ، النفسي والعقلي " وتطويعه لتحقيق أهداف ومتطلبات المهارة الحركية وفقاً لتصميمها الفني بمراحلها المختلفة (٩ : ٥٦) .

أهمية البحث والحاجة إليه :

وتكمن مشكلة البحث في أن من أهم أهداف الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة السباحة هي محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى قدر ممكن في رياضته ، ولتحقيق مستويات عالية في السباحة يتطلب أن تتوافر في السباح المتطلبات البدنية والمهارية ، لأن امتلاك السباح لقدرات بدنية ومهارية يعتبر من العوامل



الأساسية في زيادة فاعلية مستوي الأداء في السباحة والمستوى الرقمي ومن خلال خبرة الباحثون في مجال السباحة وجد أن هناك قصور في المستوى الرقمي لدى طلبة منتخب جامعة المنيا للسباحة خاصة في الجزء الأخير من السباق وما يترتب عليه من إصابات محتملة ، كذلك محاولة جديدة لتطبيق وربط الرياضات المختلفة بتطوير الاداء البدني والمهارى لرياضات أخرى ومن خلال البحث عن أسباب هذا القصور هو عدم اهتمام أو إغفال المدربين بتمرينات على أساس علمي (على حد علم الباحثون) وما يمثله هذا الجزء من ضرورة من ضروريات رياضة السباحة حيث يتم التدريب عن طريق الخبرة الشخصية للمدرب .

وتؤكد دراسات كل من " أسماء رضا السيد بركات " (٢٠٢٣) (١) ، " أسماء طه أحمد محمد " (٢٠٢٤) (٢) ، " أمانى محمد عبد الرازق " (٢٠١٦) (٣) ، " بسمة إبراهيم برهام " (٢٠٢٠) (٤) ، " وليد أحمد محمد " (٢٠١٦) (٣) على التأثير الايجابي لتدريبات الجمناستك على مستوى الأداء المهارى فى الرياضات المختلفة .

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال السباحة واستطلاع رأى الخبراء في مجال تدريب رياضة السباحة وما توصل إليه الباحثون وفي حدود علمهم لم يجد الباحثون دراسة تناولت تأثير تدريبات الجمناستك على المستوى البدني والمهارى لدى منتخب الجامعة للسباحة ، مما دفع الباحثون إلى القيام بإجراء هذه الدراسة التي تهدف إلى القيام بإقتراح مجموعات من تدريبات الجمناستك ودراسة مدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية المستوى الرقمي لسباحى منتخب جامعة المنيا قيد البحث .

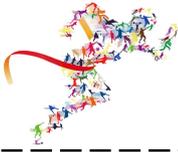
هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم مجموعة من تدريبات الجمناستك ومحاولة التعرف على تأثير تلك التدريبات على المستوى البدني والرقمي لسباحى منتخب جامعة المنيا .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث سوف يفترض الباحثون ما يلي:

- ١ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحى منتخب جامعة المنيا قيد البحث .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحى منتخب جامعة المنيا قيد البحث .
- ٣ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحى منتخب جامعة المنيا قيد البحث .



٤ . توجد فروق بين نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى لسباحي منتخب جامعة المنيا قيد البحث .

المصطلحات الواردة في البحث :

تمرينات الجمناستيك :

نوع من أنواع الرياضة والتي تكون فردية في أدائها، وهي عملية أداء سلسلة من الحركات على الجهاز المستخدم والتي تكون مختلفة هذه الأجهزة التي يتحرك عليها الشخص، وهذه الأجهزة المستخدمة في الرياضة لها أنواع مختلفة (٣ : ١٨) .

رياضة تختبر القوة ، التوازن ، القدرة على ثني الجسم وأداء حركات بهلوانية ، مثل ألعاب القوى والمصارعة . ونشأت في اليونان القديمة وتتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة، ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة ومسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من العديد من الأجهزة المختلفة مثل البساط الأرضي ، حسان الحلق ، الحلق ، حسان القفز ، أما مسابقات السيدات تشمل الجمباز الفني، الإيقاعي ونوع من أنواع الرياضة التي تكون فردية في أدائها. وهي عملية أداء سلاسل من الحركات على الجهاز المستخدم في الجمباز (٢ : ٥) .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، ولقد استعان بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكليهما .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث سباحي منتخب جامعة المنيا والمسجلين في السجلات الرياضية بالجامعة ، والتي تتراوح أعمارهم ما بين (١٧ : ١٩) سنة ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٠) سباحاً .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) سباحاً من سباحي منتخب جامعة المنيا وقام الباحثون بتقسيمها إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وقوام كل منها (١٠) سباحين ، وذلك بعد أخذ الموافقات اللازمة لتنفيذ البحث ويرجع سبب تطبيق هذا البحث علي تلك العينة للإعتبارات الآتية :

عينة البحث تمثل أفضل مستوى فني في منتخب جامعة المنيا والتي علي ضوءها يمكن تحديد البرنامج الأمثل .



العلاقة الوطيدة بين الباحثون ومدرّب فريق منتخب جامعة المنيا .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد مجموعتي البحث في ضوء المتغيرات التالية : " معدلات النمو (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي) ، المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث " والجدول (١) يوضح ذلك

العينة ككل (ن = ٢٠)					
الانحراف المعياري	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	معامل الالتواء
٠.٧٩	السن	سنة	١٩.٧٥	٢٠.٠٠	٠.٩٥-
٤.٨٠	الطول	سم	١٧٥.١٠	١٧٤.٥٠	٠.٣٧
٥.٢٢	الوزن	كجم	٧٢.٨٥	٧٤.٥٠	٠.٩٥-
٣.٠٨	العمر التدريبي	سنة	٦.٧٥	٥.٥٠	١.٢٢
٤.١٢	الرشاقة	درجة	٢٦.٨٠	٢٨.٠٠	٠.٨٧-
٣.٥٩	الكوبري	سم	٦٤.٠٥	٦٤.٥٠	٠.٣٨-
١.٤١	مرونة الكاحل	درجة	١٠.٧٥	١٠.٥٠	٠.٥٣
٣.٥٨	الوثب العمودي	سم	٤٠.٥٥	٤١.٠٠	٠.٣٨-
٠.٣٣	عدو ٥٠ م	ثانية	٧.٦٠	٧.٧٢	١.٠٩-
٢.٢٨	الشد على المتوازي	عدد	٩.١٥	٨.٥٠	٠.٨٦
٣.٣٢	التوافق	عدد	١٠.٦٠	١٠.٠٠	٠.٥٤
٨.٦٣	قوة الرجلين	كجم	١٥٢.٣٥	١٥٣.٥٠	٠.٤٠-
٨.٣٧	قوة الظهر	كجم	١٥٠.٨٥	١٥١.٥٠	٠.٢٣-

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع السباحين في تلك المتغيرات

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : " معدلات النمو (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي) ، المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث " والجدول (٢) يوضح ذلك .



جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث (ن = ٢٠)

قيمة (ت) المحسوبة	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
٠.٢٨	٠.١٠	٠.٩٥	١٩.٧٠	٠.٦٣	١٩.٨٠	سنة	النس	معدلات النمو
٠.٥٥	١.٢٠	٤.٨٣	١٧٥.٧٠	٤.٩٥	١٧٤.٥٠	سم	الطول	
٠.٢١	٠.٥٠	٥.٧٤	٧٣.١٠	٤.٩٥	٧٢.٦٠	كجم	الوزن	
٠.٥٠	٠.٧٠	٣.٢١	٧.١٠	٣.٠٦	٦.٤٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٤٢	٠.٨٠	٤.٥٤	٢٧.٢٠	٣.٨٦	٢٦.٤٠	درجة	الرشاقة	المتغيرات البدنية
٠.٤٣	٠.٧٠	٣.٦٩	٦٤.٤٠	٣.٦٥	٦٣.٧٠	سم	الكوبرى	
٠.٤٧	٠.٣٠	١.٥١	١٠.٦٠	١.٣٧	١٠.٩٠	درجة	مرونة الكاحل	
٠.٦٨	١.١٠	٣.٧٨	٤١.١٠	٣.٤٦	٤٠.٠٠	سم	الوثب العمودى	
٠.٤٢	٠.٠٧	٠.٣٨	٧.٥٧	٠.٢٧	٧.٦٤	ثانية	عدو ٥٠ م	
٠.١٠	٠.١٠	٢.٥٧	٩.٢٠	٢.٠٨	٩.١٠	عدد	الشد على المتوازي	
٠.٥٣	٠.٨٠	٣.٥٨	١٠.٢٠	٣.١٦	١١.٠٠	عدد	التوافق	
٠.١٣	٠.٥٠	٩.٥٣	١٥٢.١٠	٨.١٤	١٥٢.٦٠	كجم	قوة الرجلين	
٠.٦٦	٢.٥٠	٩.٤٠	١٥٢.١٠	٧.٥٠	١٤٩.٦٠	كجم	قوة الظهر	
٠.٦٥	١.٠٦	٣.٧١	٤٠.٩٠	٣.٤٠	٤٠.٢٠	ثانية	سباحة ٥٠ م حرة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٢) ما يلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلي تكافئهما في تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

قام الباحثون بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث وقد راعوا في اختياره للأدوات الشروط الآتية :
 . أن تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث .
 . أن يتوفر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .



أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات :

- . ميزان إلكتروني لقياس الوزن بالكيلوجرام . شريط قياس الطول بالسنتيمتر .
- . ساعة إيقاف ١/١٠٠ من الثانية .
- . صفاة .
- . جهاز الرستاميتير .
- . جهاز ديناموميتر .
- . حمام سباحة ٥٠م × ٢١م .
- . حبال حارات .

وقام الباحثون بمقارنة بعض الأجهزة بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفي نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات نتائج تلك الأجهزة .

ثانياً : الاختبارات :

. الاختبارات البدنية :

قام الباحثون بالإطلاع علي المراجع والدراسات والبحوث السابقة ومنها " وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد " (٢٠٠٢) (١٢) ، " فتحى أحمد إبراهيم " (٢٠٠٨) (٨) ، " عبد الرؤوف قاسم محمد " (٢٠١٧) (٦) ومن خلال الدراسات والمراجع المتخصصة توصل الباحثون إلي الاختبارات التالية :

- . الرشاقة : اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس الرشاقة ووحدة قياسه (العدد) خلال ١٠ ث .
- . المرونة : اختبار الكوبرى لقياس مدى مرونة الظهر ووحدة قياسه (السم) .
- . اختبار مرونة الكاحل لقياس مدى مرونة مفصل الكاحل ووحدة قياسه (درجة) .
- . القوة : اختبار الوثب العمودى لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة قياسه (السم) .
- . اختبار الشد على المتوازي لقياس القدرة العضلية للذراعين والكتف ووحدة قياسه (العدد) .
- . اختبار القوة العضلية للرجلين لقياس قوة عضلات الرجلين ووحدة قياسه (الكجم) .
- . اختبار القوة العضلية للظهر لقياس قوة عضلات الظهر ووحدة قياسه (الكجم) .
- . السرعة : اختبار عدو ٥٠م من الحركة لقياس السرعة ووحدة قياسه (الثانية) .
- . التوافق : اختبار نط الحبل لفيلشمان لقياس التوافق ووحدة قياسه (العدد) .

. اختبارات المستوى الرقعى :

اختبار ٥٠م سباحة حرة لقياس السرعة القصى لسباحة الحرة ووحدة قياسه (الثانية).
المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات قيد البحث قام الباحثون باستخدام صدق المقارنة الطرفية وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية للبحث وعددها (١٠) عشرة سباحين ، وتم



ترتيب درجات السباحين تنازلياً لتحديد السباحين ذوي المستوى المرتفع في هذه الاختبارات وعددهم (٥) سباحين بنسبة (٥٠٪) والسباحين ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (٥) سباحين بنسبة (٥٠٪) وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث ، وذلك كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين السباحين ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في الاختبارات البدنية واختبارات المستوى الرقمي قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ١٠)

قيمة z	W	U	المستوى المنخفض (ن = ٥)		المستوى المرتفع (ن = ٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
			مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب			
٢.٥٠	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	١٦.٠٠	٧.٨٠	٣٩.٠٠	درجة	الرشاقة	المتغيرات البدنية
٢.٦٣	١٥.٠٠	صفر	٨.٠٠	٤.٠٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	سم	الكوبري	
٢.٧٤	١٥.٠٠	صفر	٨.٠٠	٤.٠٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	درجة	مرونة الكاحل	
٢.٤٤	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	١٦.٠٠	٧.٨٠	٣٩.٠٠	سم	الثوب العمودي	
٢.٥١	١٥.٥٠	٠.٥٠	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٣.١٠	١٥.٥٠	ثانية	عدو ٥٠م	
٢.٤٥	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	١٦.٠٠	٧.٨٠	٣٩.٠٠	عدد	الشد على المتوازي	
٢.٥٣	١٥.٥٠	٠.٥٠	٣.١٠	١٥.٥٠	٧.٩٠	٣٩.٥٠	عدد	التوافق	
٢.٦٢	١٥.٠٠	صفر	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	كجم	قوة الرجلين	
٢.٧٠	١٥.٠٠	صفر	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	كجم	قوة الظهر	
٢.٦١	١٥.٠٠	صفر	٨.٠٠	٤.٠٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	ثانية	سباحة ٥٠م حرة	المستوى الرقمي

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.96$

. الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين ، ثم قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٤) يوضح ذلك.



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية
واختبارات المستوى الرقمي قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م			
٠.٩١	٤.٥٤	٢٤.٨٠	٤.١٣	٢٤.٨٠	درجة	الرشاقة	المتغيرات البدنية
٠.٩٢	٤.٠٠	٦٣.٠٠	٣.٤٣	٦٣.٣٠	سم	الكوبري	
٠.٩٦	١.٦٦	١٠.٨٠	١.٤٥	١٠.٩٠	درجة	مرونة الكاحل	
٠.٨٩	٤.٤٧	٣٩.٨٠	٣.٦٩	٤٠.٥٠	سم	الوثب العمودي	
٠.٨٩	٠.٣٧	٧.٧٥	٠.٣١	٧.٧٦	ثانية	عدو ٥٠ م	
٠.٨٤	٢.٦٢	٩.٢٠	٢.١٥	٨.٨٠	عدد	الشد على المتوازي	
٠.٩٦	٤.٣١	١٠.١٠	٣.٨٥	٩.٨٠	عدد	التوافق	
٠.٩٢	٩.٨٢	١٥٣.٤٠	٧.٩٧	١٥٤.٤٠	كجم	قوة الرجلين	
٠.٩٣	٧.٦٠	١٥٣.٧٠	٦.٣٨	١٥٥.٠٠	كجم	قوة الظهر	
٠.٩٤	٠.٦٧	٤٠.٣٦	٠.٥٨	٤٠.٤٠	ثانية	ساحة ٥٠ م حرة	المستوى الرقمي

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) ما يلي أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية واختبارات المستوى الرقمي قيد البحث ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

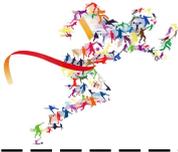
ثالثاً : البرنامج المقترح :

تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتاحت له كدراسة كل من " أسماء رضا السيد بركات " (٢٠٢٣) (١) ، " أسماء طه أحمد محمد " (٢٠٢٤) (٢) ، " أماني محمد عبد الرزاق " (٢٠١٦) (٣) ، " بسمة إبراهيم برهام " (٢٠٢٠) (٤) ، " وليد أحمد محمد " (٢٠١٦) (٣) . كما قام الباحثون أيضاً :

بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء (مرفق ٣) في مجال التدريب الرياضي لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التدريبي المقترح .

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحثون من بيانات قام بوضع البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية ثم عرضه على الخبراء لإبداء الرأي فيه قبل تطبيقه



راعى الباحثون في اختيار الخبراء الشروط الآتية :

. الحصول على درجة الدكتوراه على الأقل في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ، السباحة بصفة خاصة

. العمل في مجال التدريب في السباحة مدة لا تقل عن عشر سنوات .

. الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

وضع الباحثون الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فيما يأتي

أهداف تربوية :

١ . اكتساب وتنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والكفاح والمثابرة والمبادأة .

٢ . اكتساب الصفات الخلقية كحب العمل الجماعي واحترام المواعيد العامة والأوامر

٣ . ممارسة اللاعبين للقيم والمبادئ التي ينادى بها المجتمع الرياضي .

٤ . تنمية القيادة والتبعية لدى اللاعبين .

أهداف معرفية :

١ . معرفة اللاعبين بالهدف من التدريب في كل وحدة تدريبية (بديناً . مهارياً) .

٢ . معرفة اللاعبين بالطريقة الصحيحة لأداء المهارة .

٣ . معرفة اللاعبين بالفوائد التي تعود عليهم من خلال الالتزام بأداء التدريب والمواظبة عليه .

أهداف بنائية :

١ . تنمية القدرات الحركية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني .

٢ . تنمية وتطوير المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها .

٣ . تطوير وتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي .

. أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم .

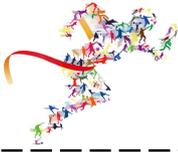
٢ . تطبيق تمارينات الجمناستيك للوحدات التدريبية المقترحة .

٢ . تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :

. تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .

. تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الملعب على عناصر

الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة الإعداد المهارى .



وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً للهدف الموضوع .

تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي المهارية على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .

اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعب للحالة التدريبية الممتازة .

الاستعانة بالأجهزة والأدوات الخاصة بالجمناستك أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وأقدامهم على التدريب .

الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة اللاعبين على استعادة الشفاء .

استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .

تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية (٣ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .

وبناء على ذلك قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي , بعد الاستناد إلي الأسس العلمية التالية :

تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي .

الاسترشاد بآراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي , في وضع البرنامج المقترح .

المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي .

أن يتمشي البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة .

خطوات إعداد البرنامج :

١ . بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قام الباحثون بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء في تدريبات الجمناستك التي سيتم استخدامها بالبرنامج التدريبي المقترح .

٢ . بعد أخذ آراء الخبراء توصل الباحثون إلى تحديد تدريبات الجمناستك التي تستخدم في البرنامج التدريبي المقترح .

٣ . تم تطبيق تدريبات الجمناستك في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح التخطيط الزمني للبرامج :

من خلال رأي الخبراء وإطلاع الباحثون على بعض المراجع قد وجد أن أنسب طريقة لترتيب وضع خطوات البرنامج تكون فترة التنفيذ : ثلاثة أشهر / ١٢ أسبوع ، عدد الوحدات ثلاث وحدات أسبوعياً ،



إجمالي عدد الوحدات (٣٦) ست وثلاثون وحدة ، الزمن المخصص للوحدة ٩٠ ق موزعة كالآتي (٢٠ق) أعمال إدارية وإحماء ، (٦٠ق) التدريب الأرضي والتدريب المائي ، (١٠ق) تهيئة ، تم تثبيت جميع الظروف للمجموعتي البحث .

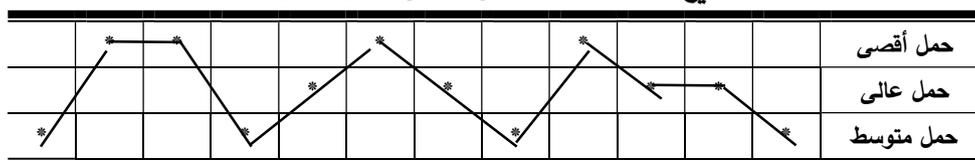
جدول (٥)

تحديد الزمن الكلي للبرامج بالأسابيع تم توزيعه على فترات

النسبة	عدد الأسابيع	الفترة
٪٢٥	٣	الإعداد العام
٪٤٠	٥	الإعداد الخاص
٪٣٥	٤	الإعداد للمنافسات
٪١٠٠	١٢ أسبوع	المجموع

جدول (٦)

توزيع درجات الحمل على الأثنى عشر أسبوعاً



دورة الحمل :

- الشهر الأول (٣ : ١)
- الشهر الثاني (٣ : ١)
- الشهر الثالث (٢ : ٢)

جدول (٧)

توزيع الحمل على فترات البرامج

المتوسط	شدة الحمل	درجة الحمل	دورة الحمل الأسبوعية	الحمل الفترة
(٢ : ١) ودرجة الحمل عالي بنسبة	٪٦٥	متوسط	(٣ : ١)	الإعداد العام
٨٥٪ من أقصى ما يستطيع السباح	٪٨٠	عالي	(٣ : ١)	الإعداد الخاص
تحمله	٪٩٥	أقصى	(٢ : ٢)	الإعداد للمنافسات

من خلال جداول رقم (٦ ، ٧) يتضح الآتي :

- ١ . متوسط درجة الحمل للبرنامج ككل هي (عالي) بنسبة ٨٠٪ تقريباً .
- ٢ . متوسط درجة الحمل خلال فترة الإعداد العام (متوسط) والخاص (عالي) وفترة الإعداد للمنافسات (أقصى) .



٣ . متوسط دورة الحمل للبرنامج هي (٣ : ١) وهي مناسبة لمجموعة متوسطة المستوى وتعنى دورة الحمل (٣ : ١) ٣ أسبوع حمل عالي وأسبوع واحد حمل متوسط .

٤ . من خلال ما سبق يمكن حساب زمن كل فترة من البرنامج وكذلك الزمن الكلى للبرنامج كما يلي :

زمن فترة الإعداد العام = عدد الأسابيع × متوسط الزمن الأسبوعي خلالها

$$= ٢٧٠ \times ٣ = ٨١٠ \text{ ق}$$

$$\text{زمن فترة الإعداد الخاص} = ٢٧٠ \times ٥ = ١٣٥٠ \text{ ق}$$

$$= ٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠ \text{ ق}$$

زمن البرنامج كله = مجموع أزمنة الفترات السابقة

$$= ١٠٨٠ + ١٣٥٠ + ٨١٠ = ٣٢٤٠ \text{ ق}$$

جدول (٨)

تحديد نسبة وزمن كل من التدريب الأرضي ، التدريب المائي وتوزيعها على الفترات

التدريب المائي		التدريب الأرضي		المحتوى الفترة
الزمن	النسبة	الزمن	النسبة	
٣٢٤ ق	%٤٠	٤٨٦ ق	%٦٠	الإعداد العام
٦٧٥ ق	%٥٠	٦٧٥ ق	%٥٠	الإعداد الخاص
٨٦٤ ق	%٨٠	٢١٦ ق	%٢٠	الإعداد المنافسات
١٨٦٣ ق	%٦٠	٣٧٧ ق	%٤٠	البرنامج كله

من جدول (٨) يتضح لنا الآتى :

- زمن التدريب الأرضي كبير في بداية البرنامج وصغير في نهايته .
- زمن التدريب المائي صغير في بداية البرنامج وكبير في نهايته .
- متوسط عدد الوحدات الكلى هو ٣٦ وحدة بواقع ٣ وحدات أسبوعياً ، زمن الوحدة ٩٠ ق وبالتالي زمن الأسبوع يكون ٢٧٠ ق .
- مراعاة لمبدأ التدرج بالحمل وهو من أهم مبادئ علم التدريب فنجد من خلال الجدول السابق بدأ البرنامج بحمل متوسط بشدة ٦٠% حتى يصل في نهاية البرنامج إلى حمل أقصى بشدة ٨٥% .



الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٧م إلى ٢٠٢٤/٢/١٩م بغرض التعرف على مدى مناسبة الأدوات والاختبارات المستخدمة قيد البحث وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن صحة الاختبار ليتم تطبيقه على العينة قيد البحث .

وقد قام كل لاعب بتجربة أداء كل اختبار أمام الباحثون وقام الباحثون بإصلاح الأخطاء لأفراد العينة وقد أسفرت هذه الدراسة عن تأكد الباحثون من فهم أفراد عينة البحث لكيفية تطبيق الاختبار المهاري قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٢٠م إلى ٢٠٢٤/٢/٢٤م وذلك بغرض تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح وملائمتها للبحث والتأكد من أداء العينة لتلك التدريبات (البيلاتس) بطريقة صحيحة .

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعتي البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٧م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٣/٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٣م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، حيث بلغ زمن الوحدة (٩٠ق) وقد راعى الباحثون أن يتم التدريب كالاتي :

قام الباحثون باستخدام تمرينات الجمناستيك التي تم عرضها على السادة الخبراء واستقطاع الجزء (التجريبي) الرئيسي من الوحدة التدريبية لتطبيق تلك التمرينات والمتضمنة بالبرنامج التدريبي المقترح .

القياس البعدى :

قام الباحثون بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٦م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٨م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .



الأسلوب الإحصائي المستخدم :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية :
" الوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (ت) . اختبار مان
ويتنى اللابارومتري . معامل الارتباط . النسبة المئوية لمعدل التغير " .
وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب
بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج :

سوف يقوم الباحثون بعرض نتائج بحثه وفقاً للترتيب التالي :
. دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات
البدنية والمستوى الرقى للعينة قيد البحث .
. دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات
البدنية والمستوى الرقى للعينة قيد البحث .
. دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى
المتغيرات البدنية والمستوى الرقى للعينة قيد البحث .
. النسب المئوية لمعدل التغير فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقى للعينة قيد البحث لمجموعتي
البحث التجريبية والضابطة .



عرض الفرض الأول ومناقشته وتفسيره :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة
التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة ت	فى اتجاه
المتغيرات البدنية	الرشاقة	درجة	٢٦.٤٠	٥٤.٠٠	٢٧.٦٠	١.٩٣	١٤.٣٢
	الكوبرى	سم	٦٣.٧٠	٥٣.٣٠	١٠.٤٠	١.٣٦	٧.٦٥
	مرونة الكاحل	درجة	١٠.٩٠	٥.٥٠	٥.٤٠	٠.٢٧	٢٠.٢٥
	الوثب العمودى	سم	٤٠.٠٠	٤٨.٢٠	٨.٢٠	٠.٧٠	١١.٧٨
	عدو ٥٠ م	ثانية	٧.٦٤	٧.٠٥	٠.٥٩	٠.٠٢	٢٨.٧٥
	الشد على المتوازى	عدد	٩.١٠	١٣.٠٠	٣.٩٠	٠.١٨	٢١.٧٣
	التوافق	عدد	١١.٠٠	١٦.٧٠	٥.٧٠	٠.٢١	٢٦.٧١
	قوة الرجلين	كجم	١٥٢.٦٠	١٦٧.٦٠	١٥.٠٠	٠.٨٨	١٧.٠١
المستوى الرقمى	قوة الظهر	كجم	١٤٩.٦٠	١٦٤.٦٠	١٥.٠٠	٠.٩٥	١٥.٧٢
	سباحة ٥٠ م حرة	ثانية	٤٠.٢٠	٣٤.٢٨	٨.١٤	٠.٦٧	١١.٧٢

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .
فى ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفى حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحثون مناقشة النتائج كما يلي :

. دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث واختبار المستوى الرقمى قيد البحث .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى طبيعة تمارينات الجمناستك حيث تقوم على عملية التمرکز والتحكم والتدفق والتنفس والدقة والتركيز ، فهي تمثل المفاتيح الأساسية والكاملة لنجاح التمارينات وتحقيق الأهداف المرجوة ، ومن الملاحظ عند أداء هذه التمارينات بأنها لا تعتمد على الكم لتعطي النتائج الإيجابية بل تعتمد على نوعية التمارينات وهذا ما يميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، تمارينات الجمناستك العديد من الفوائد لا تقتصر فقط على الجسم بل أيضا لها فوائد عقلية ونفسية حيث أنها تحسن المزاج ، وتخفف من التوتر والضغط النفسى الناتج عن يوم عمل شاق ، وتقوي عضلات الجسم من بطن وحوض وظهر



وغيرها ، وتخفف من آلام المفاصل والعضلات وآلام الظهر وآلام العمود الفقري ، وتمنح الجسم مرونة وقوة عالية ، وتعمل على تنسيق الجسم بشكل مناسب ، وتكسب الجسم قدرة على انسيابية الحركة الجسدية ، وتكسب الجسم قدرة على التحمل دون أن تسبب آلام ، كما أنها تمنح الجسم طاقة وحيوية تساعد على التنفس الجيد وتحريك الدورة الدموية وتحفز عضلات الجسم والعمود الفقري ، وتساعد على حرق الدهون وبالتالي الحصول على جسم رشيق ومتوازن وهذا يتفق مع " Karon Karter " (٢٠٢١) (١٦) ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة " أسماء طه أحمد محمد " (٢٠٢٤) (٢) إلى أن تمارين الجمناستيك أثرت تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في مقرر طرق تدريس الجمباز بكلية التربية الرياضية ، دراسة " أسماء رضا السيد بركات " (٢٠٢٣) (١) والتي توصلت أهم نتائجها إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الجمناستيك على بعض الحركات الإجبارية والرضا الحركي لبراعم الجمباز الفني .
وتتجلى أهمية الجمناستيك باعتماد اغلب مدربي الألعاب الرياضية الأخرى على أجهزة الجمناستيك باعتبارها أجهزة مساعدة فهي تسمح في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الأجهزة كما أنها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ، ويمكن تحديد أهمية الجمناستيك بالنقاط الآتية:
تنمية وتطوير الصحة العامة تنمية وتطوير اللياقة البدنية. تنمية النواحي الفكرية. التربية الشخصية (١٦ : ٤١) .

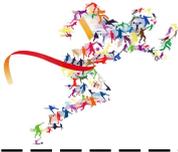
وعن طريق ممارسة تدريبات الجمناستيك يمكن تنمية القدرات البدنية الأساسية (القوة، المرونة، السرعة، التحمل)، التوافق العضلي العصبي، الرشاقة، تحسين التوازن الثابت والحركي، الإدراك الحسي، تعزيز الثقة بالنفس والشجاعة. وبالإضافة الى النواحي الاجتماعية المنشودة، النواحي العقلية من التدكر والإدراك لمعظم عناصر الحواس والإحساسات الحركية، إذاً يمكن اعتبار تدريبات الجمناستيك إحدى الرياضات الأساسية، التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية؛ لتحقيق الهدف السامي لممارسة الرياضة بكل أبعادها (١٧ : ٧١)

وأشار " Michael King " (٢٠١٩) (١٧) ، " Rushall Pyke " (٢٠١٨) (١٨) إلى أن مراعاة حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية عند بناء ذلك النوع من التمارين والتي يجب إن تكون متشابهة لطبيعة المهارات المستخدمة حيث يؤدي ذلك إلى التقدم الأمتل بالأداء وتطوير النواحي الفنية للاعب كما أن استخدام تدريبات الجمناستيك داخل الوحدات التدريبية تعمل على تحسين الأداء الفني ، فهي تدريبات تخدم شكل الأداء في المقام الأول مما يعمل على سرعة اكتساب الأداء السليم وبالتالي تخدم المهارة ككل ، وتعتمد تدريبات الجمناستيك على بناء العضلات للعرض، و إنما تعمل على تنعيم العضلات، لتحافظ على تناسق الجسم، و تسهيل حركته في الحياة ، كما تعمل تدريبات الجمناستيك على زيادة طول و تمدد العضلات، إضافة إلى توسيع مدى حركة المفاصل ، و زيادة المرونة ، كلما زادت



ممارسة السباحين لتمارين الجمناستك, زاد شعورهم بالطاقة, بحيث يساعد التنفس في تحريك الدورة الدموية, و تحفيز العمود الفقري والعضلات وزيادة الشعور الجيد للسباحين أثناء ممارستهم هذه الرياضة , كما تساعد ممارسة تدريبات الجمناستك بانتظام على تغيير شكل الجسم, عن طريق خلق شكل طولي للعضلات, بحيث تعطي نظرة أصغر حجما, لتبدأ بحرق الدهون, و ذلك لإعتمادها على التنفس أثناء القيام بحركات التمرين, إضافة إلى تحسين قوة العضلات والتحرك بشكل أسهل ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة " أسماء طه أحمد محمد " (٢٠٢٤) (٢) إلى أن تدريبات الجمناستك تلعب دوراً أساسياً في تطوير أداء المهارة وذلك عن طريق تحديد كل من العناصر الايجابية والسلبية لمستوى مهارة اللاعب اى تحديد نقاط الضعف التي تؤدي إلى بطء معدل التقدم في مهارة من المهارات الحركية ومن خلال سلسلة التمرينات التي يتم اقتباسها أو ابتكارها من مراقبة أو مشاهدة السباحين أصحاب المهارات العالية , كما يجب قبل تطبيق المدرب لتمرين جديد مراعاة إن يكون التمرين مناسب للمستوى المهارى الخاص باللاعب كذلك مراعاة متطلبات هذا التمرين من قوة ومرونة وان يكون مستوى هذا التمرين عند مستوى معين لتحقيق النتائج المرجوة , كما أثرت تدريبات الجمناستك على التطور الايجابى للياقة القلبية التنفسية ومستوى الأداء المهارى فى لبراعم الجمباز الفنى .

وبذلك يتحقق الفرض الأول القائل أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لسباحى منتخب جامعة المنيا ولصالح القياس البعدى "



عرض الفرض الثانى ومناقشته وتفسيره :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة

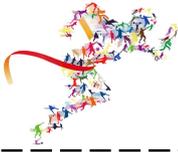
الضابطة فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة ت	فى اتجاه
المتغيرات البدنية	الرشاقة	٢٧.٢٠	٤٤.٤٠	١٧.٢٠	١.٣٤	١٢.٨٤	
	الكوبرى	٦٤.٤٠	٥٨.٥٠	٥.٩٠	١.٥٥	٣.٨٢	
	مرونة الكاحل	١٠.٦٠	٧.٨٠	٢.٨٠	٠.٤٤	٦.٣٣	
	الثوب العمودى	٤١.١٠	٤٤.٦٠	٣.٥٠	٠.٦٠	٥.٨٢	
	عدو ٥٠ م	٧.٥٧	٧.٤١	٠.١٦	٠.٠١	١٢.٦٢	القياس البعدى
	الشد على المتوازي	٩.٢٠	١٠.٨٠	١.٦٠	٠.٢٧	٦.٠٠	
	التوافق	١٠.٢٠	١٢.٣٠	٢.١٠	٠.٢٨	٧.٥٨	
	قوة الرجلين	١٥٢.١٠	١٥٨.١٠	٦.٠٠	١.٩٠	٣.١٥	
المستوى الرقمى	قوة الظهر	١٥٢.١٠	١٥٤.٨٠	٢.٧٠	٠.٤٧	٥.٧١	
	سباحة ٥٠ م حرة	٤٠.٩٠	٣٧.١٨	٣.٤٤	٠.٥٣	٥.٧٩	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥.

ويعزو الباحثون هذا التقدم النسبى إلى تأثير استخدام التدريبات المعتادة فى رياضة السباحة تتطلب والتي تتطلب تقريباً عمل جميع المجموعات العضلية وأجهزة الجسم على أن تسهم فى تنمية جميع القدرات البدنية ، وتبدو الحاجة ماسة لتحقيق التنمية لبعض القدرات على مستوى أسرع وأفضل من خلال ممارسة بعض التمرينات المركبة من الأنشطة الرياضية التي تمارس خارج الماء ، واستخدام مبادئ التدريب الأساسية فى السباحة وهي (خصوصية التدريب ، الحمل الزائد ، التقدم التدريجى ، مبدأ التكيف) المقصود بالخصوصية هي تدريب السباحين على طريقة السباحة الخاصة بهم وبنفس درجة المتطلبات فى المنافسة من حيث الشدة والسرعة والمنافسة، والاقتصاد على ذلك لا يؤتى نتائج طيبة وإن هذا يعتبر من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها المدربين عند وضع برنامج التدريب، حيث يتسع مفهوم خصوصية التدريب، بأن يشتمل البرنامج بالإضافة إلى المتطلبات الخاصة من (قوة وسرعة ومسافة) على تنوع فى السرعات والتدريبات ، والحمل الزائد هو تأثير التدريبات يحدث عندما يكون هناك تحدي حقيقي أثناء الأداء يتطلب



زيادة عملية التمثيل الغذائي المختلفة ، وهو ما يسمى بالحمل الزائد والذي يستهدف خلق عملية التكيف مع هذا الحمل ، وإلا يكون الحمل اكبر من قدرات السباح لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى نقص في مستوى الأداء ويؤدي إلى ضرر السباحين ، والتقدم التدريجي يقصد به الاستمرار في التدريب على نفس درجة الشدة يؤدي إلى المحافظة على حالة التكيف لدى السباحين ولكن لتنمية هذه الحالة يجب زيادة حجم التدريب بصورة تدريجية وهذا يساعد في النقص التدريجي في تكوين حمض اللاكتيك في الدم ، ويجب على المدرب حث السباحين على زيادة سرعة التكرارات خلال البرنامج مع زيادتها تدريجيا أو تثبيتها مع زيادة التكرارات ، حيث يقصد بمبدأ التكيف أنها تكيفات تمثل الطاقة وكذلك تكيفات فسيولوجية وسيكولوجية حتى يتمكن السباح من أداء السابقات بصورة أفضل ، ولخلق هذه التكيفات المطلوبة فإنه يجب زيادة حجم وشدة التدريب وسباحة المزيد من المسافة أو السباحة بمزيد من السرعة دون أن يصل إلى مرحلة التعب وهذا ما أكدته كل من " عبد الرؤوف قاسم " (٢٠١٧) (٦) ، " فتحى أحمد إبراهيم " (٢٠٠٨) (٨) .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى القائل أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى لسباحى منتخب جامعة المنيا قيد البحث ولصالح القياس البعدى "



عرض الفرض الثالث ومناقشته وتفسيره :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث (ن = ٢٠)

فى اتجاه	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
المجموعة التجريبية	٤.٧١	٩.٦٠	٤.٤٠	٤٤.٤٠	٤.٧١	٥٤.٠٠	درجة	الرشاقة	المتغيرات البدنية
	٥.١٣	٥.٢٠	٢.١٢	٥٨.٥٠	٢.٤١	٥٣.٣٠	سم	الكوبرى	
	٥.٤٤	٢.٣٠	٠.٩٢	٧.٨٠	٠.٩٧	٥.٥٠	درجة	مرونة الكاثل	
	٣.٨٢	٣.٦٠	٢.١٢	٤٤.٦٠	٢.١٠	٤٨.٢٠	سم	الثوب العمودى	
	٢.٥٢	٠.٣٦	٠.٣٨	٧.٤١	٠.٢٤	٧.٠٥	ثانية	عدو ٥٠ م	
	٢.٢٨	٢.٢٠	٢.٢٥	١٠.٨٠	٢.٠٥	١٣.٠٠	عدد	الشد على المتوازى	
	٣.٢٨	٤.٤٠	٣.٠٢	١٢.٣٠	٢.٩٨	١٦.٧٠	عدد	التوافق	
	٢.٩١	٩.٥٠	٦.٨٢	١٥٨.١٠	٧.٧٦	١٦٧.٦٠	كجم	قوة الرجلين	
	٢.٧٣	٩.٨٠	٨.٥٧	١٥٤.٨٠	٧.٤٤	١٦٤.٦٠	كجم	قوة الظهر	
	٣.٧٨	٣.٥٢	٣.٠٩	٣٧.١٨	٢.١١	٣٤.٢٨	ثانية	سباحة ٥٠ م حرة	المستوى الرقمى

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحثون هذا التحسن إلى تأثير وضع مجموعة من تدريبات الجمناستك بصورة متعلقة بطبيعة أداء المهارة الحركية قيد البحث باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها ، كل ذلك ساهم بصورة ايجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث وهذا يتفق مع ما نكره " Brette (٢٠٢٢) ، Levine , Beth Kaplanek , William Jaffe " (٢٠١٩) (١٣) ، " Danise Austin " (٢٠٢٢) (١٤) .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى تأثير استخدام التدريبات المعتادة فى رياضة السباحة تتطلب والتي تتطلب تقريباً عمل جميع المجموعات العضلية وأجهزة الجسم على أن تسهم فى تنمية جميع القدرات البدنية ، وتبدو الحاجة ماسة لتحقيق التنمية لبعض القدرات على مستوى أسرع وأفضل من خلال ممارسة



بعض التمرينات المركبة من الأنشطة الرياضية التي تمارس خارج الماء ، واستخدام مبادئ التدريب الأساسية في السباحة .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الفائل أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي منتخب جامعة المنيا قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

عرض الفرض الرابع ومناقشته وتفسيره :

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدل التغير في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)			المجموعة التجريبية (ن = ١٠)			الفرق بين نسب التغير %
		متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير %	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير %	
المتغيرات البدنية	الرشاقة	٤٤.٤٠	٢٧.٢٠	٦٣.٢٤	١٠.٣١	٤٤.٤٠	٢٧.٢٠	٤١.٣١
	الكوبري	٥٨.٥٠	٦٤.٤٠	٩.١٦	٧.١٧	٥٨.٥٠	٦٤.٤٠	٧.١٧
	مرونة الكاحل	٧.٨٠	١٠.٦٠	٢٦.٤٢	٢٣.١٢	٧.٨٠	١٠.٦٠	٢٣.١٢
	الوثب العمودي	٤٤.٦٠	٤١.١٠	٨.٥٢	١١.٩٨	٤٤.٦٠	٤١.١٠	١١.٩٨
	عدو ٥٠ م	٧.٧٢	٧.٤١	٢.١١	٥.٦١	٧.٧٢	٧.٤١	٥.٦١
	الشد على المتوازي	٤٢.٨٦	٩.٢٠	١٧.٣٩	٢٥.٤٧	٤٢.٨٦	٩.٢٠	٢٥.٤٧
	التوافق	٥١.٨٢	١٢.٣٠	٢٠.٥٩	٣١.٢٤	٥١.٨٢	١٢.٣٠	٣١.٢٤
	قوة الرجلين	٩.٨٣	١٥٨.١٠	٣.٩٤	٥.٨٩	٩.٨٣	١٥٨.١٠	٥.٨٩
	قوة الظهر	١٠.٠٣	١٥٤.٨٠	١.٧٨	٨.٢٥	١٠.٠٣	١٥٤.٨٠	٨.٢٥
المستوى الرقمي	٣٤.٢٨	٤٠.٢٠	٩.١٠	٥.٦٣	٣٤.٢٨	٤٠.٢٠	٥.٦٣	

يتضح من جدول (١٢) أنه هناك اختلاف في النسب المئوية لمعدل التغير في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث حصلت المجموعة التجريبية على أعلى نسب تغير مقارنة بالمجموعة الضابطة .

حيث حقق الفرق بين نسب التغير بين المجموعات التجريبية والضابطة في القياسات وكان لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكدته نتائج جدول (٩ ، ١٢) ، حيث توصلت نسبة التغير للمتغيرات في المجموعة التجريبية (٧.٧٢ : ١٠.٤.٥٥) ونسب التغير للمجموعة الضابطة (١.٧٨ : ٢٦.٤٢) .



ويرجع الباحثون ذلك إلى أن استخدام البرنامج التدريبي والذي احتوى على تدريبات الجمناستك وتحقيق الاستفادة من التشابه القائم بين التدريبات المقترحة والمهارات قيد البحث ، كما استفادت المجموعة التجريبية من هذه التدريبات بأقصى درجة التي تتبع الواجب الحركي للأداء سواء كان ذلك بوضعية الرأس وحركة الرجلين والذراعين والتوافق بينهما .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع القائل أنه " توجد فروق بين نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي منتخب جامعة المنيا قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفي ضوء تساؤلات البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1. البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية " باستخدام تدريبات الجمناستك " أثر تأثيراً إيجابياً في المستوى البدني والرقمي للعينة قيد البحث .
2. التدريب بالأسلوب المعتاد أثر تأثيراً طفيفاً في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للعينة قيد البحث .
3. تحسن المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجمناستك عن المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المعتاد في التدريب في تحسين المستوى الرقمي للعينة قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :

1. يوصى الباحثون بتطبيق تدريبات الجمناستك المقترحة قيد البحث .
2. يجب الاهتمام بالنقاط الفنية المؤثرة في الأداء عند تدريب المهارة أو تصحيح الأخطاء الشائعة بها
3. الاهتمام بتصميم برامج تدريبية مقترحة لتحسين أداء السباحين بصفة خاصة والرياضيين بصفة عامة .
4. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالبحث لتطوير وتحسين أداء سباحي الحرة .
5. الاهتمام بإجراء دراسات وبحوث في مجال التدريب وخاصة تدريبات الجمناستك في الرياضات الفردية والجماعية الأخرى .



قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أسماء رضا السيد بركات : تأثير برنامج تدريبي مدعوم بأنشطة البراعة الحركية على درجة أداء بعض الحركات الإجبارية والرضا الحركي لبراعم الجمناز الفنى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط ، ٢٠٢٣ م .
٢. أسماء طه أحمد محمد : تأثير عرض جمناز للجميع علي مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في مقرر طرق تدريس الجمناز بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٤ م .
٣. أمانى محمد عبد الرازق : مؤشرات فعالية أداء سلسلة حركية لوضع تمارين نوعية للاعبات الجمناز الإيقاعي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٦ م .
٤. بسمة إبراهيم برهام : تأثير عرض جمناز للجميع على بعض القدرات البدنية والحركية لدى السيدات من ٣٥ : ٤٥ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٠ م .
٥. دريد مجيد حميد الحمدانى : الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة فى تعليم وتدريب السباحة ، مطبعة جامع صلاح الدين ، أبريل ، ٢٠١٦ م .
٦. عبد الرؤوف قاسم محمد الرويدة : مفهوم التدريب الرياضى ، دار الكتاب الثقافى ، ٢٠١٧ م
٧. على فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م
٨. فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
٩. قصى عبد اللطيف السمرائى ، وهبى علوانى : التكنيك الحديث فى السباحة ، بغداد ، ٢٠٠٥ م
١٠. محمد ناجى حسنى : استخدام جمناز الألعاب في تحسين بعض القدرات التوافقية للأطفال الصم والبكم (٦ : ٩) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط ، ٢٠١٦ م



١١. مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي : دار جامعة المنصورة ،
٢٠٠٠م
١٢. وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب
والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢م .
١٣. وليد أحمد محمد : فعاليه جمباز الألعاب علي المهارات الحركية الأساسية المرتبطة
بمسابقات العاب القوي للأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 13 - Brette Levine , Beth Kaplanek , William Jaffe : Gymnastics
Training for use in Rehabilitation after total hip and knee
arthroplastv , The association of bone and joint surgeons , 2019 .
- 14 - Danise Austin : Gymnastics for every body strengths , lengthen and
tone – with this complete 3 weeks body make , over . Rodale ,
U.S.A , 2022 .
- 16 - Karon Karter : The complete Idiot's guide torte Gymnastics method ,
Designer registered trademarks of pen gum croup , U.S.A , 2021 .
- 17 - Michael King : Gymnastics work book illustrated step – by – step
guide to mat work technious , library of congress , U.S.A , 2019 .
- 18 - Rushall Pyke : Training For sports and fitness Macmillan CP. P84-
95 Melbourne, Australia , 2018