برنامج تدريبي مقترح بإستخدام (Kettel Bell & Elastic-Band) لتحسين بعض القدرات البدنيه و أثره على مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك تحت ١١ سنة

م.د / أحمد عبدالشافى محمد حسن
مدرس بقسم اللياقه البدنيه والجمباز و العروض الرياضيه - جامعة الإسكندرية

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي حيث تميز عصرنا الحالي بالتقدم العلمي في مجالات الحياة المختلفة والذي جاء نتيجة لجهود العلماء والباحثين في العلوم المختلفة ليستفيد منها الانسان في تطبيقاته الحياتية والعملية ويتغلب على كل ما يعترض تقدمه من عقبات ومشكلات وصولا الى النجاح والانجاز الرياضي في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية .

ويشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا و سريعا فى شتي مجالات الحياة بصفه عامه و المجال الرياضي بصفه خاصه ، هكذا يسير الاتحاد الدولي للجمباز الى التطوير المستمر من خلال ادراج بعض الالعاب و الانشطه المستحدثه و مازال ضمن افرع الجمباز الحاليه و التي تتمثل فى الجمباز الفني للرجال و الجمباز الفني للسيدات و الجمباز الايقاعي و الجمباز للجميع (العام) و جمباز الاكروبات و الترامبولين و جمباز الايروبيك . (١: ٢٥)

ويسير الأتحاد المصرى للجمباز على نفس نهج الأتحاد الدولى للجمباز والذى هو بمثابه المرجع العام للعبة أمام جميع الأتحادات فى جميع دول العالم ، وذلك من خلال تغيير وتطوير منظومة الأتحاد وأهدافة بإدراج بعض أفرع الجمباز التى لم يسبق ممارستها محليا ودوليا .

حيث قام الأتحاد المصرى للجمباز مؤخرا بأدراج فرعا جديدا ألا وهو جمباز الأيروبيك ضمن بطولات الجمهورية ٢٠١٦م/٢٠١٧م وأيضا إقامة الدورات التعريفية الخاصة باللعبة ، حيث يعتبر دخول فرعا جديدا ضمن بطولات الجمهورية نقلة كبيرة فى تاريخ رياضة الجمباز على مستوى الجمهورية .

ويعد جمباز الايروبيك هو أحدث فرع رياضي يضمه الاتحاد الدولي للجمباز ، ويعنى القدرة على أداء مجموعة من الحركات المركبة وبشكل مستمر باستخدام الموسيقى وتتصف تمرينات الجملة الحركية بالقوة والمرونة والاستمراريه في الاداء بتسلسل حركي إيقاعي وبتناسق مع حركات الذراعين وعناصر الصعوبة والتي تنفذ مع بعض الحركات الابتكاريه من أعلى وأسفل وفى اتجاه مائل بالاضافه لبعض الحركات الاكروباتيه (١٢: ٦،٩)

ويعتبر التدريب وسيلة و ليس غايه فى حد ذاته حيث يعمل على إعطاء الفرصه الكامله للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، فيعمل على تنمية و تطوير قدرات الفرد البدنية و الوظيفيه و النفسيه و إمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لنفسه و بالتالى للمجتمع المحيط به ، فالتدريب عامة يعنى " عملية الإعداد المنظم المستمر لتنمية قدرات الفرد" (١٤ : ١٢)

ويعتمد التدريب الرياضى فى العصر الحديث على المعارف و المعلومات العلميه التي يستمدها من العلوم الانسانيه و الطبيه و الهندسيه و التى ترتبط بالمجال الرياضي ، و اصبح الوصول إلى المستويات العاليه لا يتحقق بالموهبه الرياضيه فقط بل يتحقق أيضا من خلال التطور السريع فى أساليب التدريب المبنيه على الاسس العلميه السليمه . (٢٥٨:٢)

فالإعداد البدني يجب أن يرتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، فهما وجهان لعملة واحدة، وعلى كل مدرب جمباز أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية القدرات البدنية الأساسية، وبين عمليات التدريب على الأداء المهارى .(٨ :١١)

وبالتالى أصبح من المبادئ الأساسية للإعداد البدنى استخدام أجهزة حديثة فى التدريب و ذلك فى مختلف الأنشطة الرياضيه التى يمكن ممارستها سواء كانت تلك الأنشطه فردية او جماعية ، كما يعتبر التدريب بأجهزة حديثة من الأساليب الفعالة التى لها تأثير على تنمية القدرات البدنية فى الرياضات المختلفة ، لذا كان لابد من البحث عن وسائل لتنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصه مما يسهم فى تحسين مستوى الأداء المهارى (١٧ : ٥)

وانه مع تعدد الادوات و الأجهزة ، و تنوع تمريناتها و طرق تعلمها و اساليب التدريب عليها فتستخدم لتنميه الاحساس الحركي و الاحساس بالتوقيت ، بل يمتد تأثيرها لتحسين العديد من الصفات الحركيه كالقوه ، المرونه ، الرشاقه ، و السرعه و التوازن بالاضافه لدورها الفعال فى تنميه القدرات التى تعتمد على العمل العضلي العصبى بدرجه كبيره ، و مجال التربيه الرياضيه و ما يشمله من انشطه مختلفه و تعدد مهاراتها يتطلب قدرات بدنيه عامه و خاصه تمكن اللاعبيين من اداء المهارات الحركيه و الحركات الاكثر تعقيدا فى النشاط الممارس بكفاءه عاليه . (٣: ٣٥)

ويعد التدريب بالاثقال و المقاومات من اهم اساليب تنمية و تطوير القوه العضليه بانواعها ، حيث ان التدريب باستخدام الاثقال و المقاومات قد حظى باهتمام بالغ من قبل العلماء و الباحثين و الاطباء و المدربين .(١٦: ٩٨)

فاستخدام الأجهزة والأدوات تعمل على توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة من خلال تركيز العمل على العضلات العاملة مع عزل المجموعات العضلية الأخرى غير المشتركة فى الأداء وكذلك التحكم فى المقاومات المستخدمة وسرعة الأداء . (٢: ٢٥) ، (٦: ٢٨) .

كما أن العديد من برامج التدريب بالمقاومات تقوم بإرشاد الرياضيين إلى ضرورة تحريك المقاومة الخارجية بأسرع ما يمكن لتحقيق التكيف في معدل تطور القوة ومع ذلك، فإن أحد أوجه القصور الرئيسية في هذه المنهجية هو أن جزءًا كبيرا من نطاق الحركة يتم استهلاكه في إبطاء المقاومة، ويطلق على طريقة التدريب التي تتناول فترة التباطؤ والحاجة إلى معدل تطور القوة بتدريب المقاومة المتغيرة variable resistance training أو المقاومة المعدلة modified resistance (٤٨:١٣)

والتدريب بالمقاومات بمثابة الجزء الرئيسي و المكمل لفترة الإعداد للاعبين خلال الموسم التدريبي و ذلك بتنمية الجوانب المختلفة ، و قد أثبتت الدراسات و الأبحاث العلمية وجود تحسن فى مستوى اللياقة البدنية للاعبين الصغار بإتباع الخطوات و التعليمات الصحيه الخاصه ببرامج تدريب المقاومات . (٢٩ : ٤٣)

والأربطة المطاطيه تعد أحد أفضل أنواع المقاومه الهامة و المثالية التى يمكن إستخدامها دون الحاجه إلى مساحات واسعه للتدريب ، بالإضافة إلى أنها تعمل على تنمية القوة العضلية للذراعين و الرجلين بشكل متميز ، و تسهم تمارين المقاومة المطاطية فى بناء الكتلة العضلية . (٢١ : ٢١)

كما أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة لاعتقاد الرياضيون بأنه يؤدى إلى تيبس العضلات ونقص المرونة و التوافق العضلي العصبي والتأثير سلبيا على بعض المهارات الحركية، ولكن كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دورا هاما في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية . (٩: ٦٤)

وظهرت (kettel bell) في روسيا في بداية التسعينات واستخدمتها القوات الخاصة الروسية لفترة كبيرة إلى أن انتشرت في بقية العالم بأشكال مختلفة وفق الهدف التدريبي التي تستخدم من أجله ، والكاتل بل (kettel bell) هي أداة معدنية على شكل الكرة الإبريق كبير قطرها عند القاعدة ويقل تدريجيا وصولا للمقبض، وتستخدم في العديد من التدريبات البدنية و المهارية .(٢٥ :٤١) (٢٨ :٦٩)

وأن استخدم الكاتل بل (Kettel bell) له العديد من الفوائد منها تنمية القوة والتحمل والرشاقة و الإتزان في الجسم والقدرة الهوائية واللاهوائية ، وتساعد على تقليل فرص الإصابة نتيجة استخدامها في تحسين النغمة العضلية، وتستخدم لتنمية التوازن العضلي والقوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة ، وتستخدم لتطوير اللياقة البدنية أفضل من أشكال الأثقال العادية البار والدمبلز و الحزام . (٢٤ :٤٤-٤٩)

ومن خلال خبرة الباحث في المجالين الأكاديمي والميداني لاحظ ضعف بعض القدرات البدنية التى تؤثر بدورها على أداء المهارات الحركيه و مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنة بالاضافة إلى إفتقار برامج التدريب التنوع بين أدوات التدريب المختلفه مقارنة بالتطور الهائل فى علم التدريب الرياضي و التطور الحادث فى أساليب و طرق التدريب مما دعا الباحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح قائم علي مجموعة من التدريبات بإستخدام

(Kettel Bell & Elastic-Band) داخل الوحدة التدريبيه و معرفة تاثير البرنامج المقترح على تحسين بعض القدرات البدنية وأثره على مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك تحت ١١ سنه.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى معرفة تاثير البرنامج المقترح لتحسين بعض القدرات البدنية و أثره على مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك تحت ١١ سنه من خلال الواجبات الآتيه :

١ - تصميم برنامج تدريبي بإستخدام (Kettel Bell & Elastic-Band) لتحسين بعض القدرات البدنية و مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنه .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية للاعبات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنه .

٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنه .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث توصل الباحث إلى الفروض التالية:

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلى والبعدى لمستوى أداء المهارات الحركيه للاعبات جمباز الأيروبيك لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلى والبعدى لمستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث:

منهج البحث.

أستخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

- **المجال المكاني :**

تم تنفيذ القياسات و البرنامج التدريبي بأكاديمية باترفلاى للخدمات الرياضيه بدمنهور.

- **المجال الزمني :**

تم إجراء القياسات القبلية فى ١١ - ١٣ / ٢٠٢٤/١٢، تم تطبيق البرنامج التدريبى فى الفترة من ١٦/ ١٢ /٢٠٢٤ إلى ٢٢/ ٢٠٢٥/٢، تم إجراء القياس البعدى في ٢٤ - ٢٦ / ٢٠٢٥/٢ .

- **المجال البشري:**

١٠ لاعبات من جمباز الايروبيك تحت ١١سنة

أولاً :- عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٠) من لاعبات جمباز الايروبيك خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وقد راعى الباحث فى اختيار أفراد عينة البحث من لاعبات جمباز الايروبيك التأكد من خلو اللاعبات من اي مرض او الاصابات التي تعيق إشتراكهن في البرنامج المقترح للبحث ،مسجلين فى الاتحاد المصري للجمباز، وقد شاركن فى العديد من البطولات على مستوى الجمهورية.

ثانياً : توصيف عينة البحث.

جدول (١) التوصيف الإحصائى فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
السن	(سنة)	10.00	11.00	10.60	0.52	-0.48	-2.28
الطول	(سم)	136.50	141.50	138.80	1.60	0.20	-0.84
الوزن	(كجم)	32.60	39.10	35.88	2.25	-0.31	-1.08
العمر التدريبى	(سنة)	2.00	4.00	3.10	0.61	-0.02	0.14

يتضح من الجدول (١) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٤٨ إلى ٠.٢٠) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول (٢) التوصيف الإحصائى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
وثب عريض	(سم)	120.00	140.00	128.50	6.69	0.33	-0.85
عضلات رجلين ديناموميتر	(كجم)	14.50	20.40	17.30	1.83	0.00	-0.43
عضلات ظهر ديناموميتر	(كجم)	28.60	41.50	35.06	4.45	-0.17	-1.20
إختبار رمي كرة طبية من الجلوس	(م)	2.80	4.20	3.47	0.45	-0.03	-0.90
إختبار عدو ٢٠ م من البدء المنخفض	(ث)	5.68	6.87	6.16	0.41	0.87	-0.22
إختبار توازن القدم اليمنى	(ث)	7.98	13.38	10.72	1.97	-0.17	-1.62
إختبار توازن القدم اليسرى	(ث)	6.83	12.01	9.90	1.57	-0.44	0.38

يتضح من الجدول (٢) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٤٤ إلى ٠.٨٧) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول (٣) التوصيف الإحصائى فى المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
إختبار (STRADDLE SUPPORT)	(ث)	20.17	35.62	26.72	4.81	0.42	-0.51
انبطاح مائل ثني الذراعين (١٥ث)	(عدد)	5.00	7.00	5.90	0.88	0.22	-1.73
إختبار (AIR TURN)	(درجة)	4.00	6.00	5.20	0.79	-0.41	-1.07
إختبار(VERTICAL SPLIT)	(درجة)	165.00	185.00	173.00	5.87	0.99	0.75
الوثب للتكور(جمب تك)	(عدد)	3.00	4.00	3.40	0.52	0.48	-2.28

يتضح من الجدول (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٤١ إلى ٠.٩٩) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول (٤) التوصيف الإحصائى فى متغيرات الجمله الحركية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
Difficulty	(درجه)	0.85	0.95	0.91	0.04	-0.22	-1.73
Artistry	(درجه)	6.66	7.16	6.98	0.16	-0.69	0.14
Execution	(درجه)	6.86	7.16	7.03	0.09	-0.54	-0.22
Penality	(درجه)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00
المجموع	(درجه)	14.57	15.11	14.91	0.21	-0.85	-1.23

يتضح من الجدول (٤) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات الجمله الحركيه قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٨٥ إلى ٠.٠٠) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

القياسات المستخدمة فى البحث :-

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث وذلك لتحديد القياسات المناسبة لعينة البحث والتى تحقق الأهداف وهى كالتالى:-

أولاً: القياسات الاساسية للاعبات الجمباز الايروبيك.

- السن (سنة)
- الطول (سم)
- الوزن (كجم)
- العمر التدريبي (سنة)

ثانياً: الإختبارات البدنية. مرفق (١)

- وثب عريض
- عضلات رجلين ديناموميتر
- عضلات ظهر ديناموميتر
- إختبار رمي كرة طبية من الجلوس
- إختبار عدو ٢٠ م من البدء المنخفض
- إختبار توازن القدم اليمنى
- إختبار توازن القدم اليسرى

ثالثاً: الإختبارات المهارية مرفق(١)

- إختبار (STRADDLE SUPPORT)
- إختبار (VERTICAL SPLIT)
- إختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٥ث)
- إختبار (AIR TURN)
- إختبار الوثب للتكور(TUCK JUMP)

الاجراءات التنفيذية للبحث :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاساسية بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام (Kettel Bell & Elastic-Band) داخل الوحدة الواحدة و معرفة تاثير البرنامج المقترح على تحسين بعض القدرات البدنية وأثره على مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك تحت ١١ سنه فى الفترة من١٦/ ١٢ /٢٠٢٤ إلى ٢٢/ ٢/٢٠٢٥ . وذلك وفقاً للخطوات التنفيذية التالية :-

أولاً : القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى فى الفترة من ١١ / ٢٠٢٤/١٢ الى ٢٠٢٤/١٢/١٣

اليوم الأول: إجراء القياسات الأساسية (الطول،الوزن)

اليوم الثاني: إجراء الإختبارات البدنية .

اليوم الثالث: إجراء الإختبارات المهاريه .

ثانياً : البرنامج التدريبى المقترح : مرفق (٣)

١- التخطيط العام للبرنامج :

بعد قيام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية ونتائج الدراسات السابقة (تم التخطيط العام للبرنامج التدريبى المستخدم فى البحث الحالى عن طريق تحديد الهدف من تصميمه وإعداده ومعرفة حدوده ومحتواه والأسس العلمية التى راعاها الباحث فى تصميم التدريبات، داخل وحداته بالإضافة إلى الوسائل والأدوات المستخدمة فى تنفيذه فضلا عن إيضاح كل الخطوات الإجرائية التى اتبعها الباحث فى تصميم وحداتة .

٢- أهداف البرنامج :

تعتبر الأهداف أولى الخطوات التى يجب مراعاتها عند التخطيط لأي برنامج تدريبى مقترح ، فهى المعيار الذى تختار فى ضوئه محتويات البرنامج ، وبناء على ذلك يمكن صياغة أهداف البرنامج المقترح وهى تنمية بعض القدرات البدنية والمتغيرات المهارية وكذلك تطوير فاعليتها من خلال (البرنامج التدريبي المقترح) **مرفق (٣)**

٣- أسس البرنامج التدريبى:

استند الباحث على الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبى وهى :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- مراعاة مبدأ التدرج فى زيادة شدة وحجم الحمل .
- الجمع بين تدريبات البدنية و التدريبات المهاريه داخل الوحدة التدريبية.
- يتم أداء تدريبات الإسترخاء في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقبل أداء تدريبات البدنية.
- اشتمل البرنامج على إختلافات فى الشدة داخل الدورة التدريبية الصغرى بطريقة تموجية على أساس كل وحدة حيث أستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعية (منخفض الشده – مرتفع الشدة) .
- مده البرنامج التدريب (١١ أسابيع) ،(٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ،بواقع (٣٠) وحدة تدريبة خلال مده البرنامج التدريبى .

٤- محتوى البرنامج :

١) الإحماء :

- يهدف إلى رفع استعداد أجزاء الجسم بصورة عامة فى النشاط الممارس .
- تراوحت شدة التدريبات المستخدمه ما بين (٥٠% - ٦٠%) .

٢) الجزء الرئيسى :

- يحتوى هذا الجزء من وحدة التدريب على (التدريبات البدنية و التدريبات المهاريه) التى تعمل على تحقيق هدف البرنامج التدريبى المقترح والتى تسهم فى تطوير الحالة التدريبية للاعبه .
- تراوحت شدة التدريبات المستخدمه ما بين (٧٠% - ٨٠%).

التدريبات المستخدمة في البرنامج :

جدول (٥) التوزيع الزمنى للوحدة التدريبيه

الزمن	أجزاء الوحدة		عمل المجموعات
(٢٥-٣٠) ق	الجزء التمهيدي	(١٥) ق	تدريبات الاحماء
		(١٠-١٥) ق	تدريبات الاطالة و المرونه
(٦٠-٨٠) ق	الجزء الرئيسي	(٢٠-٢٥) ق	تدريبات الإعداد البدنى
		(٢٠-٣٠) ق	التدريبات المهارية
		(٢٠-٢٥) ق	
(٥-١٠) ق	الجزءالختامى		تدريبات التهدئة

الجزء الختامى (التهدئة) :

- يهدف هذا الجزء إلى عودة اللاعبه لحالته الطبيعية .
- تراوحت شدة التدريبات المستخدمه ما بين (٣٠% - ٤٠%).

ثالثاً : القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة من ٢٤/ ٢/ ٢٠٢٥ إلى ٢٠٢٥/٢/٢٦. وذلك بنفس اجراءات ترتيب وتنفيذ القياس القبلى ثم جمع البيانات تمهيدا لمعالجتها احصائياً.

المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء.
- معامل التفلطح.
- إختبار(ت) للمشاهدات المزدوجة .
- نسبة التحسن%.
- مربع إيتا.

عرض النتائج:

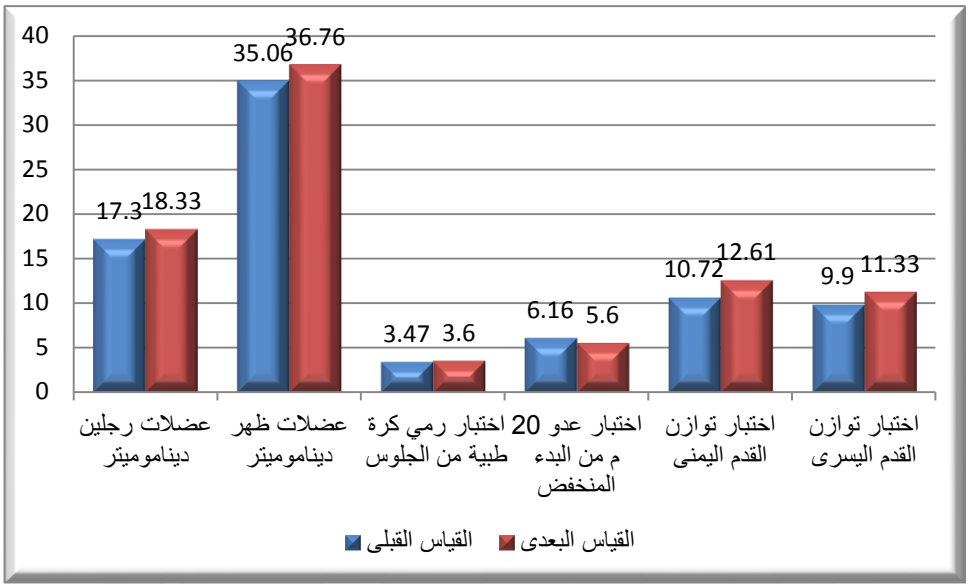
عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية

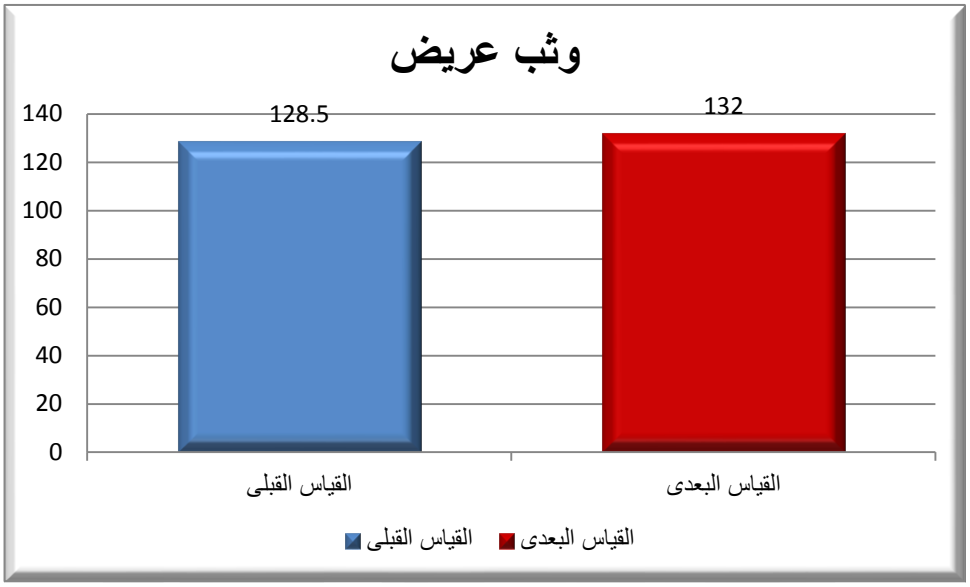
جدول (٦) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن =١٠

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن%	مربع إيتا
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع				
وثب عريض	(سم)	128.50	6.69	132.00	6.32	3.50	3.37	*3.28	0.01	%2.72	0.54
عضلات رجلين ديناموميتر	(كجم)	17.30	1.83	18.33	1.93	1.03	0.42	*7.67	0.00	%5.95	0.87
عضلات ظهر ديناموميتر	(كجم)	35.06	4.45	36.76	4.67	1.70	0.58	*9.28	0.00	%4.85	0.91
إختبار رمي كرة طبية من الجلوس	(م)	3.47	0.45	3.60	0.46	0.13	0.11	*3.64	0.01	%3.75	0.60
إختبار عدو ٢٠ م من البدء المنخفض	(ث)	6.16	0.41	5.60	0.45	0.57	0.46	*3.89	0.00	%9.20	0.63
إختبار توازن القدم اليمنى	(ث)	10.72	1.97	12.61	2.06	1.89	1.01	*5.90	0.00	%17.64	0.79
إختبار توازن القدم اليسرى	(ث)	9.90	1.57	11.33	1.60	1.43	0.86	*5.25	0.00	%14.46	0.75

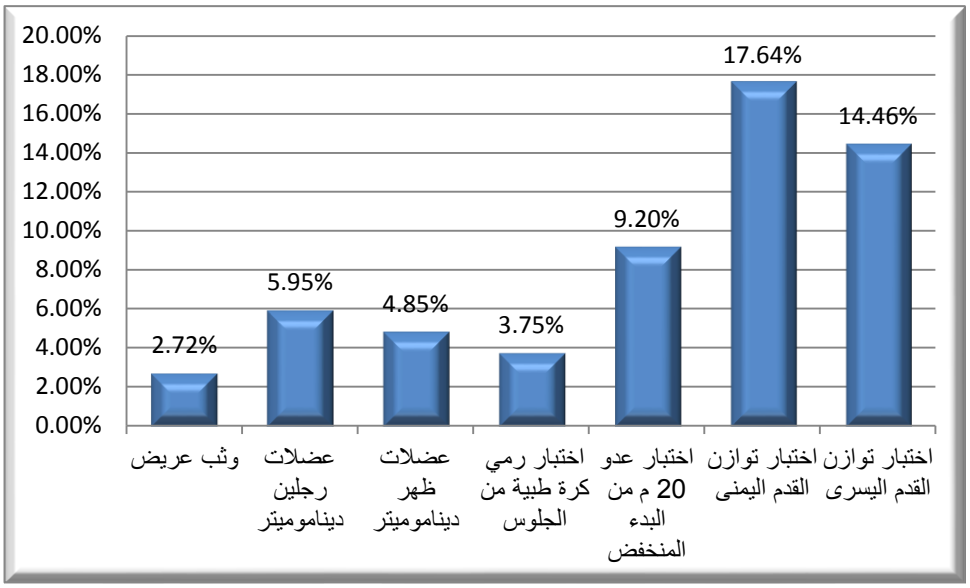
***معنوى عند مستوى(٠.٠٥) (٢.٢٦)**
***دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠**
*** (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى١**

يتضح من الجدول (٦) والشكل البيانى (١-٢-٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢٨ ، ٩.٢٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٢٦)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي فى متغير (إختبار رمي كرة طبية من الجلوس) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٠٥) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٧٢%،١٧.٦٤%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٤ ، ٠.٩١) وهى أكبر من ٠.٥

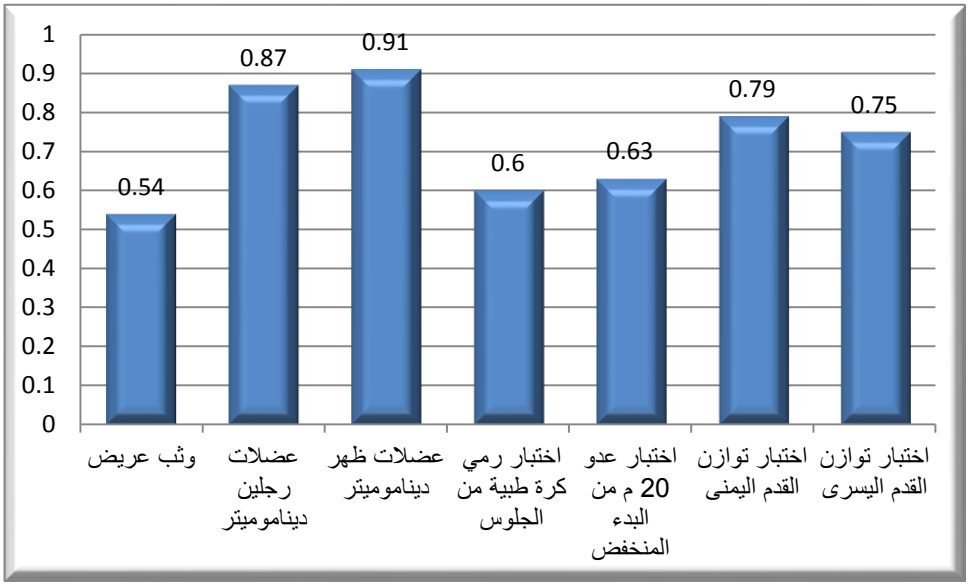




شكل (١) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجرب



شكل (٢) الخاص بنسب التحسن للمتغيرات البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٣) الخاص بمعامل إيتا٢ للمتغيرات البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

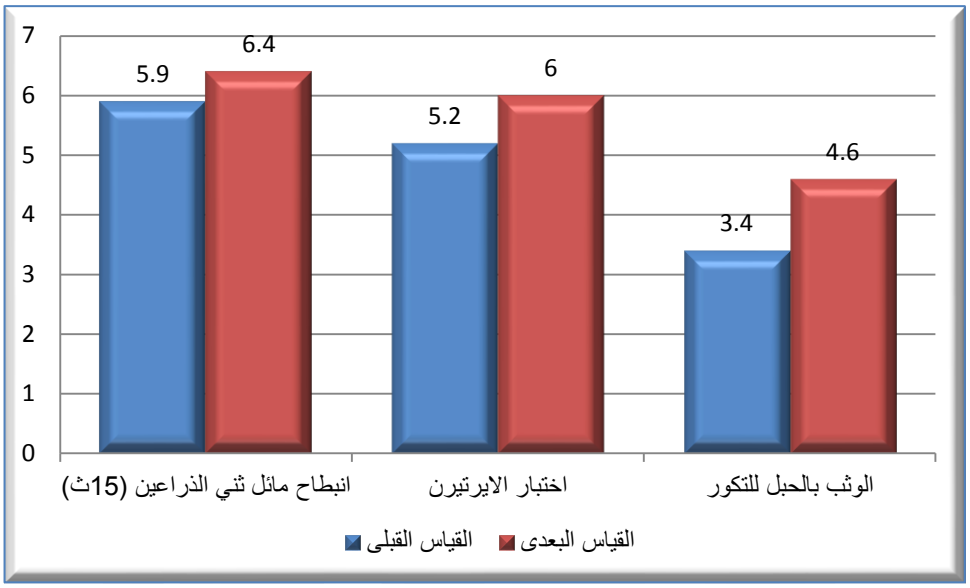
جدول (٧) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ١٠

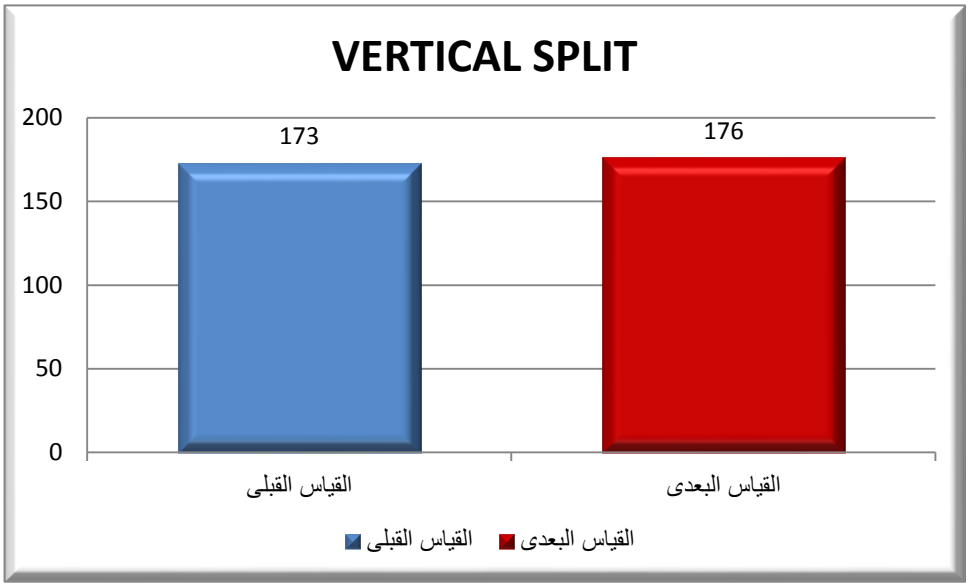
الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن%	مربع إيتا
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع				
إختبار (STRADDLE SUPPORT)	(ث)	26.72	4.81	29.28	4.77	2.57	1.66	*4.90	0.00	%9.62	0.73
انبطاح مائل ثني الذراعين (١٥ث)	(عدد)	5.90	0.88	6.40	0.52	0.50	0.71	2.24	0.05	%8.47	0.36
إختبار (AIR TURN)	(درجة)	5.20	0.79	6.00	0.67	0.80	0.79	*3.21	0.01	%15.38	0.53
إختبار (VERTICAL SPLIT)	(درجه)	173.00	5.87	176.00	4.59	3.00	2.58	*3.67	0.01	%1.73	0.60
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	3.40	0.52	4.60	0.52	1.20	0.42	*9.00	0.00	%35.29	0.90

***معنوى عند مستوى(٠.٠٥) (٢.٢٦)**

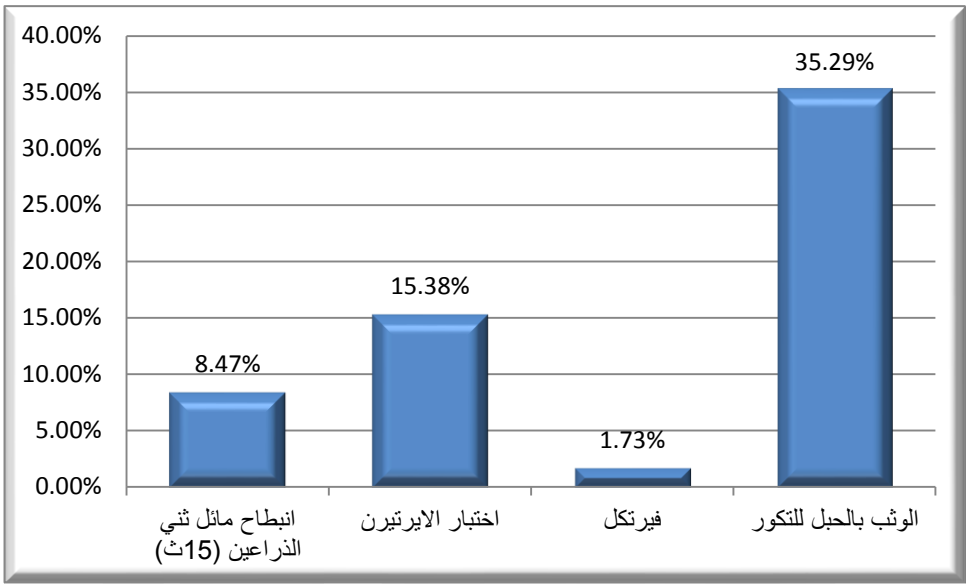
***دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى١**

يتضح من الجدول (٧) والشكل البيانى (٤-٥-٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢١ ، ٩.٠٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي فى متغير (انبطاح مائل ثني الذراعين (١٥ث)) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٢٤) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.٧٣%،٣٥.٢٩%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٣ ، ٠.٩٠) وهى أكبر من ٠.٥

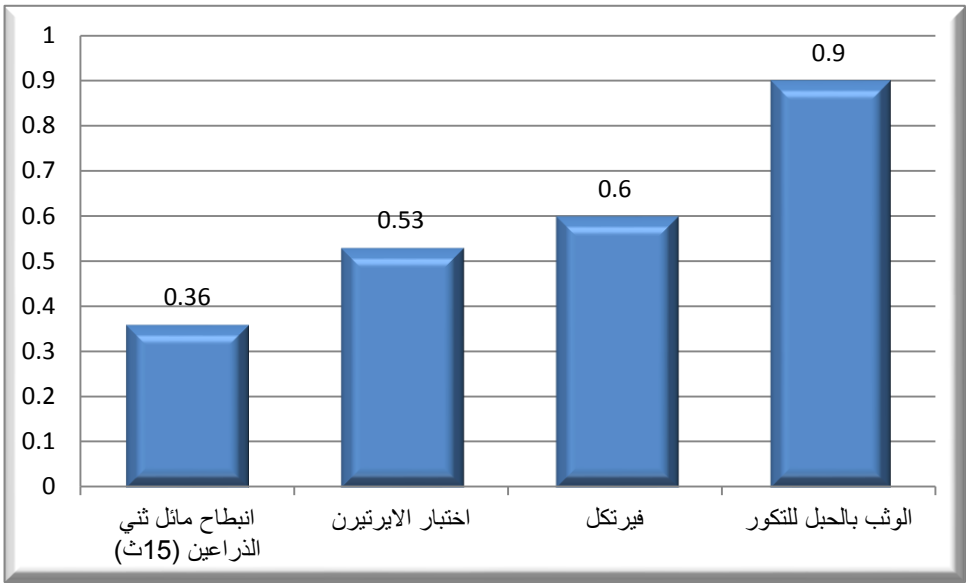




شكل (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات المهارية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٥) الخاص بنسب التحسن للمتغيرات المهارية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٦) الخاص بمعامل إيتا٢ للمتغيرات المهارية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

جدول (٨)

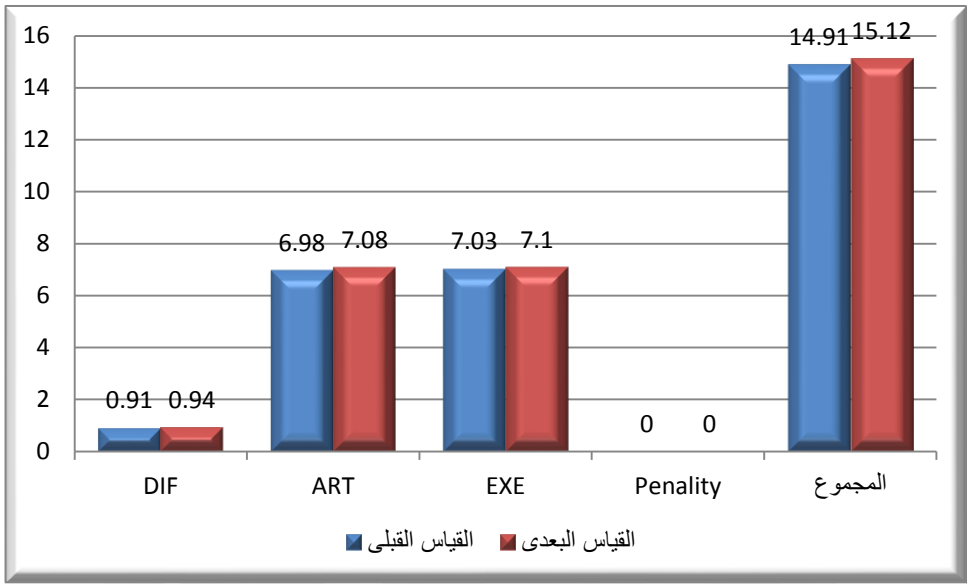
الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث للجمل للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ١٠

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن%	مربع إيتا
		سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع				
Difficulty		0.91	0.04	0.94	0.02	0.03	0.04	2.25	0.05	%3.31	0.36
Artistry		6.98	0.16	7.08	0.09	0.10	0.10	*3.29	0.01	%1.49	0.55
Execution		7.03	0.09	7.10	0.07	0.07	0.07	*3.17	0.01	%1.02	0.53
Penality		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	—	—
المجموع		14.91	0.21	15.12	0.13	0.21	0.15	*4.35	0.00	%1.38	0.68

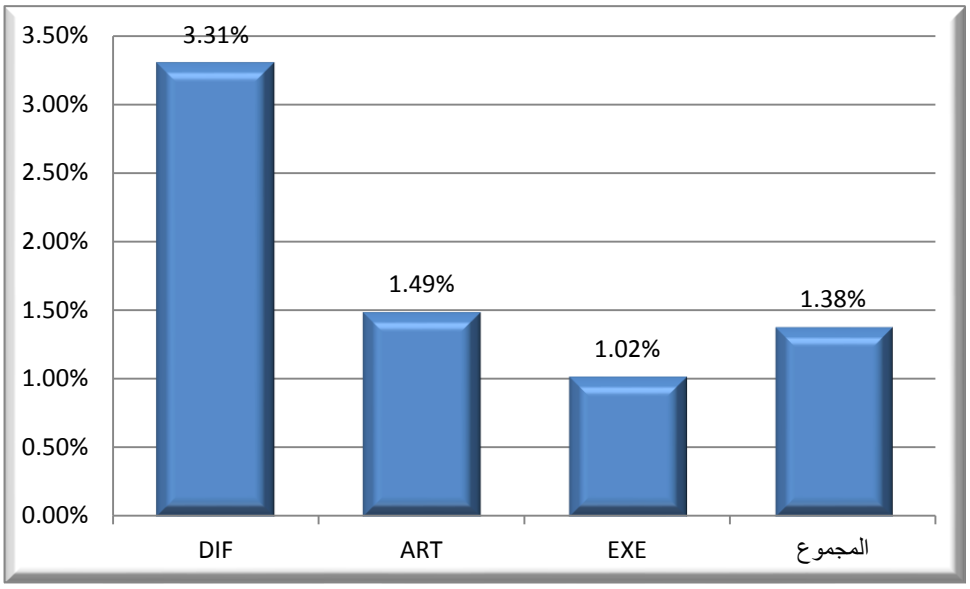
***معنوى عند مستوى(٠.٠٥) (٢.٢٦)**

***دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى١**

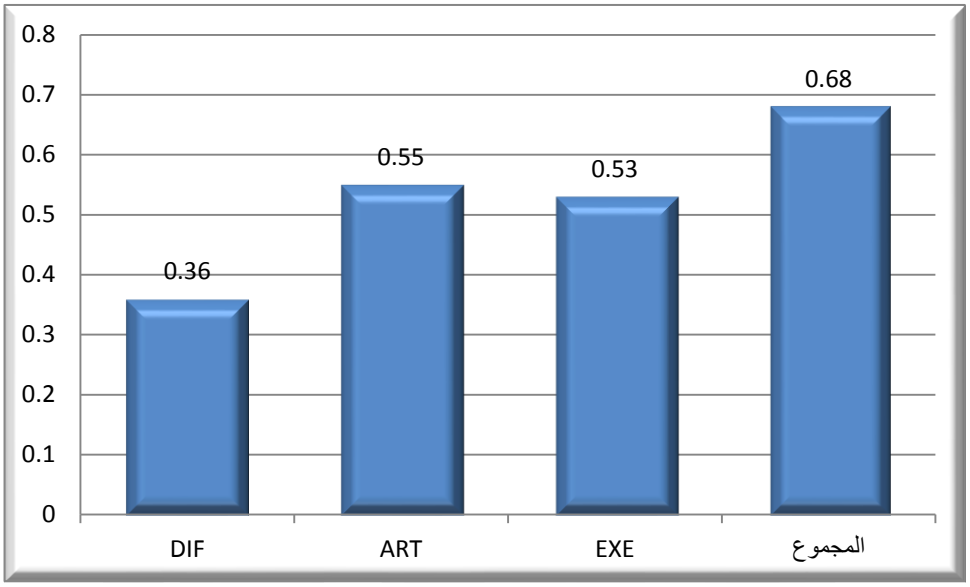
يتضح من الجدول (٨) والشكل البيانى (٧-٨-٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات الجمل قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٧ ، ٤.٣٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٢٦)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي فى كل من متغير (DIF ، Penality) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٠ ، ٢.٢٥) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.٠٢%،٣.٣١%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٣ ، ٠.٦٨) وهى أكبر من ٠.٥



شكل (٧) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات الجمل لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٨) الخاص بنسب التحسن لمتغيرات الجمل لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٩) الخاص بمعامل إيتا٢ لمتغيرات الجمل لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

ثانيا مناقشة النتائج:

أولا: الفرض الأول

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى .

يتضح من الجدول (٦) والشكل البيانى (١-٢-٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢٨ ، ٩.٢٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي فى متغير (إختبار رمي كرة طبية من الجلوس) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٠٥) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٧٢%،١٧.٦٤%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٤ ، ٠.٩١) وهى أكبر من ٠.٥

يرجع الباحث هذا التحسن إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح ومايحتويه من تدريبات بدنية بإستخدام (KettelBell&Elastic-Band) حيث ادت الي تحسن المتغيرات البدنيه للاعبات الجمباز الايروبيك

ويتفق هذا مع ما ذكره لريم دوجزان و اخرون Irem duzgun and all (٢٠١٠) ان التمرينات بالادوات تساهم في تحريك اكثر من جزء من اجزاء الجسم المختلفه في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفه عديده كما تساعد في تطوير بعض الخصائص البدنيه والتي يعتمد عليها الاداء الرياضي كالقدرة العضليه والتوافق الحركى والسرعه والرشاقه .

(٢٢: ٢٧)

كما يتفق مع ما ذكره كلا من فيل وتود Phil P ; Todo E (٢٠٠٥) على أن تمرينات المقاومه يحفز العضلات على بناء القوة لذا فهى تستخدم لتقوية المجموعات العضلية الرئيسية وكذلك العديد من عناصر اللياقة البدنية . (٢٧: ٢٢)

وهذا يتق مع ما أشار أليه ديفيد David (٢٠١٥) بأن الكرة الحديديه kettlebell تستخدم لتنمية العديد من المتغيرات البدنية منها القوة العضليه و تحمل السرعه و التوازن و الدقة . (٢٠ :٤٣)

ومع ما وضحه تساتسولين بافل Tsatsouline p (٢٠٠٦)أن أداة kettlebell تعمل علي رفع مستوي اللياقة البدنية والمتمثلة في القوة العضلية . والقدرة العضلية و المرونة. بجانب حرق الدهون ، كل ذلك يتم في ساعة إلى ساعتين من التدريب االسبوعي. باستخدام أداة واحدة صغيرة يمكن استخدامها في أي مكان . (٢٥: ٢٥)

كما يذكر Brain Wallace بريان والاس (٢٠٠٦) ان الحبال المطاطية تستخدم لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة والعضلات المساعدة فى الحركة الى جانب العضلات المضادة ايضا .(١٨: ١٨)

وهذا ما أكده بشار عبود ،رافد عبد الأمير(٢٠٢٠) ان التدريبات المقننة للأحبال المطاطية قد ادت الى تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والظهر والبطن والذراعين . (٥: ٢٨)

ثانيا:- الفرض الثانى

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلى والبعدى لمستوى أداء المهارات الحركيه للاعبات جمباز الأيروبيك لصالح القياس البعدى .

يتضح من الجدول (٧) والشكل البيانى (٤-٥-٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢١ ، ٩.٠٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي فى متغير (انبطاح مائل ثني الذراعين (١٥ث)) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٢٤) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.٧٣%،٣٥.٢٩%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٣ ، ٠.٩٠) وهى أكبر من ٠.٥

ويرجع الباحث التحسن إلي تطبيق البرنامج المقترح حيث ظهر تطور ملحوظ فى أداء المهارات الحركيه بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك يرجع إلى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام (KettelBell&Elastic-Band) الذي خضعت له المجموعة التجريبية .

ويتفق كلا من محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) ، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(١٩٩٦) أن القوة العضلية ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية ، بما أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مستويات البطولة ، بالاضافة الي أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة.، فالرياضي الأقوى والأكبر حجما له اليد الأطول في حالة تقارب المستوى الفني بالإضافة أنها تلعب دورا هاما في التقدم بالكثير من المهارات.

(٧: ٤٤)

كما اشارت دراسه كريستين christine (٢٠٠٠) الى ان التدريب بالاثقال ادى الى تحسين مستوى المهارات الحركيه و اعزى ذلك الى فاعليه التدريب بالاثقال (kettelbell) في تنميه الصفات البدنيه الخاصه بتلك المهارات والذي ادى بدوره الى تحسين زمن الاداء . (١٩: ٩٩)

ويتفق هذا مع ما أشار اليه نيك بيلز و أخرون أن استخدم الكاتل بل Kettel bell له العديد من الفوائد منها تنمية القوة والتحمل والرشاقة والإتزان في الجسم والقدرة الهوائية واللاهوائية ، وتساعد على تقليل فرص الإصابة نتيجة استخدامها في تحسين النغمة العضلية، وتستخدم لتنمية التوازن العضلي والقوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة ، وتستخدم لتطوير اللياقة البدنية أفضل من أشكال الأثقال العادية البار والدمبلز (٢٤: ٤٤-٤٩) (٢٨: ٤٧)

وهذا يتفق مع ماذكره Phil Page , Todd Ellen Becker فيل باج وتود ايلين بيكر (٢٠١١) ان الحبال المطاطية تستخدم في برامج الإطالة،حيث ان اداء الإنقباض العضلي قبل الإطالة يجعل الإطالة اكثر تاثيرا؛وهذا التكنيك يعرف "بالإنقباض القبلى للاطالة"فعندما تنقبض العضلة ضد مقاومة الحبل يتبعها اطالة بطيئة و ذلك يؤدى الى زيادة اطالة العضلة والمدى الحركى الكامل للمفصل . (٢٦: ٥٦)

ثالثا:- الفرض الثالث

توجد فروق دالة إحصائياً بين كلا من القياسين القبلى والبعدى لمستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك لصالح القياس البعدى

يتضح من الجدول (٨) والشكل البيانى (٧-٨-٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات الجمل قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٧ ، ٤.٣٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي فى كل من متغير (DIF ، Penality) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٠ ، ٢.٢٥) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٢.٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.٠٢%،٣.٣١%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠.٥٣ ، ٠.٦٨) وهى أكبر من ٠.٥

ويعزو الباحث هذا التحسن إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح ومايحتويه من تدريبات بإستخدام (KettelBell&Elastic-Band) للتصورحيث ادت الي تحسن المتغيرات المهارية للاعبات الجمباز الايروبيك

ويتفق هذا مع ما اشار اليه محمود عبد الدايم (٢٠٠٩) أن وجود برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية تهدف الي الاعداد الجيد بدنيا ومهاريا يعد اقتصاد للوقت والجهد حيث ان تخطيط البرامج التدريبية التي تطبق فيها المعلومات الحدثية لمسايرة العملية التدريبية ولتنمية المكونات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء وكذلك يساعد على تحقيق التقدم في تلك الرياضة . (١٥ :٣)

ويؤكد على البيك واخرون (٢٠٠٩) انه لا يستطيع اللاعب الاداء الامثل للمهارات الحركيه الاساسيه للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنيه الضروريه التي تتطلبها المهاره و أن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي اثناء المنافسه يعتبر بمثابه اعداد مباشر للاعب واحدى وسائل تطوير حاله اللاعب التدريبيه وتنميه القدرات البدنيه الخاصه بهذه المهاره . (١٢: ٢١٦)

ويتفق هذا مع ما ذكره Kenny Larry (٢٠١١) إلى أن التدريب بالمقاومات قد أدى إلى تحسين المستوى المهارى من خلال تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة ويوصى الباحث بأهميتها خاصتا في فترة االعداد البدني العام والخاص (٢٣ :١٢٦)

وهذا يتفق مع ما اشار اليه أديل شنودة وآخرون (٢٠١٥) الى إعتبار القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية تاثيرا على مستوى الأداء في الجمباز، فلاعب الجمباز عليه أن يتحرك ضد مقاومة وزن الجسم ويعتبر عنصر القوة هام وضروري في تنمية مكونات بدنية أخرى. (٥: ٩٧)

ومع ما أكده " على البنا " (٢٠٠٢) أن استراتيجية تدريب الجمباز بالطريقة التقليدية تحقق الهدف من التدريب أو الوحدة التدريبية ولكن بنسبة أقل مما تحققه الطريقة باستخدام الأجهزة المساعدة والأدوات الأخرى . حيث أنها تفتقر عنصر التشويق مما يعمل على تسرب الملل للاعبين. (١٠ : ٦٢ ، ٦٣) .

الإستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود مجتمع البحث وإستناداً للمعالجات الإحصائية وما أشارت إلية النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- البرنامج التدريبى المقترح المطبق على عينة البحث له تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات البدنية قيد البحث وتراوحت نسبة الفروق مابين (٢.٧٢%،١٧.٦٤%) .

٢- البرنامج التدريبى المقترح المطبق على عينة البحث له تأثيرا ايجابيا على تحسين أداء المهارات الحركيه قيد البحث وتراوحت نسبة الفروق مابين (١.٧٣%،٣٥.٢٩%) .

٣- البرنامج التدريبى المقترح المطبق على عينة البحث له تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهارى وتراوحت نسبة الفروق مابين (١.٠٢%،٣.٣١%) .

التوصيات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

٤- الإسترشاد بالبرنامج المقترح في عملية تدريب لاعبى جمبازالايروبيك لما حققه من فاعلية في مستوي الأداء البدني والمهاري مستوى أداء المهارا الحركية.

٥- ضروره أن تشمل الوحدة التدريبية علي إستراتيجية التدريب بإستخدام (KettelBell&Elastic-Band) لما لها من فائدة في تخفيف الضغط والتوتر لدي اللاعب لضمان تحقيق أعلي مستوي في النشاط الرياضي.

٦- ضرورة عمل قياسات دورية للمتغيرات والقدرات (البدنية – المهارية – النفسية) لأداء لاعبات الجمباز الايروبيك ليمكن من خلالها متابعة مستوى الأداء المهاري للعمل على تقيمه وتطويره لتحقيق أرقام قياسية خلال العمر التدريبي للاعب.

٧- تطبيق البرنامج المقترح علي رياضات أخري في مجال الرياضة لمعرفة تأثيرة علي الأداء.

المراجع العلمية :

أولا : المراجع العربية :

١. ابـراهيم سـعد زغلـول (٢٠٠٣).التمرينـات و العـروض و جمنسـترادا العـالم ، دار المصـريه للطباعـه ، القاهره.

٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧). التدريب الرياضي ،الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي ،القاهرة

٣. أحمد أمين فوزي ، وطارق بدر الدين (٢٠٠١). سيكولوجية الفريق الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .

٤. اديل سعد شنودة (٢٠١٥).الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات، ط٢ ملتقى الفكر، الإسكندرية .

٥. بشار عبود فاضل ، رافد عبد الامير ناجي ، محسن محمد محسن (٢٠٢٠) . تاثير تمرينات خاصة باستخدام االحبال المطاطية لتطوير معدل القلب وتحمل القوة ودقة التهديف للاعبين المتقدمين بكرة القدم ،مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد١٣،العدد٧

٦. السيد عبد المقصود(١٩٩٧). نظريات التدريب ، تدريب فسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب ، القاهرة ،

٧. عبد العزيز النمر، ناريمان محمد الخطيب(٢٠٠٠). الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة .

٨. عزت محمود الكاشف (١٩٩٧).التدريب في الجمباز، النهضة المصرية، القاهرة.

٩. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣).التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة .

١٠. على عبد المنعم البنا (٢٠٠٠). اتجاهات معاصرة فى طرق تدريس الجمباز ، الطبعة الاولى ، القاهره.

١١. علي مهدي و سما سلمان (٢٠١٧).التنبئو بالاداء المهارى لمهارة الدفاع من الملعب من الطيران المركزى للأمام ١- ٥ بدلالة الادراك الحيطى باستخدام جهاز فيينااللاعبى الكرة الطائرة؛الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة؛ المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة.

١٢. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد احمد خليل (٢٠٠٩). طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات اللاهوائيه و الهوائيه ، منشاة المعارف، مصر ،

١٣. عمرو صابر حمزة (٢٠٢٣). تدريب القوة للرياضيين (الاسس العلمية و التطبيقات العمليه)، دار الفكر العربي ، القاهرة

١٤. عويس الجبالى (٢٠٠١).التدريب الرياضى بين النظرية و التطبيق، دار G.M.S ، الطابعه الثانية ، القاهره

١٥. محمود احمد عبد الدايم (٢٠٠٩). تاثير برنامج(بدني– مهاري)على تنمية بعض المكونات البدنية والأداءالفني للاعبي البومزا لرياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ،

١٦ مسعد علي محمود(١٩٩٧). المدخل إلي علم التدريب الرياضي دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، المنصورة

ثانيا : المراجع الأجنبية :

17 Rippetoe., M.Kilgore, L Staring Strength(2007). Basic barbell training trx 2ed.,Wichita Falls Aasgaard co., 320.

18 Brain Wallace(2006). Effect of elastic bands on force and power chaacteristics during the back squat exercise journal of strength and conditioning research

19 Christine Cunningham(2000). The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April. . Pp3,33

20 David K(2015). The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April. . Pp3,33

21 Hofmann M., Schober-Halper B., Oesen S.,(2016).Effects of elastic band resistance training and nutritional supplementation on muscle quality and circulating muscle growth and degradation factors of institutionalized elderly women: the Vienna Active Ageing Study (VAAS). Eur J Appl Physiol, 2016, 116: 885- 97

22 Irem duzgun , gul baltaci ,fifiz colakoglu,Volga bayrakci (2010) .The Effects of Jump-Rope Training on Shoulder Isokinetic Strength in Adolescent Volleyball Players , in Journal of Sport Rehabilitation

23 Larry Kenny ,Jack Wilmore, David Costill (2011). Physiology of sport and execise with web study guide , 5th edition ,Human kinetic ,USA

24 Nick Beltz, Dustin Erbes, John P. Porcari,Ray Martinez, Scott Doberstein, Carl Foster(2013). The Effect of a Period of TRX Training on Lipid Profile and Body Composition in Overweight Women, Volume 2, Issue 2, December JOURNAL OF FITNESS RESEARCH

25 Pavel Tsatsouline(2006).Enter the Kettlebell! St. Paul, MN: Dragon Door

26 Phil Page, Todd Ellen Becker (2011) .Strength band training second united state of America human kinetics

27 .Phill Page, Todo E(2005). Strength band training Human Kinetics, U.S.A

28 Scott Gaines (2003) .Benefits and Limitations of Functional Exercise , Vertex Fitness , NESTA , USA. Pp214

29 Scott Roberts, Ben Weider (2000). Strength and Weight Training For Young Athletes Contemporary, Book 5 Inc Publisher, Chicago USA,.

الملخـص

برنامج تدريبي مقترح بإستخدام ((Kettel Bell & Elastic-Band لتحسين بعض القدرات البدنيه و أثره على مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك تحت ١١ سنة

م.د / أحمد عبدالشافى محمد حسن
مدرس بقسم اللياقه البدنيه و الجمباز و العروض الرياضيه - جامعة الإسكندرية

يهدف البحث الى معرفة تاثير برنامج تدريبي بإستخدام (Kettel Bell & Elastic-Band) لتحسين بعض القدرات البدنية و أثره على مستوى الأداء المهارى للاعبات جمباز الأيروبيك تحت ١١ سنه ، كما استخدام الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك نظرا لملائمته لطبيعة البحث ، حيث كان العدد ١٠ لاعبات (بنات)من جمباز الايروبيك تحت ١١سنة ، كما قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١١ أسبوع) ، (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، بواقع (٣٠) وحدة تدريبة خلال مده البرنامج التدريبى ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح المطبق على عينة البحث له تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات البدنية قيد البحث وتراوحت نسبة الفروق مابين (٢.٧٢%،١٧.٦٤%) ، كما له تأثيرا ايجابيا على تحسين أداء المهارات الحركيه قيد البحث وتراوحت نسبة الفروق مابين (١.٧٣%،٣٥.٢٩%) ، وأيضا له تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهارى وتراوحت نسبة الفروق مابين (١.٠٢%،٣.٣١%). (%

مفاتيح البحث : Elastic-Band، Kettel Bell إ ، جمباز الايروبيك

Summary

A proposed training program using a (Kettle Bell & Elastic-Band) to improve some physical abilities and its effect on the level of skill performance for female aerobic gymnasts under 11 years old.

Asst. Prof. Ahmed Abd Elshafy Mohamed Hassan

Assistant Professor, Department of Physical Fitness, Gymnastics, and Sports Performances, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

The research aims to know the effect of a training program using ((Kettel Bell & Elastic-Band to improve some physical abilities and its effect on the level of skill performance of aerobic gymnastics players under 11 years old. The researcher also used the experimental method by designing one experimental group using pre- and post-measurement due to its suitability to the nature of the research, as the number was 10 players (girls) from aerobic gymnastics under 11 years old. The researcher also applied the training program for a period of (11 weeks)، (3) Training units per week, at a rate of (30) training units during the duration of the training program. The most important results were that the proposed training program applied to the research sample had a positive impact on improving the physical abilities under investigation, and the percentage of differences ranged between (2.72%, 17.64%). It also had a positive impact on improving the performance of the motor skills under investigation, and the percentage of differences ranged between (1.73%, 35.29%)، It also has a positive impact on improving the level of skill performance, and the percentage of differences ranged between (1.02%, 3.31%).

Key words: Elastic-Band, Kettle Bell, Aerobic Gymnastics