

فاعلية التدريب النوعى بالمقاومة المتغيرة على تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز

د / هبه محمود حمدي محمد

المقدمة ومشكلة البحث

ظهر مصطلح التدريب النوعى حديثاً فى التدريب ليغضى ذلك الجانب من القوة التى لها صفة الخصوصية specificity فى الأداء المهارى و تمرينات هذا النوع من التدريب هى أقصى درجات التخصص فى تنمية القوة العضلية كما ونوعاً و توقيتاً بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية توظيف العمل العصبى العضلى لهذا الأداء .

والتدريب النوعى يعتمد على ما يسمى بخريطة العمل العضلى للأداء المهارى ، والتى تختلف من أداء لآخر ومن لاعب لآخر ، كما أنها تختلف أيضاً بالنسبة للاعب الواحد من محاولة لأخرى إلا أن اختلاف خريطة العمل العضلى للاعب الواحد فى الأداء المعين بتكرار المحاولات لا يعتبر محكاً رئيسياً فى الحكم على الخصوصية ، فهذه الفروق فى مقادير و توقيت و نوعية العمل العضلى هى فروق ناتجة عن الاختلافات والتغيرات التى تحدث فى البيئة الميكانيكية من الناحية الكمية فلا يمكن أن تتشابه محاولتين للاعب واحد فى كل متغيرات بينهما الميكانيكية خاصة فى تلك الأداءات التى تتطلب بدلاً لقوة عضلية قصوى فى توقيتات زمنية محددة أو تناوباً فى العمل بين صورته المختلفة فى المجموعة العضلية الواحدة.(2: 13)

*مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة – جامعة الفيوم

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

أشار طلحة حسام الدين وآخرون (2002م) إلى أهمية التدريب النوعى الذى يعنى ذلك النوع من التمرينات التى تتصف بالخصوصية فى تنمية الصفات البدنية فى أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء المهارات ، حيث تعمل على تركيز القيمة اللازمة فى قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها . (8 : 57) .

وقد أكد مارفن جونسون Marvin Johnson (2001م) على أهمية التدريب النوعى حيث تناول التدريبات النوعية فى مناهج التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية الأمريكية نظراً لأهمية استخدامات التدريب النوعى فى إعداد الناشئ وبخاصة فى فترة الإعداد الأولى و التى تلازم عملية التدريب فى فتراته المختلفة للارتقاء بمستوى الأداء. (24 : 65)

وتشير كريستى ب - رولاند Kristy . B. Roland (1988م) على أهمية احتواء برامج الإعداد على التدريبات النوعية لتطوير مستوى الأداء والوصول للمستويات العالية كما أشارت إلى أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الأوضاع التى يتخذها الجسم أثناء أداء أى مهارة و تمثل الأساس البدنى لإتقان أداء المهارات الأساسية .

وتشير إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريب النوعى والتدريبات النوعية و التى تعنى ذلك النوع من التمرينات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لأداء المهارة وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة. (23 : 138)

وقد أكد على أهمية التدريب النوعى العديد من علماء التدريب الرياضى كالتمرينات النوعية الأولية (الأساسية) و التى يتم استخدامها فى إعداد الناشئ و بخاصة فى فترة الإعداد الأولى و التى تلازم عملية التدريب فى فتراته المختلفة

للارتقاء بمستوى الأداء حيث تناول ميلر و بيرى (2002م) هذه التمرينات النوعية في منهاج التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية الأمريكية. (25: 78) وتذكر إسراء عبد العال على (2014م) إن تحديد خريطة العمل العضلي تحكمها عدة معايير من أهمها الخصائص التكنيكية للأداء ومتطلبات تحقيق هذه الخصائص بأعلى كفاءة ممكنة وأقل جهد وبناء على ذلك فإن توقيت الانقباض العضلي وشدته وفترة دوامه و نوعه وما إلى ذلك من خصائص فسيولوجية مميزة هي الأدوات الرئيسية في تحديد معالم هذه الخريطة . (4: 50)

قد شهدت السنوات الأخيرة انفجارا معرفيا في مجال تنمية القوة العضلية و أصبح من الشائع استخدام مصطلحات تدريب القوة **Strength training** وتدريب الأثقال **Weight training** وتدريب المقاومة **Resistance training** - وكلها مصطلحات تستخدم لوصف نوع التمرين الذي يتطلب من الجهاز العضلي للجسم أن يتحرك أو يحاول إن يتحرك ضد نوع من أنواع المقاومة واستخدام مصطلح تدريبات المقاومة لأنه يشتمل على مدى واسع من نماذج التدريب وأشكاله والتي تتمثل في وزن الجسم ومقاومة الزميل والأنواع المختلفة من أجهزة المقاومات المتغيرة. (10: 54)

ويشير هارة **Harra (1991م)** إلى أن برنامج التدريب بالمقاومة المتغيرة يمكن تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية لسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات و لسهولة تسجيل كمية و حجم الأثقال المستخدمة ويذكر ويلسن **Wilson Getal (2004م)** الذي كان من أوائل من طبقوا التدريب بالمقاومة المتغيرة أن اللاعب لابد أن يتوافر لديه القدرات البدنية وأيضاً أن يتدرب على المهارات الحركية الخاصة بنشاطه الممارس ولكن لا بد أن يمارس مهارات حركية أخرى مثل الجري والوثب ويضيف ويليام بستون **William B., (2007م)** أن الهدف من برامج التدريب بالمقاومة المتغيرة هو زيادة القوة العضلية و حماية

العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة. (20: 157) (28)
(27)

ويؤكد ايد جاكوبي Ed jacoby (2003م) على أهمية التدريب بالمقاومة المتغيرة حيث يعتبر احد المحتويات العديدة للنجاح فى إعداد اللاعبين ويجب على كل لاعب إن يحتفظ بجدول يومية مكثف يشتمل على برنامج تدريب بالمقاومة المتغيرة. (22 : 39)

وترى الباحثة أن رياضة الجمباز تعتبر من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين كما أنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية وقد أدرجها العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ضمن مجموعة أنواع الرياضات التي تتميز بالأداء الفني، ويتطلب اكتشاف أهم تفاصيل الأداء الفني الجيد لمهارات الجمباز السعي المستمر نحو معرفة خصائص مقومات هذه المهارات ومتطلباتها من الصفات البدنية الخاصة التي يستوجب توافرها للوصول إلى مستوى أداء متميز.

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال الجمباز لاحظت أن هناك تباين وتراجع في مستوى الأداء البدني ، الأمر الذي أرجعته الباحثة إلى انه ربما يكون من أسباب هذا التراجع في هذه المرحلة السنية لعدم اهتمام المدربين بالتدريب النوعي بالمقاومة المتغيرة ، ولذلك فقد انطلقت الفكرة الأساسية للبحث في مدى فعالية التدريب النوعي بالمقاومة المتغيرة على تطوير بعض القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز وأيضا العائد على مجتمع البحث في مجال رياضة الجمباز التطبيقى في تحديد القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في رياضة الجمباز والتي تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى للاعبات الجمباز والاستفادة من الجانب العلمى في مجال رياضة الجمباز بالاستعانة بنتائجها في صياغة مجموعة

من التدريبات النوعية بالمقاومة المتغيرة مما يكون له الأثر الأيجابي على سرعة و إتقان الأداء المهارى الجيد.

أهمية البحث :

تتلخص أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

1. إثراء الجانب الأكاديمي و البحثي المرتبط بعملية تطوير القدرات البدنية الخاصة عن طريق بعض التدريبات النوعية بالمقاومة المتغيرة .
2. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة بين البرنامج التدريبي النوعي بالمقاومة المتغيرة وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز
3. قد تفيد نتائج هذه الدراسة في المجال العملى التطبيقي لمدربي رياضة الجمباز في اتخاذ إجراءات مناسبة تساعدهم في التدريب .

أهداف البحث:

- تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز من خلال تصميم برنامج تدريبي نوعى بالمقاومة المتغيرة وذلك بهدف التعرف على :-
1. تأثير برنامج التدريب النوعي بالمقاومة المتغيرة على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبات الجمباز .
 2. تأثير برنامج التدريب النوعي بالمقاومة المتغيرة على مستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز.
 3. نسب التحسن فى مستوى بعض القدرات البدنية و الأداء المهارى للاعبات الجمباز.

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي و البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى العينة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
3. توجد نسب تحسن بين متوسط القياسيين القبلي و البعدى فى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى العينة قيد البحث .

مصطلحات البحث :

التدريب النوعي :

هو ذلك النوع من التمرينات التى تتصف بالخصوصية فى تنمية الصفات البدنية فى أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء المهارات ، حيث تعمل على تركيز القيمة اللازمة فى قوة انقباض العضلات للأداء السليم و كذلك توقيت انقباضها . (21 : 23)

التدريب بالمقاومة المتغيرة

هو محاولة الوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن فى الأداء مع ضرورة إتباع تغير الأوزان وتغير وضع الجسم و بذل أقصى جهد فى مدى الحركة.
" تعريف إجرائى "

القدرات البدنية:

هي مجموعة من المكونات او القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء المهارى فى رياضة الجمباز " تعريف إجرائى "

الدراسات السابقة:

1. دراسة ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (2020م) (17) بعنوان تأثير التدريبات النوعية باستخدام أداة لوحة الدوران لتطوير أداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمباز الأيقاعي ، يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية باستخدام أداة لوحة الدوران لتطوير أداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمباز الأيقاعي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث وبلغت عينة البحث (10) لاعبات جمباز واستنتجت الباحثة إن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا في رفع مستوى المهارات قيد البحث .
2. دراسة نوره مصباح محمد (2020م) (19) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز المقاومات TRX لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسن الأداء المهاري للحركات الأرضية و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسوان الفرقة الرابعة تخصص الجمباز الفني والتمرينات الإيقاعية، وبلغ عددهن (7) طالبات وكانت من أهم نتائج الدراسة ان تدريبات المقاومة باستخدام جهاز TRX والذي يضم تدريبات كثيرة ومنوعة في البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيرا فعالا علي زيادة معدل القوة العضلية لكل من عضلات (الذراعين- الرجلين- البطن- الظهر) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.ايضا استخدام تدريبات المقاومة بجهاز TRX اظهرت تحسنا ملحوظا في أداء الطالبات للمهارات (الدحرجة الامامية من الوقوف علي اليدين Hand Stand Front Roll- الشقلبة الجانبية علي اليدين Cartwheel -

- الشقبة الجانبية مع ربع لفة (Round off) وايضا تحسن الجملة الحركية علي جهاز الحركات الارضية حيث ان نسب القياس البعدي اعلي من نسب القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية.
3. دراسة مودة مجدي جلال محمود (2020م) (15) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية ، وهدفت الدراسة التعرف على تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) bungee ومعرفة تأثيره على:1- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث 2- مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات النادى الرياضى تحت (7) سنوات ببني سويف والمسجلات في الإتحاد المصرى للجمباز الفنى لعام (2019 -2020)، والبالغ عددهن (25) ناشئة، وكانت من اهم نتائج البحث ان البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية (البانجي) أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية.
4. دراسة محمد سعيد السيد مرجان (2020م) (13) بعنوان برنامج تدريبي نوعي في ضوء المحددات البيوميكانيكية وتأثيره علي المستوى المهارى والبدني لمهارة التلويحه الجانبيه بالرجلين علي جهاز حصان الحلق ، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح برنامج تدريبي نوعي في ضوء المحددات البيوميكانيكية وتأثيره علي المستوى المهارى والبدني لمهارة التلويحه الجانبيه بالرجلين علي جهاز حصان الحلق ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و بلغت عينة البحث 15 لاعب جمباز على جهاز الحلق وكانت من اهم نتائج الدراسة ان برنامج التدريبات النوعى المقترح اثر ايجابيا على تحسن برنامج تدريبي نوعي في ضوء المحددات البيوميكانيكية

وتأثيره علي المستوى المهارى والبدني لمهارة التلويحه الجانبيه بالرجلين علي جهاز حسان الحلق .

5. دراسة كريم راشد احمد حسن (2019م) بعنوان برنامج التدريبات النوعية الخاصة و تأثيرها علي تحسين اداء الجملة الاجبارية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفنى، يهدف البحث الي تحسين اداء الجملة الاجبارية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفنى تحت (11) سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تطبيق اجراءات البحث علي عينة قوامها (10) لاعبين من ناشئ الجمباز ، يمثلون نادي (سبورتينج ، سموحة) بمحافظة الاسكندرية ، وكانت من اهم نتائج الدراسة ان التدريبات النوعية الخاصة لها تاثير ايجابي علي تحسن مستوي الاداء الجملة الاجبارية قيد البحث و خاصة في مهاراته الثبات و القوة مثل الوقوف الزاوية و البلاش المقلوب .

6. دراسة ياسر موسى كمال حافظ (2017م) (21) بعنوان تأثير التدريب النوعى بالمقاومة المتغيرة علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة السلة ، وهدفت الدراسة الي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة السلة من خلال تصميم برنامج تدريبي نوعى بالمقاومة المتغيرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينة البحث علي لاعبي كرة السلة الناشئين تحت 14 سنة من مركز شباب السادات و عددهم 25 ناشئ و كانت من اهم نتائج الدراسة البرنامج التدريبي له اثر ايجابي علي تحسين مستوى الأداء البدني والاداء المهارى لعينة البحث .

7. دراسة بيريز وآخرون Pérez M.A et al (2003م) (26) بعنوان أثر التدريبات النوعية علي تحسين مستوى الأداء المهارى - خاصة بكرة السلة واستهدفت الدراسة التعرف علي التعرف علي اهم التدريبات النوعية و أثرها علي تحسين مستوى الأداء المهارى - خاصة بكرة السلة واستخدم الباحث

المنهج التجريبي و كانت عينة البحث 50 لاعب كرة سلة وكانت من أهم نتائج البحث التدريبات النوعية أثرت ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهارى لكرة السلة .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة (القياس القبلى و البعدى) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبات الجمباز بمحافظة القاهرة موسم 2017/2018م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على لاعبات الجمباز من أكاديمية فتنس اوليمبيا وعددهم 25 لاعبة بواقع 10 لاعبات تجريبية و 10 لاعبات ضابطة و 5 لاعبات للعينة الاستطلاعية .

أسباب اختيار العينة :

- 1- تقوم الباحثة بالتدريب فى أكاديمية فتنس أوليمبيا مما أعطى الباحثة فرصة إجراء القياسات وتطبيق تجربة البحث .
- 2- استعداد جميع اللاعبات على الانتظام فى التدريب .
- 3- توافر الأدوات والأجهزة بالنادى كوسائل تسهم فى تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- 4- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز .

وسائل جمع البيانات :

المسح المرجعى :

استعانت الباحثة فى جمع بيانات الدراسة بوسائل متعددة منها ما توفر لديه وما تمكن الحصول عليه من مراجع علمية متخصصة فى مجال رياضة الجمباز وفى مجال التدريب الرياضى وفى مجال الاختبارات والمقاييس . حيث قامت الباحثة بمسح مرجعى لتحديد افضل الاختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية و افضل التدريبات النوعية بالمقاومة المتغيرة .

أدوات وأجهزة خاصة بالتدريب :

1. ميزان طبى معايير بالكيلو جرام .
2. جهاز ارتفاع القامة (الرستاميتير) لقياس ارتفاع القامة (بالسنتمتر) .
3. ساعة إيقاف لحساب الزمن . (بالثانية)
4. شريط قياس (بالسنتمتر) .
5. كور طبية . أقماع بلاستيك .
6. طباشير . حائط أملس .
7. أحبال مطاطة . مقاعد سويدية . الصندوق المقسم .
8. أجهزة المقاومة المتغيرة .
9. أجهزة المقاومة الثابتة .

تقنين استثمارة تقييم الاداء المهارى

تم عرض الاستمارة على الخبراء وتم الموافقة عليها وتم إيجاد معامل الصدق للاستمارة باستخدام صدق التمايز بين المجموعتين المميزة و الغير المميزة و إيجاد معامل الثبات بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق .

شرح استمارة تقييم الاداء المهارى

تنقسم لجنة التحكيم على للحركات الأرضية إلى لجنتين:

لجنة (D (Difficulties) وتتكون من اثنين من القضاة هما : D1 و D2 ويكون 1D رئيسا لها.

ولجنة E (Execution) وتتكون من خمسة قضاة هم : (E 1 ، E 2 ، E 3 ، E 4 ، E 5)

ولجنة D هي التي تؤسس درجة المحتوى للتمرين أي المسئولة عن إيجاد درجة بداية التمرين للاعب وتكون مسؤوليتها التقييم والتعرف على محتوى التمرين من (قيم الصعوبات - قيمة متطلبات المجموعة الحركية - قيم الربط) أما لجنة E فهي التي تقيم محتوى التمرين من حيث الأداء الجمالي الفني (صحة أوضاع الجسم والانحرافات عن الأداء المثالي) بعد استبعاد أعلى وأقل الخصومات من درجة E و عمل متوسط لباقي الدرجات بالقسمة على عدد الحكام المتبقي بعد حذف الحكامين فإن كانوا خمسة حكام نستبعد أعلى و أدنى درجة و نجمع درجات E المتبقية مع بعضها و نقسم الناتج على 3.

ويكون الخصم حسب تصنيف الأخطاء :

الخطأ الصغير (0.10) .

الخطأ المتوسط (0.30) .

الخطأ الكبير (0.50) .

السقوط (1.00) .

حساب الدرجات: تحسب لكل مهارة (حركة) درجة واحدة مقسمة الى 10 أعشار لكل جزء من المهارة عشر (0.10)

الاطار العام للبرنامج المقترح :

1- عدد الشهور = 3 شهور

2- عدد الأسابيع = 12 أسبوع

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = 4 وحدات

4- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج = 48 وحدة

أجزاء الوحدة التدريبية :

1. الإحماء .
2. إعداد بدنى عام (التدريبات النوعية باستخدام المقاومة المتغيرة)
3. إعداد بدنى خاص (التدريبات المهارية)
4. الختام .

جدول (1)
تجانس لعينة الكلية
في المتغيرات قيد البحث ن = 25

متغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	و.ء
متغيرات النمو	الطول	سم	145.9	0.086	147.0	0.265 -
	الوزن	كجم	43.510	7.959	43.450	0.468
	العمر الزمني	سنة	12.44	0.49	12.25	0.315
	العمر التدريبي	سنة	3.71	0.63	3.60	0.51
المتغيرات البدنية	السرعة الانتقالية	ث	5.60	0.91	5.00	0.72
	القدرة العضلية للذراعين	م	5.50	0.51	5.4	0.28
	القدرة العضلية للرجلين	سم	130	9.966	125	0.580
	القدرة العضلية للبطن	عدة	18.05	4.358	19	0.449-
	القدرة العضلية للرجلين	سم	32.96	7.244	32.5	0.710
	الرشاقة	ث	11.636	0.393	11.750	0.369
المتغيرات المهارية	الدرجة الامامية المتكورة	درجة	0.3	0.12	0.03	0.14
	الدرجة الخلفية المتكورة	درجة	0.4	0.16	0.4	0.25
	الوقوف على اليدين	درجة	0.2	0.09	0.3	0.11
	(العجلة)	درجة	0.3	0.12	0.3	0.14

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بتجانس بيانات عينة البحث في

القياسات الأولية الأساسية ان معاملات الالتواء تتراوح ما بين (3+ ، 3-) مما

يدل على ان القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية مما يؤكد تجانس افراد مجموعة البحث فى المتغيرات الأولية .

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات

قيد البحث قبل تطبيق البرنامج (التكافؤ) $n = 1 = 2 = 20$

المتغيرات الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	دلالة الفرق
		متوسط حسابى	الانحراف المعيارى	متوسط لحسابى	الانحراف المعيارى		
متغيرات النمو	الطول	سم	145.6	0.081	145.1	0.079	- 0.254
	الوزن	كجم	43.451	7.847	431.269	7.827	0.462
	العمر الزمنى	سنة	12.35	0.49	12.49	0.51	0.85
	العمر التدريبى	سنة	3.53	0.82	3.79	0.43	1.28
المتغيرات البدنية	العدو 30م (سرعة)	ث	5.8	0.34	5.6	0.32	0.24
	رمى كرة طبية (قدرة)	م	6.00	0.29	5.9	0.30	1.25
	الوثب العريض من الثبات (قدرة)	سم	130	0.38	125	0.36	0.65
	الجلوس من الرقود (قدرة)	عدة	17	0.41	18	0.42	1.17
	الوثب العمودى من الثبات (قدرة)	سم	33	1.02	32	1.11	0.74
	الجرى الزجراجى (رشاقة)	ث	11.7	0.46	11.3	0.41	0.84
المتغيرات المهارية	الدرجة الامامية المتكورة	درجة	0.3	0.12	0.3	0.12	0.14
	الدرجة الخلفية المتكورة	درجة	0.4	0.16	0.4	0.16	0.25
	الوقوف على اليدين	درجة	0.2	0.09	0.3	0.12	0.14
	(العجلة)	درجة	0.3	0.12	0.4	0.16	0.25

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 38 = 2.02

يوضح جدول (2) أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث .

عوامل الضبط في تجربة البحث :

حاولت الباحثة ضبط المتغيرات التي تؤثر على عملية التدريب والتي قد تؤثر على نتائج البحث للمجموعتين التجريبيية والضابطة ، وحتى يمكن للمتغير التجريبي والمرتبط بالجزء البدني داخل البرنامج أن يكون العامل المؤثر الوحيد قدر الإمكان على المتغير التابع والذي يتمثل في مدى تطور الأداء المهارى فقد استلزم هذا من الباحثة ضبط كافة العوامل المتعلقة بالإجراءات والتي تمثلت فى :-

- قيام الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبيية و توفير أدوات وأجهزة التدريب اللازمة لتنفيذ التدريبات المقترحة.
- كما قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة مما يؤكد توحيد عملية الإشراف على تنفيذ البرنامجين .
- قيام نفس المساعدين بإجراء الاختبارات والتسجيل قبل وبعد انتهاء فترة التدريب كما تم إجراء الاختبارات فى نفس اليوم وبنفس الطريقة والترتيب لكلتا المجموعتين .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة دراسة استطلاعية باستخدام عينة قوامها (5) لاعبات من المجتمع الأصلي لعينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكانت فى الفترة من 2 /3 إلى 4 /2 /2018م وكان الهدف من إجرائها كالتالى:-

- التأكد من مناسبة أماكن التدريب .
- تفهم المساعدين للتجربة .
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة فيما بعد و التي قد تعوق سير التجربة من حيث التطبيق .

- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة فى البحث .

المعاملات العلمية لمهارات الحركات الأرضية (قيد البحث) : صدق الاختبارات :

استندت الباحثة فى حساب صدق الاختبارات على صدق التمايز .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة و غير المميزة
فى مهارات الحركات الارضية (قيد البحث)

قيمة "ت" ودالاتها	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		مستوى الاداء
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
*5.87	0.25	00.7	0.12	0.3	الدرجة الامامية المتكورة
*3.69	0.18	0.5	00.16	0.4	الدرجة الخلفية المتكورة
*4.36	0.20	0.6	0.09	0.2	الوقوف على اليدين
* 4.25	0.20	0.6	0.12	0.3	(العجلة)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 و درجات حرية 28 = 2.05

يوضح الجدول رقم (3) صدق التمايز بين المجموعتين المميزة و الغير

المميزة لعينة الدراسة الاستطلاعية فى المهارات قيد البحث ، حيث يتضح من الجدول وجود فروق بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة المميزة فى جميع المهارات ، مما يدل على صدق مستوى الاداء المهارى المستخدم قيد البحث .

النتائج :

تم إيجاد الثبات بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق وفى هذه الطريقة يتم

إعادة الاختبار على نفس أفراد العينة بعد 7 أيام من الفترة 15 / 2 / 2018م إلى 16 /

2 / 2018م حتى لا تتأثر الملاعبة أثناء إعادة تطبيق الاختبار و تحت ظروف مشابهة

قدر الإمكان ثم استخدم معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين .

جدول (4)

معامل الثبات للاختبارات المهارية

لأفراد العينة الاستطلاعية ن = 5

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مستوى الاداء
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.821	0.20	0.6	0.18	0.5	الدرجة الامامية المتكورة
0.749	0.16	0.4	0.16	0.4	الدرجة الخلفية المتكورة
0.769	0.18	0.5	0.20	0.6	الوقوف على اليدين
0.893	0.12	0.3	0.12	0.3	(العجلة)

يوضح الجدول رقم (4) دلالة الفروق ومعامل الاستقرار بين التطبيق الأول و الثاني للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات المهارية قيد البحث ، حيث يتضح أن جميع قيم معامل الاستقرار تراوحت ما بين 0.749 الى 0.893 وهى قيم تشير إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين نتائج التطبيق الأول و الثانى مما يشير إلى ثبات مستوى الأداء المهارى المستخدم قيد البحث .

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) فى الفترة من 2018 / 2 / 17 إلى 2018 / 2 / 20م على المجموعتين التجريبية و الضابطة حيث تستخدم الباحثة نتائج هذا القياس فى تقنين الحمل التدريبى لتمريعات البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية و اشتملت على (العمر الزمنى - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الاختبارات البدنية - مستوى الاداء المهارى) وقد تم تطبيق كافة محتوى البرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية

على المجموعة الضابطة في ما عدا الجزء الخاص بتدريبات المقاومة المتغيرة فقط و تم تطبيق تدريبات بمقاومات و أثقال حرة وأجهزة أخرى .

الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج التدريبي المقترح) :

أجريت الدراسة الأساسية للبحث وذلك خلال الفترة 21 / 2 / 2018م حتى 18 / 5 / 2018م لمدة اثني عشر أسبوعا بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعيا (السبت – الاثنين – الأربعاء – الجمعة) على أن يتم التدريب الساعة الرابعة عصراً وكذلك أشرفت الباحثة على تنفيذ البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي من 19 / 5 / 2018م حتى 22 / 5 / 2018م على مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) و تضمنت نفس القياسات القبلية و عن طريق نفس المساعدين تم تسجيل الدرجات في الاستمارات الخاصة لذلك الغرض حتى يمكن معالجتها إحصائياً بهدف التوصل إلى النتائج .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف و فروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الوسيط – الالتواء – معامل الاستقرار – اختبار (ت) – نسب التحسن .

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً عرض النتائج:

في ضوء أهداف وفروض البحث قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بعد تبويب البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الإجراءات الخاصة بالبحث وقد تم وضع هذه النتائج في عدد من الجداول التي يمكن من خلالها عرض النتائج ومناقشتها كما يلي :

جدول(5)

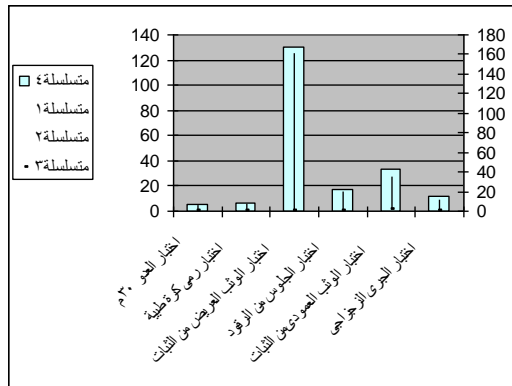
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = 10

دلالة الفرق	ممة "ت"	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			متوسط للاحتراف لمعيارى	متوسط لحسابى	متوسط للاحتراف لمعيارى	متوسط لحسابى	
دال	3.54	0.7	0.31	5.1	0.34	5.8	اختبار العدو 30م (سرعة)
دال	4.56	1.2	0.25	7.2	0.29	6.00	اختبار رمى كرة طبيعية (قدرة)
دال	5.21	17	0.41	160	0.38	130	اختبار الوثب العريض من الثبات (قدرة)
دال	2.98	3	0.46	20	0.41	17	اختبار الجلوس من الرقود (قدرة)
دال	6.24	2	1.10	35	1.02	33	اختبار الوثب العمودى من الثبات (قدرة)
دال	4.69	0.82	0.51	10.88	0.46	11.7	اختبار الجرى الزجراجى (رشاقة)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 19 = 2.09

يوضح الجدول رقم (5) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية المحددة قيد البحث وهذا يؤكد تأثير التدريبات المقترحة .



شكل (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

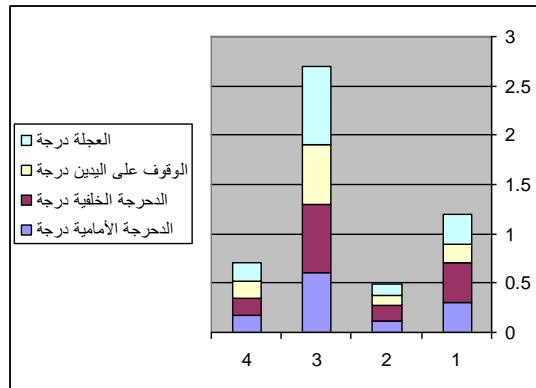
جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 10

م	مستوى الاداء	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
1	الدرجة الأمامية	درجة	0.12	0.3	0.17	0.6	0.3-	*6.5
2	الدرجة الخلفية	درجة	0.16	0.4	0.18	0.7	0.3-	*6.5
3	الوقوف على اليدين	درجة	0.09	0.2	0.17	0.6	0.4-	*7.4
4	العجلة	درجة	0.12	0.3	0.19	0.8	0.5-	*9.8
المجموع			0.27	0.49	0.71	0.15	-	*30.2

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.26

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلي والبعدي في مهارات الحركات الأرضية لصالح القياس البعدي .



شكل (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

جدول (7)

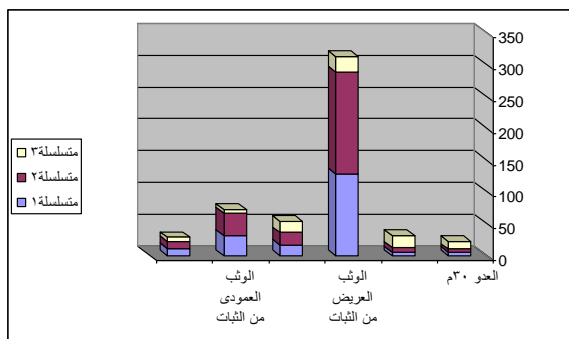
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = 10

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
العدو 30م (سرعة)	5.8	5.1	12.06
رمى كرة طبية (قدرة)	6.00	7.2	20
الوثب العريض من الثبات (قدرة)	130	160	23.07
الجلوس من الرقود (قدرة)	17	20	17.65
الوثب العمودي من الثبات (قدرة)	33	35	6.06
الجرى الزجراجي (رشاقة)	11.7	10.88	7.008

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 18 = 0.444

يوضح الجدول (7) أن أفضل نسبة تحسن لاختبار الوثب العريض من الثبات وبلغت نسبة التحسن 23.07% ثم اختيار رمى كرة طبية وبلغت نسبة التحسن 20% ثم اختبار الجلوس من الرقود وبلغت نسبة التحسن 17.65% ثم اختبار العدو 30م وبلغت نسبة التحسن 12.06% ثم اختبارالجرى الزجراجي وبلغت نسبة التحسن 7.008% ثم اختبارالوثب العمودي من الثبات وبلغت نسبة التحسن 6.066%.



شكل (3)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (8)

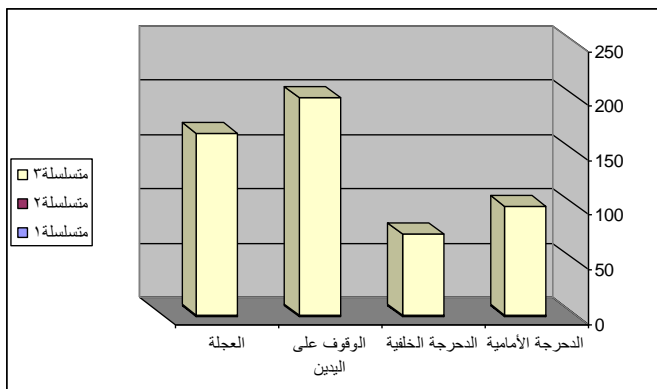
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 10

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	مستوى الاداء
100	0.6	0.3	الدرجة الأمامية
75	0.7	0.4	الدرجة الخلفية
200	0.6	0.2	الوقوف على اليدين
166.66	0.8	0.3	العجلة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 18 = 0.444

يوضح الجدول (8) أن أفضل نسبة تحسن لاختبار الوقوف على اليدين وبلغت نسبة التحسن 200% ثم اختبار العجلة وبلغت نسبة التحسن 166.66% ثم اختبار الدرجة الأمامية وبلغت نسبة التحسن 100% واخير اختبار الدرجة الخلفية بنسبة 75% .



شكل (4)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

جدول (9)

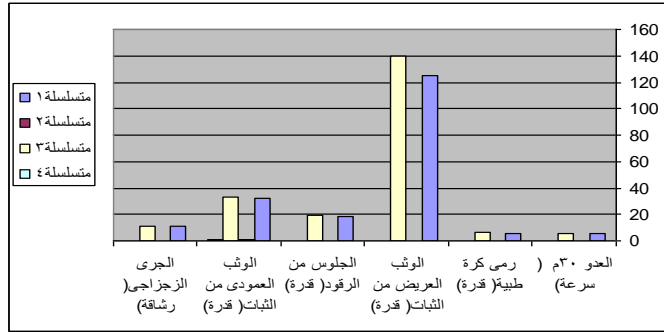
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث $n = 10$

دلالة الفرق	قيمة "ت"	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.24	0.1	0.31	5.5	0.32	5.6	العدو 30م (سرعة)
دال	1.25	0.2	0.28	6.1	0.30	5.9	رمي كرة طبية (قدرة)
دال	0.65	5	0.33	140	0.36	125	الوثب العريض من الثبات (قدرة)
دال	1.17	0.91	0.43	18.91	0.42	18	الجلوس من الرقود (قدرة)
دال	0.74	1	1.10	33	1.11	32	الوثب العمودي من الثبات (قدرة)
دال	0.84	0.3	0.39	11.00	0.41	11.3	الجرى الزجاجي (رشاقة)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 19 = 0.211

يوضح الجدول (9) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات البدنية المحددة قيد البحث .



شكل (5)

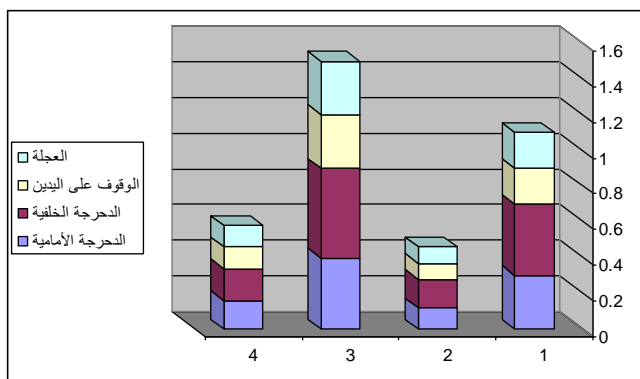
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 10

دلالة الفرق	قيمة "ت"	متوسط الفرق	القياس البعدى		القياس القبلي		مستوى الاداء
			الانحراف الحسابى المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
دال	3.37	0.1	00.16	0.4	0.12	0.3	الدرجة الامامية
دال	4.52	0.1	0.18	0.5	00.16	0.4	الدرجة الخلفية
دال	3.30	0.1	0.12	0.3	0.09	0.2	الوقوف على اليدين
دال	3.97	0.1	0.12	0.3	0.09	0.2	العجلة

يوضح الجدول (10) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى جميع مستوى الاداء المهارى المحدد قيد البحث .



شكل (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

جدول (11)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

قيد البحث بعد تطبيق البرنامج ن = 1 = 2 ن = 10

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	دلالة الفرق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العدو 30م (سرعة)	24.30	1.78	14.65	1.73	3.15	دال
رمي كرة طبية (قدرة)	11.57	1.27	17.37	1.37	4.20	دال
الوثب العريض من الثبات	160	1.82	140	2.40	5.36	دال
الجلوس من الرقود (قدرة)	17.15	1.31	10.15	1.81	3.28	دال
الوثب العمودي من الثبات (قدرة)	11.83	1.48	17.98	1.47	4.98	دال
الجرى الزجراجي (رشاقة)	23.35	1.27	32.35	2.40	4.58	دال

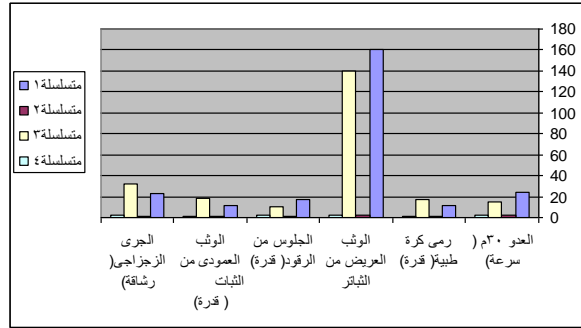
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 38 = 2.02

يوضح الجدول (11) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة

في المتغيرات قيد البحث بعد تطبيق البرنامج ، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة

التجريبية في جميع الاختبارات البدنية المحددة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد تأثير البرنامج المقترح .



شكل (7)

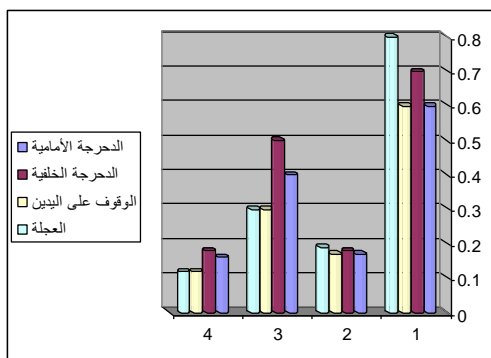
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث بعد تطبيق البرنامج

جدول (12)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث بعد تطبيق البرنامج ن = 1 = 2 ن = 10

دلالة الفرق	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الاداء
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	17.41	00.16	0.4	0.17	0.6	الدرجة الامامية
دال	13.91	0.18	0.5	0.18	0.7	الدرجة الخلفية
دال	12.92	0.12	0.3	0.17	0.6	الوقوف على اليدين
دال	13.99	0.12	0.3	0.19	0.8	العجلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 38 = 2.02 يوضح الجدول (12) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث بعد تطبيق البرنامج ، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى المحدد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد تأثير البرنامج المقترح .



شكل (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية
قيد البحث بعد تطبيق البرنامج

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول :

بناء على ما أظهرته و أسفرت عنه النتائج الإحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي حدود الاختبارات التي تم إجراؤها وفي الإطار المحدد لعينة البحث سوف يتم مناقشة مدى التحقق من أهداف البحث وصدق فروضه .

يوضح الجدول رقم (5) ، (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى المحدد قيد البحث وهذا يؤكد تأثير التدريبات النوعية المقترحة .

و ترى الباحثة هذه الفروق الحادثة بين قياسات البحث إلى بناء البرنامج التدريبي المقترح بناءا مقتنا الأمر الذى أعطى دلالة إيجابية على التنمية المستمرة فى مستوى الأداء البدنى و المهارى .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (2020م) (17) واستنتجت الباحثة إن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية المقترحة أثرت ايجابيا في رفع مستوى المهارات قيد البحث .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من نوره مصباح محمد (2020م) (19) وكانت من أهم نتائج الدراسة ان تدريبات المقاومة باستخدام جهاز TRX والذي يضم تدريبات كثيرة ومنوعة في البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيرا فعالا علي زيادة معدل القوة العضلية لكل من عضلات (الذراعين - الرجلين - البطن - الظهر) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.ايضا استخدام تدريبات المقاومة بجهاز TRX اظهرت تحسنا ملحوظا في أداء الطالبات للمهارات (الدرجة الامامية من الوقوف علي اليدين Hand Stand Front Roll - الشقلبة الجانبية علي اليدين Cartwheel - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة Round off) وايضا تحسن الجملة الحركية علي جهاز الحركات الارضية حيث ان نسب القياس البعدي اعلي من نسب القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من مودة مجدي جلال محمود (2020م) (15) وكانت من اهم نتائج البحث ان البرنامج المقترح باستخدام الأحمال المطاطية (البانجي) أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من محمد سعيد السيد مرجان (2020م) (13) وكانت من اهم نتائج الدراسة ان برنامج التدريبات النوعي المقترح اثر ايجابيا على تحسن برنامج تدريبي نوعي في ضوء المحددات البيوميكانيكية وتأثيره علي المستوى المهاري والبدني لمهارة التلويح الجانبية بالرجلين علي جهاز حسان الحلق

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من كريم راشد احمد حسن (2019م) (12) وكانت من اهم نتائج الدراسة ان التدريبات النوعية الخاصة لها

تأثير ايجابي علي تحسن مستوي الاداء الجملة الاجبارية قيد البحث و خاصة في مهاراته الثبات و القوة مثل الوقوف الزاوية و البلاش المقلوب .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ياسر موسى كمال حافظ (2017م) (21) وكانت من اهم نتائج الدراسة البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالمقاومة المتغيرة له أثر إيجابي على تحسين مستوى الأداء البدني والأداء المهاري لعينة البحث .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من بيريز وآخرون Pérez M.A et al (2003م) (26) وكانت من أهم نتائج البحث التدريبات النوعية أثرت ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري.

ويؤكد حنفي محمود مختار (1998م) (5) ومن اهم نتائجها أن الإعداد البدني و المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلي الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

ويشير عادل عبد البصير السيد (1999م) (9) ومن اهم نتائجها أن الإعداد المهاري هو عبارة عن تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الأساسية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .

و تتفق الدراسة الحالية مع نتائج كلا من دراسة على محمد على رباح (2014م) (11) وكانت من أهم نتائج الدراسة انخفاض المستوى خلال القياس القبلي عن القياس البعدى بعد المنافسات بشكل معنوي في جميع الاختبارات.

وايضا دراسة محمد سعيد الصافي إبراهيم (2009م) (14) وكانت من اهم نتائج الدراسة البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير القدرات البدنية (القدرة العضلية – القوة القسوى – السرعة – الرشاقة – التحمل العضلي) و بلغت معدلات التحسن في تلك القدرات مايلي: -معدلات التحسن في القدرة العضلية لعضلات

الذراعين. 17.54%- معدلات التحسن في القدرة العضلية لعضلات الظهر. 29.11
%- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير المهارات الأساسية .

و تتفق الدراسة الحالية مع نتائج كلا من دراسة نوره مصباح محمد (2020م) (19) ودراسة كريم راشد احمد حسن (2019م) (12) وكانت من اهم نتائج الدراسة ان هناك فروق بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعتين لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على :-

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياسيين القبلى و البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى العينة قيد البحث .

مناقشة الفرض الثانى :

يوضح الجدول (7) أن أفضل نسبة تحسن لاختبار الوثب العريض من الثبات وبلغت نسبة التحسن 23.07% ثم اختيار رمى كرة طبية وبلغت نسبة التحسن 20% ثم اختبار الجلوس من الرقود وبلغت نسبة التحسن 17.65% ثم اختبار العدو 30م وبلغت نسبة التحسن 12.06% ثم اختبار الجرى الزجراجى وبلغت نسبة التحسن 7.008% ثم اختبار الوثب العمودى من الثبات وبلغت نسبة التحسن 6.066%

يوضح الجدول (8) أن أفضل نسبة تحسن لاختبار الوقوف على اليدين وبلغت نسبة التحسن 200% ثم اختبار العجلة وبلغت نسبة التحسن 166.66% ثم اختبار الدرجة الأمامية وبلغت نسبة التحسن 100% واخير اختبار الدرجة الخلفية بنسبة 75% .

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح يؤدي فى اتجاه العمل الحركى للعضلات المستخدمة أثناء الأداءات المختلفة لمتطلبات رياضة الجمباز .

وترى الباحثة أنه بالرغم من أن المهارات الأساسية هامة للاعبات الجمباز إلا أن الأهم من ذلك هو التدريبات النوعية الخاصة مع التدرج فى صعوبة الأداء .

و دراسة أسامة حسن محمد السيد (2002م) (3) ومن أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات : القدرة العضلية، التحمل، الرشاقة، اختبارات القوة العضلية.

وظهرت نتائج البحث ان القياس البعدي ذات دلالة احصائية عن القياس القبلي وهذا ما يتفق مع دراسة كلا من

دراسة دراسة سهيل محمد طاهر (2011م) (6) ، دراسة شريف ماهر محمد الدسوقي (2008م) (7) ، دراسة إبراهيم سعد زغلول ، سعيد عبد الرشيد (2003م) (1) ، دراسة ناصر أحمد محمود : (2003م) (16) ، نهال عادل احمد حسام الدين (2014م) (18) .

يوضح الجدول رقم (9) ، (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية المحددة قيد البحث .

وترى الباحثة أن البرنامج التقليدي أثر تأثيراً طفيفاً على المجموعة الضابطة و لذلك يوجد فروق بسيطة بين القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي .

و تتفق الدراسة الحالية مع نتائج كلا من دراسة أحمد محمد عبد العزيز أحمد (2000م) (2) ، علاء كمال عبد الرحمن (2013م) (10) ، نوره مصباح محمد (2020م) (19) ، ياسر موسى كمال (2017م) (21) وكانت من أهم نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لعينة البحث . وتوجد نسب تحسن للمجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي مما يؤكد تأثير البرنامج التقليدي تأثيراً طفيفاً . وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية المحددة قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى العينة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة الفرض الثالث :

يوضح الجدول رقم (11) ، (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات البدنية المحددة قيد البحث وجميع الاختبارات المهارية قيد البحث . وترى الباحثة أن هناك نسب تحسن طفيفة فى القياسات القبلىة و البعدية للمجموعة الضابطة و يعزى ذلك للبرنامج التقليدى .

وهناك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد تأثير البرنامج المقترح . وترى الباحثة وجود الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث للبرنامج التدريبي المقترح حيث تم بناء البرنامج التدريبي المقترح بناءا مقتنا الأمر الذى أعطى دلالة إيجابية على التنمية المستمرة فى مستوى الأداء المهارى.

وهذا ما يتفق مع دراسة كلا من دراسة دراسة ناصر أحمد محمود : (2003م) (16) ، دراسة كريم راشد احمد حسن (2019م) (12) ، ودراسة محمد سعيد السيد مرجان (2020م) (13) ، مودة مجدي جلال محمود (2020م) (15) ، ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (2020م) (17) ، ودراسة نوره مصباح محمد (2020م) (19) .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :-

- توجد نسب تحسن بين متوسط القياسيين القبلى و البعدى فى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى العينة قيد البحث

• الاستخلاصات والتوصيات:

في ضوء هدف البحث وما توصلت إليه الباحثة من الأسلوب الإحصائي المستخدم وما أسفرت عنه الدراسة من الفروق والعلاقات استخلصت الباحثة الاستخلاصات التالية:

1. البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تحسين مستوى الأداء البدني والأداء المهاري لعينة البحث .
 2. توجد نسب تحسن للمجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي مما يؤكد تأثير البرنامج التقليدي تأثيراً طفيفاً .
 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهاري المحدد قيد البحث .
- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :
1. توصي الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال المرحلة السنوية قيد البحث وتطبيقه على عينات مماثلة لنفس المرحلة السنوية .
 2. الاهتمام بالتدريبات النوعية بالمقاومة المتغيرة عند اعداد برامج التدريب الرياضي.
 3. ضرورة اهتمام المدربين بالنتائج التي أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة في تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري اعتماداً على التنمية المتوازنة بين الإعداد البدني والإعداد المهاري .
 4. إجراء المزيد من الدراسات المكتملة لهذا البحث نظراً لأهمية هذه المرحلة السنوية.

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربية

1. إبراهيم سعد زغلول ، سعيد عبد الرشيد (2003م): " دراسة بعض المتغيرات الأثروبومترية والقدرات البدنية كمؤشر لمستوى الأداء فى الجمباز الفنى للرجال " ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث ،السنة الثانية ، يوليو .
2. أحمد محمد عبد العزيز أحمد (2000م) : تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
3. أسامة حسن محمد السيد (2002م) : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
4. إسرائء عبد العال على (2014م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة اليايستية لتطوير القدرة العضلية لتحسين المستوى الرقى لدى لاعبات الوثب الطويل،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

5. حنفى محمد مختار (1998م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى
، دار زهران ، القاهرة .
6. سهيل محمد طاهر (2011م) : تأثير استخدام تدريبات نوعية للقوة العضلية لتحسين بعض الاداءات المهارية
لناشئي كرة القدم من (13 - 15) سنة بدولة فلسطين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
7. شريف ماهر محمد الدسوقي (2008م) : تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
8. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد (2002م) : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
9. عادل عبد البصير السيد (1999م) : " التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
10. علاء كمال عبد الرحمن (2013م) : تأثير استخدام المقامات المسحوية على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين التقنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة .

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
الاسكندرية .

11. على محمد على رباح (2014م) : تأثير استخدام التدريب المتقاطع

على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى
لاعبي كرة السلة خلال الفترة الانتقالية
للموسم الرياضي ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
الاسكندرية .

12. كريم راشد احمد حسن (2019م) : برنامج التدريبات النوعية الخاصة

و تأثيرها على تحسين اداء الجملة الاجبارية
على جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفني ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .

13. محمد سعيد السيد مرجان (2020م) : برنامج تدريبي نوعي في ضوء

المحددات البيوميكانيكية وتأثيره على
المستوى المهاري والبدني لمهارة التلويح
الجانبية بالرجلين على جهاز حصان الحلق
، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بنها .

14. محمد سعيد الصافى إبراهيم (2009م) : تأثير استخدام التدريب

المتباين على بعض المتغيرات البدنية و
المهارية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنيا .

15. مودة مجدي جلال محمود (2020م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .
16. ناصر أحمد محمود : (2003م) : "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الاداء المهارى على جهاز المتوازيين للناشئين فى الجمباز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
17. ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (2020م) : تأثير التدريبات النوعية باستخدام اداة لوحة الدوران لتطوير اداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة فى الجمباز الأيقاعى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
18. نهال عادل احمد حسام الدين (2014م) : تأثير برنامج لجمباز الألعاب فى بعض الحركات الأساسية والمهارات الإجتماعية لطفل مرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

19. نوره مصباح محمد (2020م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام

جهاز TRX لتحسين القوة العضلية

ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات

الأرضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،

كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان

20. هاره.و أخرون (1991م) : أصول التدريب الرياضي ، ترجمة عبده

على نصيف ، جامعة بغداد ، العراق .

21. ياسر موسى كمال حافظ (2017م) : تأثير التدريب النوعي بالمقاومة

المتغيرة على تطوير بعض القدرات البدنية

الخاصة و مستوى الأداء المهاري لناشئء

كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،

كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة

الزقازيق .

ثانياً المراجع الأجنبية:

22. Ed Jacoby (2003) : Applied techniques in track and field ,
leisure press New York .
23. Kristy B. Rowland (1988) : Boys Gymnastics rules , Brice
Durbin publisher , ransas missomri
, U.S.A.
24. Marvin Johnson (2001): Basic croc ,tumbling and
balancing progression fasters
miching an university U.S.A .
25. Miller - MG, Berry - D.C,est (2002) : comparison of land
based and aquaric besed ppyometric
programs during an 8 week training
period journal of sport
rehabilitation A , Nov.
26. Pérez M.A et al(2003) : The effect of specific training on
improving the level of skill

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

performance - especially basketball
International Journal of
Performance Analysis in Sport,
University of Wales Institute,
Cardiff , 1 December .

27. William B (2007) : Essentials of strength training and conditioning human USA .
28. Wilson Getal (2004) : Weight and plyometric training elects on eccentric and concentric for production, Canadian , Journal .