

تأثير برنامج تعليمي لتحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حسان القفز لطالبات كلية التربية الرياضية

*د. هبه محمد راتب ابوجازيه

مقدمة ومشكلة البحث :

تتطلب رياضة الجمباز تنمية درجة عالية من القوة لكل أجزاء الجسم وبصفة خاصة للعضلات العاملة على مفصلي الفخذين وعضلات الجذع والصدر والذراعين والكتفين، كما أن غالبية مهارات الجمباز تتطلب قوة بسرعات حركية متنوعة وبصفة خاصة السرعات العالية، وتوافر قدر فائق من القوة لكل عضلة يتيح للاعب الجمباز أن يؤدي عدد غير محدود من المهارات بالإضافة إلى المساعدة في تقليل احتمالات الإصابة. (24: 252).

حيث يرى "تيودورو بومبا 1999 Bompa, Tuodoro" أن القوة العضلية لها تأثير بالغ الأهمية على القدرات البدنية والفنية المختلفة بالإضافة إلى الحفاظ على اللاعب من التعرض لمخاطر الانقطاع عن تدريب القوة أو مخاطر توقف التمرين ومنها نقص حجم الألياف العضلية مما يؤثر بالسلب على محصلة القوة الناتجة في الأداء لتنفيذ كل مهارة من المهارات الفنية بطريقة سليمة، بالإضافة إلى التأثير السلبي في سرعة الأداء، حيث أن توتر العضلة يعتمد على قوة وسرعة الاستثارة. (25: 88)

وتعتمد رياضة الجمباز في معظم أداؤها على صور متنوعة من الإرتكاز على اليدين، حيث تنطلق مهارات الرياضات الأخرى من وضع بداية واحد هو الإرتكاز على القدمين، نجد أن الإرتكاز على اليدين في الجمباز يمثل وضع البداية لأعداد كبيرة من المهارات كما تدخل ضمن مراحل أداء أعداد أخرى منها، لذا فإن منظومة العمل العصبي المطلوبة لتحقيق القوام السليم في ارتكاز القدمين يقابلها منظومة أخرى في الجمباز ترتبط بالقوام السليم أثناء إرتكاز اليدين كأساس لهذه المهارات. (9: 58)

والدفع باليدين على جهاز منصه القفز من المكونات الحركية الأساسية المميزة لطبيعة الأداء المهارى لمجموعات القفزات على هذا الجهاز بجانب العدو ودفع الرجلين والطيران الحر وذلك بنسب متساوية ولهذا من الضروري تساوى المساحات المخصصة لكل من المكونات الحركية فى برامج الإعداد نظراً لاشتراكهم فى تحقيق تكتيك مهارات هذا الجهاز. (21: 481)

ويتضح من البطولات المحلية والدولية أن مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين تمثل 90% من المهارات المؤداء ومن المهارات التمهيديّة لمهارات حركية أكثر صعوبة وهذا واضح من إجابريات الاتحاد المصرى والبطولات المنظمة على مستوى الجمهورية والبطولات الدولية. (5: 68)

والدفع القوى باليدين والمد الكامل لزوايا المفاصل أثناء هذه المرحلة تمكن اللاعب من الحصول على ارتفاع إضافى فى الطيران الثانى مما يساعده فى عمل مهارات حركية بسهولة وإتقان، لذلك تطلب الأمر الاهتمام بمرحلة الطيران الثانى والعمل على تنمية العضلات العاملة بصفة أساسية فى مرحلة الدفع باليدين.

* استاذ بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية / جامعة أسيوط.

ويذكر "محمد إبراهيم شحاته" (1992) أن جهاز منصفه القفز يشمل الأداء عليه حركة واحدة فقط مما يستدعي ارتباط هذا الأداء بصفة القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والرشاقة والتوافق والتي تعتبر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة الهامة لرياضة الجمباز. (17: 75)

ورغم أهمية حركات القفز فقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى أداء الطالبات لمرحلة الدفع باليدين على جهاز منصفه القفز بالإضافة للإرتكاز عليه لمدة أطول مما ينتج عنه انخفاض مستوى الطيران الثانى وقصر مسافة الهبوط لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، مما دعا الباحث للسؤال ما الذى تحتاجه طالبات كلية التربية الرياضية من صفات بدنية لها صفة الخصوصية لتحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على جهاز منصفه القفز وبالرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة (2)، (4)، (5)، (7)، (8)، (10)، (13)، (15)، (17)، (18)، (19) تبين للباحثة أن جميعها قد اتفقت على أن مرحلة الدفع باليدين على جهاز منصفه القفز ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومنطقة حزام الكتف، مما دعا الباحث لإجراء بعض القياسات المبدئية لمعرفة مقدار القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية لعينة البحث واستخدمت الباحثة اختبار قياس القوة العضلية للذراعين والكتفين أثناء حركة الدفع لأعلى. (20: 39) مرفق (2)... بالإضافة لقياس وزن الطالبه لحساب القوة النسبية للذراعين والكتفين، كما استخدمت الباحثة اختبار الشد العمودى بالذراعين (المسافة) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين (20: 79) مرفق (2) وجاءت النتائج كالتالى:

جدول (1)

المتوسط الحسابى للقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث

العنصر	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى
القوة النسبية	اختبار قياس القوة العضلية للذراعين والكتفين أثناء حركة الدفع لأعلى	ثقل/ وزن	0.51
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الشد العمودى بالذراعين (المسافة)	سم	43.6 سم

ويتضح من الجدول السابق انخفاض مستوى القوة النسبية للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث حيث أن قيمة المتوسط الحسابى لعينة البحث بلغت (0.61) وهى قيمة تبعد عن الواحد الصحيح، كما أن متوسط القوة المميزة بالسرعة (43.6سم) يشير إلى انخفاض مستوى قدرة الذراعين وحزام الكتف وذلك وفقاً للمستويات المعيارية الموضوعه للاختبار (9: 82) مرفق (2).

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة عن طريق تصميم برنامج تعليمي قد يؤدي إلى تحسين القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث لرفع مستوى أداء مرحلة الدفع باليدين أثناء الشقلبة الأمامية على اليدين على منصفه القفز وهذا ما قد تسفر عنه نتائج هذا البحث.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تخصص جمباز والتعرف على تأثيره على تحسين كل من:

- القوة النسبية للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث.
- القوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف لعينة البحث.
- زمن الدفع باليدين لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز.
- ارتفاع قوس الطيران الثانى لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز.
- مسافة الهبوط لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للقوة النسبية للذراعين وحزام الكتف لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للقوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لزمن الدفع باليدين لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لارتفاع قوس الطيران الثانى لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لمسافة الهبوط لعينة البحث أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز لصالح القياس البعدى.

التعريف ببعض مصطلحات البحث :

- القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها "سافرت **Safrit** وفردوس **Verduci**" نقلاً عن إبراهيم أحمد سلامة بأنها "إستطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة فى أقل زمن ممكن". (20: 110)

-القوة النسبية :

يعرفها "زاتسيورسكى **Zatisiorisky**" نقلاً عن بسطويسى أحمد بأنها "القوة القصوى لكل كيلو جرام واحد من وزن الجسم وتساوى القوة القصوى

ووزن الجسم. (21: 119)

الدراسات المرتبطة :

- دراسة "زينب سيد حسن" (1991م) (7) وعنوانها "تأثير معرفة المتعلم بالأخطاء وإرشاده بتصحيحها على تحسين مستوى الأداء المهارى والمعرفى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز". واستهدفت هذه الدراسة بحث طرق الأداء الفنى (التكنيك) المثالى للمهارة وتحديد واكتشاف الأداء الحركى الخاطئ ووضع خطة لتحسين الأداء وكانت عينة الدراسة طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية وبلغت حجم العينة (88) طالبة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفى التحليلي وأسفرت نتائج الدراسة على أن هناك انخفاض ملحوظ فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز ككل وكأجزاء فرعية وأن الأخطاء الشائعة لمهارة الدراسة قد تركزت فى المرحلة الأساسية للمهارة، وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بمعرفة وتصحيح الأخطاء بطريقة مستمرة عند تدريس مهارة الدراسة لما له من تأثير فعال فى رفع مستوى الأداء المهارى.

- دراسة "ناريمان محمد على الخطيب" (1993م) (24) وعنوانها "دراسة عاملية متعددة للقوة العضلية فى الجمباز". واستهدفت هذه الدراسة التعرف على البناء العاملى للقوة العضلية للاعبات الجمباز واستخدمت الباحثة المنهج الإحصائى وكانت عينة الدراسة اختبارات تم تطبيقها على (31) لاعبة من الناشئات واستخدمت الباحثة اختبارات القوة العضلية واستخلصت الباحثة لقبول عاملين هما القدرة على رفع أقصى ثقل لمرّة واحدة والقدرة على تكرار الأداء باستخدام وزن الجسم أو ثقل خارجى وأوصت الباحثة بالاهتمام بعامل القوة العضلية عند وضع برامج تنمية هذه الصفة البدنية الهامة للاعبات الجمباز.

- دراسة "أشرف عبد العال المراغى، منى السيد عبد العال" (2003م) (5) وعنوانها "أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز". واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الإسلامى القهرى للعمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة بصفة أساسية فى الارتقاء والدفع باليدين، وكانت عينة الدراسة (30) طالب من طلاب الصف الأول وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين فى المتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البدنية، وتم استخدام المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً ملحوظاً عند مستوى 0.05 سواء فى القياسات والاختبارات البدنية أو فى درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، وأوصى الباحثان أهمية تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لأداء أمثل لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز.

إجراءات البحث :

• **منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث.

• **مجالات البحث :**

أولاً: المجال البشرى :

أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جيمار بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وعددهم (10) طالبات ممن لا يمارسون أى رياضة بصورة منتظمة، وقد راعت الباحثة أن جميع أفراد العينة يخضعوا لخطة دراسية واحدة عملية ونظرية وأن أفراد العينة لم يشتركوا فى أى نشاط رياضى أثناء تطبيق التجربة.

جدول (2)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء فى المتغيرات الأساسية لعينة البحث (ن=10)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المعالجات الإحصائية للمتغيرات
0.81	2.16	19.09	السن
0.23	4.76	163.70	الطول
-0.26	6.92	65.33	الوزن

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية عينة البحث تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم.

ثانياً: المجال المكانى :

تم إجراء القياسات القبليّة والبعدية وكذا الدراسة الأساسية بصالة الجيمار بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

ثالثاً: المجال الزمنى :

تم إجراء القياسات المطبقة فى البحث وكذا الدراسة الأساسية خلال الفترة من السبت الموافق 2014/3/1م حتى الخميس الموافق 2014/5/8م.

• أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة ما يلى :

- أدوات وأجهزة أساسية.
- جهاز منصفه قفز.
- جهاز متوازبين.
- جهاز عقلة.
- جهاز ريستميتير لقياس الطول بالسم.
- جهاز ميزان طبى لقياس الوزن بالكجم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

- شريط قياس بالسّم.

أدوات وأجهزة مساعدة :

- مقاعد سويدية.
- سلالم قفز.
- سلالم حائط.
- حبال.
- عصى تمرينات.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التمرينات البدنية التى تحسن العضلات العاملة فى المهارة للذراعين وحزام الكتف للقوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية. مرفق (3).
- اختبار 30م عدو من البدء العالى لقياس السرعة الانتقالية مرفق (2).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين مرفق (2).
- اختبار دفع الكرة الطبية (3كجم) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف. مرفق (2).

كما أستخدمت الباحثه كاميرا فيديو ماركة سونى Sony (DCR-TRV 8 Digital Camera (820E ذات تردد 50 كادر/ث لتصوير عينة البحث وقد تم وضع الكاميرا على حامل ثلاثى وعمودى على المستوى الفراغى لأداء المهارة وعلى بعد 6 متر وقد راعت الباحثه أن تكون مرحلة الدفع باليدين داخل مجال التصوير. وقد قامت الباحثه باختيار أفضل محاولة من ثلاثة محاولات للأداء لكل طالبه.

ثم قامت الباحثه بالإستعانة بزميل (عضو هيئة تدريس بالكلية) بتحليل فيلم الفيديو باستخدام جهاز حاسب آلى ماركة DELL ذاكرة 512 رام Ram وقرص صلب 40.00 GB بالإضافة إلى كارت فيديو ووحدة معالجة التصوير Monitor بدقة 1024 × 768 Pixels وقد تم تقطيع الأجزاء المستهدفة من فيلم الفيديو إلى أجزاء باستخدام برنامج Adobe Premiere 6.5 وباستخدام برنامج Adobe Photoshop 5.0 تم عمل التسلسل الحركى للأداء وبالإستعانة ببرنامج IAT- LAIPZIG تم قياس المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث.

● المعاملات العلمية :

أولاً: الصدق :

تم ضبط المتغيرات التى تؤثر على مهارة الدراسة وذلك وفق لما تبين فى دراسة "زينب سيد حسن (7)، كامل عبد المجيد قنصوه (15)، أشرف عبد العال المراغى، منى السيد عبد العال" (5) والتى أشارت إلى القدرات الحركية كمتغيرات بدنية والتى تمثلت فى السرعة الانتقالية وتقاس باختبار العدو 30م من البدء العالى والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وتقاس باختبار الوثب العريض من الثبات والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتف وتقاس باختبار دفع كرة طبية (3كجم) باليدين مرفق (2)، وقد قامت الباحثه بتقنين هذه الاختبارات على عينة مماثلة لعينة الدراسة ومن غير عينة البحث قوامها (20) طالبه حيث تم استخراج الصدق التجريبي بين الربيعى الأعلى 25% والربيعى الأدنى

25% والذي أسفرت نتائجه عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) كما يوضحها الجدول رقم (3).

جدول (3)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) لاختبارات القدرات الحركية الخاصة بالمهارة

الدالة	قيمة (ت)	مجموعة غير متميزة ت = 5		مجموعة متميزة ت = 5		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات الحركية
		ع	س	ع	س			
دالة	4.87	0.46	7.04	0.13	5.4	ث	العدو 30م من البدء العالى	السرعة الانتقالية
دالة	1.98	0.09	1.16	0.19	2.19	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
دالة	22.0	0.20	5.1	3.81	6.8	متر	دفع كرة طبية (3كجم)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.13$

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة لصالح المجموعة المتميزة مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين المختلفتين وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

ثانياً: الثبات :

تم استخراج معامل ثبات الاختبارات بواسطة إعادة تطبيقها على (20) طالبه من العينة السابقة للصدق بفارق خمسة أيام فى الفترة من 2/22 إلى 2014/2/27م وقد تراوح معامل الارتباط بين القياسين ما بين (0.96- 0.99) كما يوضحها جدول (4):

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات الحركية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات الحركية
	ع	م	ع	م			
0.96	0.62	5.15	0.13	5.4	ث	العدو 30م من البدء العالي	السرعة الانتقالية
0.99	0.26	2.12	0.19	2.19	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.98	0.77	5.99	3.81	6.8	متر	دفع كرة طبية (3كجم) باليدين	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات الحركية الخاصة بالمهارة قيد البحث، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

بعد التأكد من صدق الاختبارات وثباتها قامت الباحثة بتطبيقها على عينة البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث.

جدول (5)

التجانس للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية التي تؤثر على أداء المهارة (ن=10)

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات الحركية
	ع	س			
0.13	0.37	4.5	ث	العدو 30م من البدء العالي	السرعة الانتقالية
0.29	0.17	2.2	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.06	0.44	5.5	متر	دفع كرة طبية (3كجم)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية عينة البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد المجموعة التجريبية.

● التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بوضع البرنامج التعليمي المقترح لجهاز منصه القفز وفقاً للأسس العلمية وذلك بعد إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات المشابهة في مجال التربية الرياضية عموماً ومجال الجمباز خصوصاً، والذي يتضمن تماريناً لتحسين أو تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية لرفع مستوى أداء الطالبات على جهاز منصه القفز، حيث راعت الباحثة في اختيارها للتمرينات أن تتشابه من حيث تكوينها الحركي مع مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز.

وقد استعانت الباحثة بالمراجع والدراسات السابقة التالية في تحديد التمارينات والنواحي الفنية الخاصة بالمهارة وأسس وضع البرنامج قيد البحث وهي (1)، (2)، (4)، (5)، (6)، (8)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، (16)، (18)، (19)، (20)، (22)، (23).

ثم تم عرض التمرينات المقترحة على الخبراء فى مجال الجمباز مرفق (1) وقد اتفقوا بنسبة (100%) على أن يحتوى البرنامج على (31) تمرين (قوة ومرونة) لمرحلة الدفع باليدين من على حضان القفز موزعة بواقع (23) تمرين قوة، (8) تمرين مرونة.

هدف البرنامج التعليمي :

- تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية للذراعين وحزام الكتف لعينة الدراسة.
- أسس وضع التمرينات بالبرنامج التعليمي :
- مراعاة خصائص المرحلة السنية.
- الاهتمام بالتهيئة العامة والخاصة على أن تشمل عمليات الإحماء الجسم ككل.
- مراعاة أن تشمل التمرينات المختارة مجموعات عضلات الذراعين وحزام الكتف المطلوب تحسينها أو تمهيتها لتحسين أداء المهارة قيد البحث.
- أن يراعى تدريب المجموعات العضلية للذراعين وحزام الكتف بشكل منتظم.
- تأصيل مبدأ تدرج المقاومة لمقابلة الزيادة التى تحدث فى قوة العضلات المتدربة.
- مراعاة أداء تمرينات مرونة وإطالة عضلات الذراعين وحزام الكتف عقب أداء تمرينات القوة.
- التنوع فى اختيار التمرينات ومراعاة عنصر التشويق والإثارة أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك لزيادة الرغبة فى الاشتراك والارتقاء بالمستوى البدنى.
- تحدى قدرات الطالبات ويعنى ذلك تحديد مستويات للأداء أعلى بنسبة بسيطة من مستوى الطالبات لإثارة دافعيتهم على الإنجاز.
- استثارة دوافع الطالبات (عينة البحث) للوصول إلى أقصى أداء يسمح به قدراتهم.
- التنوع المناسب فى شدة- حجم التمرينات على مدار البرنامج للوصول إلى أقصى عدد من التكرارات أو أكبر مسافة ممكنة فى أقل زمن ممكن لكل تمرين.

التوزيع الزمنى للبرنامج :

تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التعليمي المقترح وذلك من خلال الدراسات السابقة حيث تراوحت ما بين (4- 12) أسبوع وأيضاً مراعاة ظروف الخطة الدراسية للطلاب كما يلى :

- عدد الأسابيع 8 أسابيع
 - عدد المرات أسبوعياً 2 مره
 - زمن الوحدة 120 دقيقة تقريباً
- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (10) طالبات من خارج عينة البحث وتم شرح البرنامج التعليمي والتمرينات المقترحة وكيفيه ادائها والاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

أسفرت التجربة الاستطلاعية عن ما يلى:

- فهم الطلاب لتمرينات البرنامج.
- الاطمئنان على اكتمال وكفاية وسلامة الأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- فهم الطلاب للاختبارات البدنية قيد البحث.

القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية فى الفترة من 3/8 إلى 2014/3/11 بصالة الجمباز بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

تطبيق البرنامج التعليمي :

تم تطبيق برنامج التمرينات المقترح على طلاب تخصص الجمباز (عينة البحث) فى الفترة من السبت 3/15 إلى الثلاثاء 2006/5/6م.

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة من 5/6 إلى 2014/5/8م بصالة الجمباز بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط سبيرمان.
- اختبار (T).

عرض النتائج ومناقشتها :

بعد تطبيق البرنامج المقترح موضوع الدراسة قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.Test) واختبار نسبة التحسن وذلك للتعرف على مستوى التحسن فى القدرات البدنية ويوضح ذلك الجدول (10).

جدول (6)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية ن = 10

الدالة	نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات اختبار
			ع	م	ع	م		
دالة	15.4%	8.7	0.51	6.37	0.54	5.52	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
دالة	14.5%	13.5	0.10	0.61	0.11	0.52	ثقل/	القوة النسبية

ومن خلال ما سبق عرضه من النتائج التي توصلت إليها الباحثه يتضح أن التمرينات المقترحة كان لها الفضل في تنمية الجوانب التكنيكية دون غيرها وهذا يرجع إلى تنمية المتغيرات الحسية في العضلات العاملة وبالتالي تنمية الاحساس الحركي، كما أن تشابه التمرينات المقترحة مع الأداء الفني يعمل على حدوث توازن بين عمليات الاستثارة والكف الخاصة بالنشاط العصبى وهذا يؤدي إلى دخول الطالبه بسرعة في حركة الإتقان والتثبيت الخاصة بالمهارة. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة "أشرف عبد العال ومنى السيد" (5) ودراسة "محمد فؤاد حبيب" (21).

كما أدت التمرينات المقترحة إلى رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة على المفصلات الخاصة بالأداء المهارى (مفصل الكتف والمرفق) مما أدى إلى زيادة القدرة على التحكم في أجزاء الجسم والاقتران في الجهد مع حدوث التناسق بين حركات الجسم وهذا أدى إلى تنمية المسارات الحركية للأداء المهارى وتقليل فترة التعليم وذلك للوصول إلى مستوى الأداء المثالى فى أقل فترة زمنية ممكنة.

وهذا ما يؤكد "أحمد الهادى" (1997) نقلاً عن "هاينز" أن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية. (2: 292)
الاستنتاجات :

فى ضوء فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائى أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات أدى إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية لعضلات الذراعين وحزام الكتف لعينة البحث.
 - البرنامج التعليمي المقترح الخاص بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز أدى إلى تحسين المتغيرات الكينماتيكية (زمن الدفع- أقصى ارتفاع خلال الطيران الثانى- مسافة الهبوط) وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى.
- التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وما توصلت إليه الباحثه من استنتاجات توصى الباحثه بما يلى :

- 1- تطبيق البرنامج المقترح والذي يعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية للذراعين وحزام الكتف لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز خلال مرحلة الارتكاز والدفع باليدين- الطيران الثانى- الهبوط عند تعليم طالبات تخصص الجمباز.
- 2- الاهتمام بالخصائص الديناميكية فى برامج تعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز منصه القفز ليتمكن القائمين على عملية التعليم من الوصول إلى أنسب البرامج التعليمية والتي يكون هدفها قصر زمن التعلم وسهولته واكتساب الطالبات خبرات النجاح فى الأداء.
- 3- الاستفادة من نتائج البحوث التجريبية التى توصلت إليها وأيضاً البرامج المستخدمة فى توجيه القائمين على عملية التعليم لأنسب الطرق والأساليب المستخدمة لإنجاح العملية التعليمية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000م.
- 2- أحمد الهادى يوسف البدوى: أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 3- أحمد على محمد عبد الرحمن: التركيب البنائى للجمل الحركية ومتغيرات مستوى الأداء للجمباز فى بطولة العالم لفردى الأجهزة ببلجيكا (2001م)، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2004م. العدد التاسع عشر، الجزء الثانى.
- 4- أديل سعد شنوده، سامية فرغلى منصور: الجمباز الفنى مفاهيم- تطبيقات، ملتقى الفكر، الإسكندرية، 1999م.
- 5- أشرف عبد العال المراغى، منى السيد عبد العال: أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقبة الأمامية على اليدين على حضان القفز، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 46، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2003م.
- 6- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1999م.
- 7- زينب سيد حسن: تأثير معرفة المتعلم بالأخطاء وإرشاده بتصحيحها على تحسين مستوى الأداء المهارى والمعرفى لمهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1991م.
- 8- صالح مجيد العزاوى: الإعداد البدنى فى الجمناستك الفنى، الاتحاد الدولى للجمناستك- الأكاديمية الدولية للتدريب، قطر، 2006م.
- 9- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، بحث منشور، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1993.
- 10- عادل عبد البصير على: النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث، ج2، دار الفكر العربى، القاهرة، 1998م.
- 11- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م.
- 12- عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو غره: موسوعة التمرينات الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة، 1995م.
- 13- على عبد المنعم البنا: اتجاهات معاصرة فى تدريس الجمباز، القاهرة، 2002م.

14- عمرو حلمى محمد: تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الفرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة تكاتشيف على جهاز العقلة، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2001م.

15- كامل عبد المجيد قنصوه: المتغيرات الكمية فى العوامل البيوميكانيكية المصاحبة للإرتقاء وفقاً لمستوى صعوبة بعض المهارات على جهاز حسان القفز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1991م.

16- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حساين: أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربى، القاهرة، 1997م.

17- محمد إبراهيم شحاته: أساسيات الجمباز، مطبعة التونى، الإسكندرية، 1992م.

18- محمد إبراهيم شحاته: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربى، القاهرة، 2003م.

19- محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلى: التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006م.

20- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.

21- محمد فؤاد حبيب: المكونات الحركية للمجموعات المهارية على أجهزة الجمباز كمحددات لبرامج الإعداد فى رياضة الجمباز، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1993م.

22- محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولى منصور: 99 تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.

23- محمود حمدى محمد، عماد عبد الفتاح السرس: استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك والمختلط لتطوير القوة المتفجرة وتأثيرها على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2006م.

24- ناريمان محمد على الخطيب: دراسة عاملية متعددة للقوة العضلية فى الجمباز، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 1993م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

25- Bompa, Tuodoro. 1999, Periodization training for sports Human Kinetic, M.S.A.