

تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفني لناشئ الجمباز على جهاز طاولة القفز

أ.م.د/ محمد سامي محمود سعيد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد ، والإجراءات العلمية ، والمنهجية التي تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات ، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأداة الأكثر أهمية التي يستفيد منها المدرب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد ، وكلما كان المدرب منظماً في تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته.

ويشير أحمد نصر الدين (2014) أن تطوير عمليات التدريب الرياضي ، وتقنين الأحمال التدريبية ظهر في حجم الانجاز البشرى الذي فاق كل التصورات خلال نتائج المسابقات ، والبطولات العالمية. (7 : 21)

وتذكر ازابيل والكر Isabel Walker (2001) أن المدربين الرياضيين ، وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ، ومستمر عن الأساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي ، واكتساب ميزة تنافسية. (39: 22)

ويشير وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002) إن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية ، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب ، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات ، والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها ، وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها ، والتي سوف يقوم بتنفيذها ، فهو يعمل على تطوير

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

مستوى الأداء البدني للرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الرياضي اللياقة البدنية ، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان ، وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني. (33 : 85) ويذكر أحمد محمود إبراهيم (2011) أنه يوجد أسلوبين لتركيب الجرعات التدريبية من ناحية الاتجاه وهما:

أ- الاتجاه المنفرد : بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد (مثل تطوير التحمل العام أو تحسين مستوى السرعة).
ب- الاتجاه المركب : وفيها تكون الوحدات التدريبية توجه خلالها الأحمال التدريبية لتطوير مكونين أو أكثر من المكونات البدنية للاعب (سرعة وتحمل مثلاً)، لذا يتضح أن تلك الوحدات التدريبية تعمل على تحقيق هدفين في وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية. (6 : 95)

ويقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت ، وفي إطار نفس الوحدة ، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها ، منها طريقة التدريب المتتالي ، وطريقة التدريب المتوازي. (5 : 559)

ويتفق كل من : علي فهمي البيك وآخرون (2008)، أحمد محمود إبراهيم (2011) على أن المدرب يستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الأولى من الإعداد لمكونات الحالة التدريبية للاعب حيث يمكن من خلالها زيادة حجم حمل التدريب على حساب درجات الشدة التدريبية مما يسهم في بناء قاعدة أساسية من الإعداد البدني للاعب، وتشكل تلك الأنواع من الوحدات التدريبية بما يتناسب ، وتطوير أكثر من قدرة أو صفة بدنية بالإضافة لمكونات الأداء المهاري للنشاط الرياضي التخصصي ، ويحقق هذا النوع من الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الاهداف المتوازية تطوير القدرات البدنية المندمجة أي المنشقة من قدرات أساسية مثل القدرة العضلية ، تحمل القدرة العضلية ، تحمل السرعة ، تحمل

القوة ، ويستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة الإعداد الأولى من الموسم الرياضي ، وأيضاً في بداية تنفيذ الأحمال التدريبية بعد انقطاع مؤقت.

(19 : 126)،(6:101)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (2003) أن القدرة العضلية تعني القوة السريعة أو القوة الانفجارية أو القدرة ، وتظهر القدرة العضلية عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة. (1: 133)

ويتفق كل من : زكي محمد حسن (2004) ، بسطويس أحمد (2014) أن القدرة العضلية مكونة من تزاوج عنصري القوة العضلية والسرعة ليكونا عنصراً مركباً يسمى بالقدرة العضلية أو القوة السريعة ، وأن تنميتها هو أمر متطلب لكثير من الفعاليات الرياضية المختلفة ، والتي لا تتطلب نمواً في القوة القصوى بقدر ما تتطلب نمواً متوازناً بين عنصري القوة والسرعة ، وتعرف بأنها " مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ، ويتوقف المستوى المهاري للاعبين على مستوى القدرة العضلية لديهم. (15: 115)،(11 : 75-76)

ويعرف حسن أبو عبده (2016) القدرة العضلية بأنها "مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بإنقباض عضلي سريع أو المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن". (12: 175)

ويعد جهاز طاولة القفز أحد أجهزة الجيمباز الذي يؤثر تأثيراً كبيراً على المجموع العام لدرجات اللاعب على جميع الأجهزة حيث أنه يمثل سدس الدرجة، وفي نفس الوقت لا يتطلب الأداء عليه أكثر من مهارة واحدة. (10)

ويعتبر جهاز طاولة القفز ذو أهمية كبيرة لدى لاعبي الجيمباز لكونه أقل أجهزة الجيمباز الستة من حيث زمن الأداء عليه حيث يؤدي اللاعب مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة علي أي جهاز من أجهزة الجيمباز

الأخرى ، ويعتبر جهاز طاولة القفز آخر الأجهزة التي شملها التطوير المستمر.(14):
2، (3)، (2:16)، (43)

ومن خلال خبرة الباحث كمدبر فنى للمنتخبات القومية آنسات ، ورئيس اللجنة الفنية للجمباز بالإتحاد المصرى للجمباز ، ومن خلال إشرافه على ناشئى ولاعبى الجمباز بأكاديمية الفاروق للجمباز لاحظ أن هناك إنخفاض فى مستوى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، مما أثر بالسلب على مستوى الأداء لمهاترى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز للناشئين تحت (12) سنة ، وهما الإجباريات المقررة على هذه المرحلة السنية على هذا الجهاز، كما أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ، ومنها توزيع التمارين فى الوحدات التدريبية على عناصرها بشكل متوازى داخل الوحدات التدريبية ، وبالرغم من لجوء معظم المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية للتمارين الخاصة المرتبطة بالأداء الفنى للمهارة إلا أنهم لا يحسنون توزيع التدريبات البدنية والمهارية بشكل متوازى داخل الوحدات التدريبية ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول العلمية المناسبة لها.

ويستعرض الباحث بعض الدراسات العربية والأجنبية التى تشير إلى فاعلية إستخدام أسلوب التدريب المتوازى فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية مثل دراسة كل من: ولاء أحمد فرغلى (2011)(34) ، إسلام عبد الواحد غريب (2012) (9)، عمرو محمد سعد (2012) (21)، هبة محمد علي (2012) (32)، محمود فتحى إبراهيم (2013) (29) ، رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014)(13) ، مايو الفيز وآخرون ، Maio Alve, et.,al (2015)(41) ، أحمد شكور مردان (2017)(4) ، منى إبراهيم عبد الحميد (2019) (31) ومن خلال هذا المسح المرجعى للدراسات العلمية - فى حدود علم

الباحث - لاحظ عدم وجود دراسة علمية تناولت أسلوب التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز .
ومن هنا أنبثقت فكرة البحث في التعرف على تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج باستخدام التدريب المتوازي لناشئي الجمباز تحت (12) سنة ومعرفة تأثيره على كل من:

- 1- القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة في مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز.

مصطلحات البحث :

أسلوب التدريب المتوازي:

هو " ذلك الأسلوب التدريبي الذي يمكن من خلاله تنمية أكثر من صفة بدنية ومهارية داخل الوحدة التدريبية من خلال استخدام صفات بدنية مركبة مثل : القدرة العضلية ، تحمل القوة ، مهارات مركبة من إقتراب وإرتقاء وطيّران ، بشكل تدريبات متوازية (بدني - بدني ، أو مهاري - مهاري ، أو بدني - مهاري). (259:41)

القدرة العضلية :

هي " القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر زمن". (28: 103)

الدراسات المرجعية :

أجرت ولاء أحمد فرغلي (2011)(34) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية (الهيان جودان) برياضة الكاراتية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (35) ناشئ تحت (12) سنة ، ومن أهم النتائج : يؤدي أسلوب التدريب المتوازي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الحركي للجملة الحركية (الهيان جودان) لناشئ الكاراتية. وأجرى إسلام عبد الواحد غريب (2012)(9) دراسة بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داي - كاتا) برياضة الكاراتية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (20) لاعب كاراتية ، ومن أهم النتائج : التدريب المتوازي أكثر تأثيراً من التدريبات التقليدية في تحسين القدرات الحركية ومستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داي - كاتا) برياضة الكاراتية.

كما أجرى عمرو محمد سعد (2012) (21) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية كانكو داي (كاتا) للاعبين رياضة الكاراتيه ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على عدد (20) ناشئ تحت (14) سنة ، ومن أهم النتائج : يؤثر التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً على القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية كانكو داي.

وقامت هبة محمد علي (2012) (32) بدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على عدد (40) لاعب كاراتيه ، ومن أهم النتائج : اظهر البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي المجموعة الأولى تأثيراً إيجابياً معنوياً أكثر من البرنامج المطبق علي المجموعة الثانية علي جميع المتغيرات الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة) وفعالية الأداء الهجومي للأساليب المهارية.

كما قام محمود فتحي ابراهيم (2013) (29) بدراسة بهدف التعرف على تأثير الأسلوب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية "هيان نيدان" برياضة الكاراتيه، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (10) لاعبين ، ومن أهم النتائج : أظهر برنامج التدريب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (هيان - نيدان . كاتا) والمتمثلة في " القوة المميزة بالسرعة — تحمل القوة" ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبين الكاراتيه.

وأجرت رحاب عبد المنعم الرشيدي (2014) (13) دراسة بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب المتوازي على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ،

وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (15) ناشيء تحت (14)سنة ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً على القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبى الجملة الحركية (الكاتا).

وأجرى مايو الفيز وآخرون Maio Alve, et.,al (2015)(41) دراسة بهدف التعرف على تاثيرات التدريبات المتوازية للموسم القصير ومقارنة القدرات (الوثب العمودي - السرعة - الرشاقة) لناشئى كرة القدم ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (23) ناشيء ، ومن أهم النتائج : التدريبات المتوازية أدت إلى تحسين القدرات البدنية لناشئى كرة القدم مقارنة بالتدريب المعتاد.

وقام أحمد شكور مردان (2017)(4) بدراسة بهدف التعرف على تأثير أسلوب التدريب المتوازي على المستوى البدني والمهاري لناشئى كرة القدم بأقليم كردستان بالعراق، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (24) ناشيء تحت (18)سنة ، ومن أهم النتائج : التدريب المتوازي أسلوب فعال فى تحسين المستوى البدني والمهاري لناشئى كرة القدم.

بينما أجرت منى إبراهيم عبد الحميد (2019)(31) دراسة بهدف التعرف على تأثير الأسلوب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء البومز الحرة لناشئى التايكوندو ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (20) ناشئى تايكوندو، ومن أهم النتائج : فاعلية الأسلوب المتوازي فى تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء البومز الحرة لناشئى التايكوندو.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، متبعاً التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.
مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى الجمباز تحت (12) سنة، والبالغ عددهم (21) ناشئاً تابعين للمؤسسات الرياضية التالية : أكاديمية الفاروق للجمباز، ونادى المعادى الرياضى ، والمسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدريبى 2020/2019 ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وقد بلغ عددهم (11) ناشئى بنسبة مئوية قدرها (52.38%) ، كما تم اختيار عدد (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة كعينة للدراسة الإستطلاعية.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

- تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) والقدرة العضلية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء لناشئى الجمباز تحت (12) سنة على جهاز طاولة القفز ، والجدولين (1)،(2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) ن = 11

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	11.00	0.37	10.90	0.81
الطول	سم	139.00	3.92	138.00	0.76
الوزن	كجم	34.00	3.51	33.00	0.85
العمر التدريبى	سنة	4.90	0.63	4.70	0.95

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين (3±) فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية

ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز قيد البحث ن = 11

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	1.27	0.15	1.25	0.40
القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسي	سم	31.64	5.11	30.00	0.96
القدرة العضلية للذراعين	متر	3.75	0.49	3.60	0.92
مستوى الأداء على طاولة القفز	درجة	8.50	0.91	8.25	0.82

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (3±) في القدرة العضلية ، ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : إختبارات القدرة العضلية قيد البحث : ملحق (2)

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في الجمباز والقياس (3)،(10)،(18)،(22)،(24)،(25)،(26)،(27) حيث تم تصميم إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء ، وتم عرضها علي عدد (5) من أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية ملحق (1) لإستطلاع رأيهم في أهم الإختبارات التي تقيس القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

وفيما يلي الإختبارات التي تقيس القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ

الجمباز وفقاً لآراء خبراء الجمباز :

- 1- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- 2- إختبار الوثب العمودي من الثبات.
- 3- إختبار دفع كرة طبية (1.5) كجم.

ثانياً : تقييم مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز :

قام الباحث بتقييم مستوى الأداء للإجباريات المقررة على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة وهى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) بواسطة (3) حكام (ملحق 3) ، وذلك بإعطاء ناشئىء الجمباز درجة من (10) درجات أى (5) درجات لكل مهارة ، على أن يؤخذ متوسطهما .

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن .
- صالة جمباز مجهزة بالأدوات .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

تم أستخدم صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات البدنية قيد البحث ، وذلك بتطبيقها على مجموعتين إحداهما مجموعة غير مميزة مهارياً (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة مميزة مهارياً (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة تم إختيارهم عمدياً من نادى المعادى الرياضى ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، وذلك فى الفترة من 2019/7/30 وحتى 2019/8/4 ، وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة 10 = ن		المجموعة المميزة 10 = ن		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*4.84	0.08	1.10	0.05	1.25	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
*2.36	3.01	28.00	3.27	31.50	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
*3.28	0.27	3.25	0.31	3.70	متر	القدرة العضلية للذراعين

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات البدنية لما وضعت من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (15) يوماً من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وذلك في الفترة من 2019/7/30 وحتى 2019/8/13، و جدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.804	0.07	1.30	0.05	1.25	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
*0.771	3.01	32.60	3.27	31.50	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
*0.795	0.39	3.80	0.31	3.70	متر	القدرة العضلية للذراعين

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي:

الهدف من البرنامج التدريبي :

- 1- تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى ناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- تحسين مستوى الأداء الفنى لمهارتي (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لدى ناشئى الجمباز تحت (12) سنة.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة فى بداية الوحدة التدريبية.
- مراعاة تحقيق التوازي بين التدريبات البدنية والمهارية فى الوحدة التدريبية اليومية.
- ضرورة التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل.

- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات (الذراعين - الجذع - الرجلين) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- إستخدام الباحث طريقة التدريب الفترى بشقيها منخفض ومرتفع الشدة.
- التدرج فى زيادة الأحمال التدريبية والتقدم المناسب بها.

مكونات حمل التدريب للبرنامج المقترح :

1- شدة الحمل :

يشير مفتى إبراهيم حماد (2002) ، وأبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (2003) إلى عدم استخدام الحمل الأقصى الذى تتراوح شدته من 90-100% وأن الحد الأقصى الآمن هو من 60-90% من أقصى ما يستطيع الفرد احتماله أثناء تدريبات القوة العضلية للناشئين والبراعم الصغيرة. (30: 146-148)،(2: 122) لذلك راعى الباحث ألا تزيد الشدة فى البرنامج التدريبي عن 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

2- حجم الحمل:

بعد الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة راعى الباحث أن تتناسب عدد مرات التكرار مع الشدة المستخدمة فى التمرين بما لا يؤدي إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد حيث تراوحت عدد مرات تكرار التمرين فى البرنامج من 3-20 تكرار ، والمجموعات من (3- 4) مجموعات ، وعدد التدريبات فى الوحدة التدريبية (3) تدريبات بدنية ، وعدد (3) تدريبات مهارية. (30:137)،(17:151)

3- فترات الراحة البينية :

راعى الباحث أن تكون فترات الراحة البينية كافية لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية بما لا يؤدي إلى حدوث الحمل الزائد .
الفترة الزمنية لتنفيذ التدريب المتوازي :

يتفق كل من : فليك وكريمر Fleck & Kramer (2004)، على البيك وآخرون (2008) على أن القوة العضلية والقدرة العضلية لا تتطور سريعاً ، وأن التدريب لعدة أسابيع يمكن أن يساهم في تطويرها ، وفترة (8) أسابيع فترة كافية للوصول إلى قدرأ معقول من القوة العضلية يمكن قياسه والإستدلال عليه ، كما أشاروا إلى أن زمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (60 :120) دقيقة.(129:37)،(215:19)

لذا حدد الباحث فترة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي بـ (10) أسابيع بواقع (3) مرات أسبوعياً ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية (100) دقيقة مقسمة إلى جزء الإحماء (15) دقيقة ، والجزء الرئيسي (80) دقيقة موزعة (40) ق للتدريبات البدنية ، ومدة (40) ق للتدريبات الفنية ، والختام (5) دقائق . كما قام الباحث بعرض محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في تدريب الجمباز ملحق (1) ، وقد أشاروا إلى صلاحية البرنامج للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز، وذلك في الفترة من 2019/8/16 إلى 2019/8/18.

تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي (ملحق 4) على أفراد عينة البحث الأساسية ، لمدة (10) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك في الفترة من 2019/8/20 وحتى 2019/10/28. القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز، وذلك فى الفترة من 2019/10/30 وحتى 2019/11/1 ، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى. Mean
- الإنحراف المعياري. Standard Deviation
- الوسيط. Mediain
- معامل الإلتواء. Skewness
- معامل الارتباط البسيط. Correlation Coffficients
- إختبار "ت". T.Test
- نسب التحسن. Progress Ratios

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لصالح القياس البعدى".

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة الواحدة

فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين قيد البحث ن = 11

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*3.47	0.11	1.50	0.15	1.27	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
*2.81	3.93	37.00	5.11	31.64	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
*2.59	0.35	4.25	0.49	3.75	متر	القدرة العضلية للذراعين

* دال عند مستوى 0.05

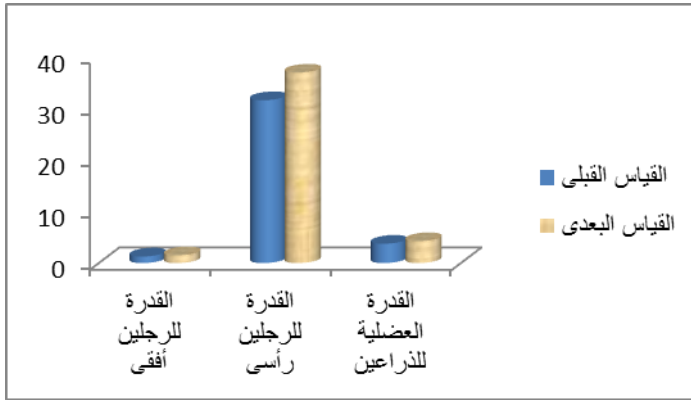
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.226

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

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لصالح القياس البعدي.



الشكل (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين قيد البحث

ويرجع الباحث التحسن فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة (أفراد عينة البحث الأساسية) إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي المبنى على المبدأ التدريبي القائل بضرورة التكامل بين تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية أى تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز مجتمعة ، والمناسب فى أحواله وتدريباته لقدرات ناشئى الجمباز ، بالإضافة إلى إبتعاد الباحث فى تطبيقه لأسلوب التدريب المتوازي عن التدريب الثابت ، والاعتماد على التدريب المتنوع حتى يبعد الملل عن الناشئين إلى جانب استخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ، والتوازي ما بين التدريبات البدنية والمهارية طوال البرنامج التدريبي (40ق بدنى - 40 ق مهارى) ، الأمر الذى أدى إلى تطوير القدرة العضلية للرجلين

والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مالينا Malena (2005) (42) ، كيرى هيل Kerry Hill (2008) (40) إلى ضرورة الاهتمام بالتنمية الشاملة لمختلف القدرات البدنية والحركية ، حيث أن برامج التدريب الشاملة المتزنة تساعد على تطوير مختلف القدرات البدنية والحركية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: ولاء أحمد فرغلى (2011)(34) ، إسلام عبد الواحد غريب (2012)(9)، عمرو محمد سعد (2012) (21)، هبة محمد علي (2012) (32)، محمود فتحي ابراهيم (2013)(29) ، رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014)(13) ، مايو الفيز وآخرون Maio Alve, et.,al (2015)(41) ، أحمد شكور مردان (2017)(4) ، منى إبراهيم عبد الحميد (2019)(31) على أهمية التدريب المتوازى لتطوير القوة والقدرة العضلية للرياضيين.

ويضيف كل من : فاكترز Factors (2002)(36)، كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (2010)(23) أن التدريب الشامل لمختلف الجوانب باستخدام أحمال مؤثرة ، وشاملة يؤدي إلى تحسن واضح فى مختلف جوانب اللياقة البدنية والحركية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى مستوى الأداء الفنى لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدى".

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة الأساسية في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز

ن = 11

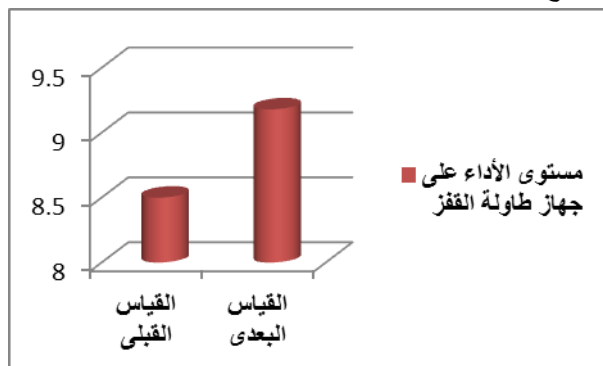
المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز	درجة	0.91	8.50	0.53	9.18	*2.47

* دال عند

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.226$

مستوى 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي.



الشكل (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة الأساسية في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء الفني لمهارتي (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام التدريب المتوازي لتطويع القدرة

للمجموعات العضلية العاملة فى الأداء الحركى فى الإجابريات المقررة على جهاز طاولة القفز (عضلات الرجلين والذراعين والصدر والبطن والظهر)، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : محمد إبراهيم شحاتة (2010) ، جراسيلي (2011) Graceli على أن عملية الإعداد البدنى للصفات البدنية الأساسية يجب أن ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، وعلى ذلك ففى أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات البدنية ، وكذلك تنمية المهارات الحركية على أنها وجهان لعملة واحدة ، وعلى كل مدرب جمباز أن يضع فى اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية الصفات الأساسية، وبين عمليات التدريب على الأداء المهارى ، كما أن عملية الإعداد البدنى الخاص تتطلب أداء تمرينات لها إتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها فى الجملة الحركية بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء. (391:25)، (25 :38)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : عمرو محمد سعد (2012) (21)، هبة محمد علي (2012) (32)، محمود فتحي ابراهيم (2013) (29)، رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014) (13) ، أحمد شكور مردان (2017) (4) ، منى إبراهيم عبد الحميد (2019) (31) على فاعلية التدريب المتوازى فى تطوير مستوى الأداء الفنى للرياضيين.

ويضيف كل من : فوزى يعقوب وعادل عبد البصير (1995) (22) أحمد الهادى يوسف (2010) (3) أن الإعداد البدنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الفنى كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما تحسن المستوى البدنى لناشئى الجمباز كلما زادت قدرتهم على الأداء الفنى الفعال للحركات على مختلف أجهزة الجمباز.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز".

جدول (7)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = 11
	قبلي	بعدي	
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	1.27	1.50	18.11%
القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسي	31.64	37.00	16.94%
القدرة العضلية للذراعين	3.75	4.25	13.33%
مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز	8.50	9.18	8.00%

يتضح من جدول (7) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (8.00% - 18.11%). ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية إستخدام التدريب المتوازى ، والتي تم إستخدامه مع أفراد عينة البحث الأساسية مما أثر ذلك إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين، الأمر الذى إنعكس بشكل إيجابى على مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز لدى ناشئى الجمباز تحت (12) سنة وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ألكسندر Alexander (2009) ، على البيك وآخرون (2009) أنه يجب الإهتمام بتنمية وتطوير المجموعات العضلية العاملة فى أداء المهارات الحركية المختلفة، حتى يمكن أداء المهارة بشكل فعال وبأقل مجهود، وذلك خلال فترة الإعداد الخاص للرياضيين. (309:35)، (216:20)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الإستخلاصات:

- فى ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضه وفى حدود عينة البحث ، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:
- 1- يؤثر إستخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 2- إستخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين بنسبة تتراوح ما بين (13.33% - 18.11%).
 - 3- يؤثر إستخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 4- إستخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً فى مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة بنسبة قدرها (8.00%).

التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى:
- 1- إستخدام التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لما له من تأثير فعال فى تحسين مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 2- ضرورة إستخدام أسلوب التدريب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بمستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 3- إحتواء البرامج التدريبية فى جميع فترات الاعداد على الجرعات التدريبية البدنية والفنية بالأسلوب المتوازي لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 4- إدراج أسلوب التدريب المتوازي كأحد أساليب التدريب المستحدثة فى تدريب ناشئى الجمباز ضمن الدورات التثقيفية لمدرى الجمباز بالإتحاد المصرى.

5- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية وعينات أخرى مختلفة وعلى مهارات أخرى في أجهزة الجمباز.

المراجع

أولا : المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 3- أحمد الهادي يوسف (2010): أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 4- أحمد شكور مردان (2017): "تأثير أسلوب التدريب المتوازي على المستوى البدني والمهاري لناشئي كرة القدم بأقليم كردستان بالعراق"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- 5- أحمد محمود إبراهيم (2008): مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة دار السلاسل ، الكويت .
- 6- أحمد محمود إبراهيم (2011): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- 7- أحمد نصر الدين سيد (2014): ميادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 8- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور (1999): الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ملتي الفكر، الإسكندرية.

- 9- إسلام عبد الواحد غريب(2012): " أثر إستخدام التدريب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داى - كاتا) برياضة الكاراتية "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 10- الاتحاد المصرى للجمباز (2019): الإجاريات المقررة على جميع المراحل السنوية للجمباز الفنى رجال للموسم الرياضى 2020/2019، اللجنة الفنية، القاهرة.
- 11- بسطويسى أحمد بسطويسى (2014): أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- 12- حسن السيد أبو عبده (2016): الإعداد البدني للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 13- رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014) : " أثر استخدام التدريب المركب المتوازي على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى.
- 14- رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف (2004): " الخصائص البيوميكانيكية لأداء المهاري علي حضان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
- 15- زكي محمد حسن (2004) : التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية للطباعة ، الإسكندرية.
- 16- سعيد عبد الرشيد خاطر (2001): " تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين باستخدام جهاز مساعد وتأثيرها علي مستوى الأداء علي حضان القفز" ، مجلة التربية الشاملة ، النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

- 17- طلحة حسام الدين (1997): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 18- عزت محمود الكاشف (1997): التدريب فى الجمباز، النهضة المصرية، القاهرة.
- 19- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (2008): تخطيط التدريب الرياضى، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 20- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (2009): سلسلة الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 21- عمرو محمد سعد (2012): "تأثير استخدام التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية كانكو داى (كاتا) للاعبى رياضة الكاراتية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 22- فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير (1995) : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 23- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين (2010): أسس التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 24- محمد إبراهيم شحاته (1992): دليل الجمباز الحديث ، ط ٢ ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 25- محمد إبراهيم شحاته (2010): منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال ، مؤسسة حورس الدولية للطباعة ، الإسكندرية.
- 26- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى ، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة.

- 27- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 28- محمد صبحى حسانين وجمال كسرى معاني (2005): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 29- محمود فتحي ابراهيم (2013): "تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية "هيان نيدان" برياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- 30- مفتى إبراهيم حماد (2002): التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 31- منى إبراهيم عبد الحميد (2019): "تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء البومز الحرة لناشئى التايكوندو" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 32- هبة محمد على (2012): " تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة علي مستوي استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 33- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا.
- 34- ولاء أحمد فرغلى (2011): "تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركى

للجملة الحركية (الهيان جودان) برياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 35-Alexander,T., (2009): "The impact of the use of common training method and the multi-physical abilities and skills of football players" ,Journal of strength and conditioning Research ,No.,14,(4).
- 36-Factors,M.,(2002): "The impact of standardized training and multi-some physical demands and skill of basketball players",Journal of strength and conditioning Research ,No.,10.,(2).
- 37-Fleck,S., & Kramer,W., (2004): Designing Resistance Training program, 2nd ed., Human kinetics, Pubishrrs, Inc., Champaign, Illinois.
- 38-Graceli,A.,(2011): "The impact of pregnancy standardized training and multiple variables on some physical and digital delivery of swimmers short distances",Journal of sport medicine and physical fitness,No.,20,(2).
- 39-Isabel Walke (2001): Why Visual Training Programmers For Sport Don't Work , Sport Sci., Mar.
- 40-kerry Hill (2008) : Run, Jump and throw , Hillary commission for recreation and port; New zealand Athletic Association, kimisport, Hamilton, New zealand , videocassette; sd; col .No., 14.
- 41-Maio, j., Rebelo, A., Abrantes ,C., & Sampaio, J., (2015) : " Short term Effects of complex and contrast Training in soccer players vertical jump sprint and Agility Abilities sport sciences Department University of tras –os Montes Alto Douro vila real Portugal University of porto" , sports sciences , Health sciences and Human Development ,Mar.

42-Malina, R.,(2005) : "The child and physical activity ",
Hermes lijdscrift - van -het - institnt - vssr -
lichemelijke - opbidiny - leuven - belgium,vol ;
No., 20 , 1ss :4 .

ثالثاً : موقع على شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" :

43-<http://www.USA-gymnastics.org/puplications/technique/newvaulttable.Html>.

ملخص البحث

تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفني لناشئ الجمباز على جهاز طاولة القفز

أستهدف البحث وضع برنامج باستخدام التدريب المتوازي لناشئ الجمباز تحت (12) سنة ومعرفة تأثيره على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ، ومستوى الأداء الفني لمهارتي (الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (11) ناشئ جمباز تحت (12) سنة ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - تقييم مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز - البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي ، كما أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط- معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط البسيط - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

- 1- يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- استخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً في القدرة العضلية للرجلين والذراعين بنسبة تتراوح ما بين (13.33% - 18.11%).
- 3- يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.
- 4- استخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئ الجمباز تحت (12) سنة بنسبة قدرها (8.00%).

Research Summary

The effect of parallel training to develop muscular capacity at the level of Technical performance for gymnastics on the jumping table beginner

The research aimed to develop a program using parallel training for junior gymnasts under (12) years old and to know its effect on the muscular capacity of the legs and arms, and the level of technical performance of my skills (front somersault on hands and landing standing on mattresses above the table - side somersault with a quarter turn and landing standing on mattresses higher than Table) on the jumping table apparatus for juniors gymnastics under (12) years old

The researcher used the experimental method on a sample of (11) junior gymnasts under (12) years old, and from the research tools: physical tests - evaluation of the technical performance level on the jump table device - the training program using parallel training

Among the most important results:

1-The use of parallel training has a statistically significant positive effect at the level of 0.05 on the muscular capacity of the legs and arms of gymnasts under (12) years old.

2-The use of parallel training resulted in an improvement in the muscular capacity of the legs and arms by a rate ranging between (13.33% - 18.11%).(

3-The use of parallel training has a statistically significant positive effect at the level of 0.05 on the level of technical performance on the device of the jumping table for junior gymnasts under (12) years old.

4-The use of parallel training resulted in an improvement in the level of technical performance on the device of jumping table for juniors gymnastics under (12) years with a rate of (8.00%).