



تأثير برنامج تمارينات القوة التصاعديّة (ثابت ومتحرك) على
تحسين مستوى أداء إجباريات ناشئ الجمباز الفني تحت ٧ سنوات

*م.د/ محمد السعيد جودة

المخلص :

أهداف البحث تصميم برنامج تمارينات قوة تصاعدي (ثابت ومتحرك) لتحسين مستوى أداء ناشئ الجمباز الفني تحت ٧ سنوات في إجباريات بطولة الجمهورية الأولى والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على المهارات الإجبارية التالية: • الوقوف على اليدين ثبات (٢٠ ث) مع لمس المشطين لبار المتوازي . • زاوية ضم والثبات (١٠ ث) . • التعلق علي العقلة وثني الذراعين ٥ مرات . • الضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل ١٠ مرات . • التعلق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات ٢٠ ثانية . استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية وقوامها (١٠) لاعبين من المبتدئين في رياضة الجمباز الذين تراوحت اعمارهم من (٥-٦) سنوات ، وكانت أهم النتائج هي ١. برنامج التمارينات التصاعديّة (ثابت ومتحرك) أدّى إلي تحسين وتطوير إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجمباز الفني رجال تحت ٧ سنوات . ٢. البرنامج التدريبي باستخدام التمارينات التصاعديّة (ثابت ومتحرك) أدّى إلي تحسين مستوى اللاعبين في إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجمباز الفني رجال تحت ٧ سنوات

جمباز فني ، تمارينات

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارين والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة

السادات





المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التدريب الرياضي علما له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة ، لكي يمكن الوصول بالفرد الى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس عن طريق تنمية القدرات البدنية الخاصة والإرتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات النشاط الرياضي التخصصي ، وذلك في حدود ما يميز هذا النشاط من متطلبات بدنيه ومهارية وخطية ونفسية . (١٤ : ١)

وتتطلب رياضه الجمباز مواصفات وقدرات بدنيه ومهارية وعقلية ونفسية في من يمارسونها وهذه القدرات بمثابة مؤشرات للتنبؤ بإمكانية الاستمرار في الممارسه والنجاح للوصول إلي المستويات العليا ، والسبيل الي ذلك هو الاعتماد علي الاساليب العلمية الموضوعه الصادقة لاختيار العناصر البشرية المناسبة لممارسه هذه الرياضة من خلال الاعتماد علي مجموعه من الاختبارات ذات المستويات المعياري العلمي لقياس القدرات والمتطلبات الأساسية لاختيار الناشئين الذين يمتلكون اساسيات الاداء المهارى ويتمتعون بالمقدرة علي الانجاز في هذه الرياضة. (١١ : ٢)

واللياقة البدنية تعتبر من أهم الضرورات التي يجب علي المدرب أن يعطيها أولوية وأهمية كبيرة علي مدار الخطة التدريبية سواء في فترة الاعداد العام أو الإعداد الخاص أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية داخل مراحل التدريب ، ويجب الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بكل مهارة والتدريب الدائم علي التمرينات النوعية الخاصة بالمهارة في نفس المسار الحركي وبنفس العمل العضلي . (١٣ : ١٥)

إن الاعداد البدني كما عرفه حنفى مختار (٢٠١٧) هو مجموعه التمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن ادائها وفقا للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يوميا واسبوعيا وفتريا . (٣٢ : ٤)

يري عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أن تدريب الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ باستخدام المقاومات قد حظي باهتمام بالغ من قبل العلماء والباحثين والأطباء والمدربين ، حيث تم إجراء العديد من الابحاث التي تناولت تأثير وفوائد ومخاطر التدريب بالأثقال والمقاومات المختلفة علي الأطفال من الجنسين في هذه المرحلة السنوية وقد أظهرت نتائج معظم هذه الابحاث العديد من الفوائد الصحية والرياضية لتدريب الاطفال بالأثقال (٢٩ : ٩)





والمرحلة السنية تحت (٧) سنوات أولى مراحل التنافس بمسابقات الجمباز الفني رجال والتي ينظمها الاتحاد المصري للجمباز، وتشمل اجباريات بطولة الجمهورية الاولى تحت (٧) سنوا ت على بعض التمرينات الثابتة مثل ، الوقوف على اليدين ثبات ٢٠ ث مع لمس المشطين لبار المتوازي ، وزاوية ضم والثبات ١٠ ثواني والتعلق علي العقلة وثني الذراعين ٥ مرات ، والضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل ١٠ مرات ، والتعلق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات ٢٠ ثانية ، وتحتسب درجة البداية للاعب في حالة أداء الاجباريات كاملة تكون ١٠ درجات لكل إختبار . (١٠ : ٤)

ويذكر بطويسي أحمد (٢٠١٤) عن هتينجر وهولمان Hollman, Hettinger أن التنوع في استخدام الانقباضات العضلية الأيزومتري (الثابت) أو الايزوكينتيك (المتحرك) تعمل ايجابيا على تنمية القوة العضلية بطريقة اكثر فائدة من استخدام نوعاً واحداً من تلك الانقباضات العضلية. (٣ : ١٢٠)

ويذكر عادل عبد البصير عن روكس " أن تدريبات القوة العضلية يجب أن تتدرج في التصاعد حتي تتناسب مع متطلبات واحتياجات اللاعب البدنية ويلزم ذلك في التدريب الاعتماد علي زيادة الاثارة الخارجية حتي تستطيع الاجهزة الحيوية أن تتكيف معها ويترتب علي ذلك زيادة المستوي الوظيفي والبيولوجي والتكويني للاعب وتبعاً لذلك يجب أن تتحدي الاثارة العصبية إمكانية اللاعب الحركية وقدرته البدنية حتي تحقق الفائدة المرجوة ويحدث التكيف . (٧ : ١١٣)

ويذكر ايضاً أن "وزن الجسم يعد أهم عامل بالنسبة للقوة الخارجية لأنه عبارة عن مقدار تأثير جذب قوة الجاذبية الارضية لكتلته ويعني ذلك ان وزن الجسم يعد قوة تحت تأثير الجاذبية الارضية والتي تعد أكبر قوة خارجية تؤثر على جسم اللاعب". (٧ : ٧٠)

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث الأكاديمية في تدريس مقررات التمرينات والجمباز والعملية في مجال تدريب رياضة الجمباز واللياقة البدنية وجد أن الأطفال تحت ٧ سنوات يعانون أثناء أداء تدريبات القوة التي يقرها الاتحاد المصري للجمباز في بطولة الجمهورية الأولى كما أن بعض المدربين يقومون باستخدام تمرينات بشدة عالية بدون التدرج في التدريب مما يؤدي إلي معاناة اللاعبين أثناء التدريب ، لذا وجد الباحث ضرورة وضع برنامج تمرينات قوة تصاعدي (ثابت





ومتحرك) مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين ومعرفة تأثيرة علي مستوى اللاعبين في إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ رياضة الجمباز الفني رجال تحت ٧ سنوات .

أهداف البحث

تصميم برنامج تمارينات قوة تصاعدي (ثابت ومتحرك) لتحسين مستوى أداء ناشئ الجمباز الفني تحت ٧ سنوات في إجباريات بطولة الجمهورية الأولى والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على المهارات الإجبارية التالية:

- الوقوف على اليدين ثبات (٢٠ ث) مع لمس المشطين لبار المتوازي .
- زاوية ضم والثبات (١٠ ث) .
- التعلق علي العقلة وثني الذراعين ٥ مرات .
- الضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل ١٠ مرات .
- التعلق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات ٢٠ ثانية .

فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى اداء الاجباريات قيد البحث لدي عينة البحث .

مصطلحات البحث

تمرينات القوة التصاعديّة :

هي تمارينات رياضية متدرجة من السهولة الي الصعوبة يستطيع اللاعب أدائها تحت مقاومة معينه لتحقيق الاهداف المرجوة من التدريب . (تعريف إجرائي)

التمرينات الثابتة :

وهي التمارينات التي يتخذ فيها الجسم الوضع الثابت بزمان محدد بدون حركة ، والتي يكون فيها مقدار القوى الداخلية تساوى مقدار القوى الخارجية . (٢ : ٣٤١ ، ٣٤٢) (١٢ : ٦٧)





الدراسات السابقة والمرتبطة :

دراسة مؤيد عبد علي الطائي (٢٠٠٧ م) بعنوان " تأثير تمارينات القوة الثابتة والمتحركة في مؤشر ضغط الدم للاعبين كرة القدم ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تمارينات القوة الثابتة والمتحركة في مؤشر ضغط الدم للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) علي عينة مكونة من ١٠ لاعبين من منتخب شباب محافظة كربلاء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج أن هناك فروق بين ضغط الدم الانقباضي بعد أداء تمارينات القوة الثابتة (الايزومترية) مقارنة بضغط الدم الانقباضي بعد أداء القوة المتحركة (الايزوتونية) . (١٥)

دراسة وسام فالح الخزاعي وناطق عبدالرحمن اللامي (٢٠١٦ م) بعنوان " تأثير تمارينات القوة العضلية الثابتة والمتحركة في تطوير القوة القصوى للعضلة المستقيمة الفخذية على وفق بعض متغيرات النشاط الكهربائي وإنجاز رفعة الخطف هدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات القوة العضلية الثابتة والمتحركة لتطوير القوة القصوى للعضلة المستقيمة الفخذية وإنجاز رفعة الخطف للتعرف علي تأثير تمارينات القوة العضلية الثابتة والمتحركة لتطوير القوة القصوى المستقيمة الفخذية الرباعية علي وفق بعض متغيرات النشاط الكهربائي وإنجاز رفعة الخطف ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة من منتخب ميسان لرفع الانتقال من الناشئين والبالغ عددهم (١٤) رابع ، وكانت أهم النتائج أن تمارينات القوة العضلية الثابتة والمتحركة يسهمان في زيادة موجة أعلى قمة وتقليل زمن النشاط الكهربائي للعضلة المستقيمة الفخذية ويتفوق اللاعبون الناشئين الذين يتدربون بتمارين القوة العضلية المتحركة علي الذين يتدربون بتمارين القوة الثابتة . (١٦)

دراسة رافع صالح فتحي الحيدري و شهاب احمد كاظم علي (٢٠١٦ م) بعنوان " تأثير الاداء المهاري على جهاز الحلق المساعد وفق القوة النسبية الخاصة للاعب بالقوة القصوى الثابتة والمتحركة لناشئي المنتخب الوطني بالجمناستك " وهدفت الدراسة الى اعداد تمارينات مهارية خاصة باستخدام جهاز الحلق المساعد وفقاً للتدرج بوزن جسم اللاعب والتعرف على تأثير التمارينات المهارية الخاصة بالقوة العضلية القصوى الثابتة والمتحركة للأطراف العليا والجذع للاعبين المنتخب الوطني الناشئين بأعمار (١١ - ١٣) سنة وقام الباحثان بإختيار عينة البحث من لاعبي منتخب الوطني للناشئين من محافظة بغداد والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن مساهمة الجهاز المساعد بتقليل الجهد المبذول والوقت المستنفذ من قبل اللاعب والمدرّب في تطوير المتغيرات قيد الدراسة . كما ان التمارينات المهارية الخاصة بالتدرج بوزن الجسم ساهمت في تطوير





القوة القصوى الثابتة والمتحركة لعضلات الذراعين والبطن والظهر . وكذلك مساهمة التمرينات المهارية الخاصة بالتردد بوزن الجسم في تطوير القوة النسبية لعضلات الذراعين لارتباطها ارتباطاً طردياً بالقوة القصوى لدى لاعبي الجمناستيك الناشئين بأعمار (١١ - ١٣) سنة . (٥)

دراسة **سهاد قاسم سعيد ، هدى بدوي شبيب ، انتظار جمعة مبارك (٢٠١٨)** بعنوان فاعلية التدريب التصاعدي بأوزان مختلفة لتطوير القوة الخاصة ودقة التصويب بكرة اليد " وهدفت الدراسة إلى اعداد منهج تدريبي تصاعدي بأوزان مختلفة والتعرف على تأثير المنهج التدريبي التصاعدي بأوزان مختلفة لتطوير القوة الخاصة ودقة التصويب بكرة اليد ، استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى وتمثلت عينة البحث بلاعبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وعددهن (١٢) لاعبة وتم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة ٦ لاعبات وتم تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فاعتمدت على منهج المدرب وبعد تطبيق المنهج التدريبي تبين بان للتدريب التصاعدي بأوزان مختلفة تأثير ايجابي واضح في تطوير القوة الخاصة وتطوير دقة التصويب لدى لاعبات منتخب الكلية . (٦)

دراسة **منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالي (٢٠٢٠)** بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية لناشئات الجمباز الفني تحت ٧ سنوات في ضوء متطلبات الجمل الاجبارية " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لناشئات في رياضة الجمباز باستخدام التدريبات النوعية للصفات البدنية والتعرف على تأثيره على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة لناشئات تحت (٧) سنوات برياضة الجمباز الفني والتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين- القدرة العضلية للذراعين - قوه عضلات البطن -السرعة الانتقالية - التوازن- المرونة) وتحسين مستوى الأداء المهارى على اجهزه الجمباز الفني المختلفة (طاولة القفز-العارضتان المختلفتان الارتفاع- عارضه التوازن- الحركات الارضية)، و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام التحليل الكيفي للاجباريات المقررة ، كما استخدمت المنهج التجريبي في تطبيق تجربة البحث، بأسلوب القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة ، اختيرت عينة البحث من أكاديمية كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، والبالغ عددهن (٦٣) ناشئة تراوحت اعمارهن ما بين (٦ - ٧) سنوات وكانت اهم النتائج وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية في مستوي الصفات البدنية المتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراعين وقوة عضلات البطن والسرعة الانتقالية والتوازن والمرونة) لصالح القياس البعدى. (١٤)





اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية وقوامها (١٠) لاعبين من المبتدئين في رياضة الجمباز الذين تراوحت اعمارهم من (٥-٦) سنوات ومن لم يشاركوا في البطولات من قبل لأندية وأكاديميات مدينة السادات .

تجانس عينة البحث

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحني الاعتدالي ، قام الباحثين بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية (وزن الجسم - طول الجسم - السن) وذلك كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء
في متغيرات السن - الطول - الوزن لعينة البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
وزن الجسم	كجم	٢١.٥٧	١.٠٧	١.٤٧ -	٠.٠٨
طول الجسم	سم	١١٨.٨	٠.٩١	١.٥٨ -	٠.٥٦
السن	سنة	٦.١	٠.٦٦	٠.٧٥ -	٠.٠٩ -

يتضح من جدول رقم (١) أن معامل الالتواء في جميع المتغيرات قد انحصرت بين (٣- ، ٣+) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .





الدراسة الاستطلاعية

إجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٨-١٣/٨/٢٠٢٠ م وذلك علي عدد(٥) ناشئين تتراوح اعمارهم (٥ - ٦) سنوات تم استبعادهم من التجربة الاساسية ، وذلك بهدف :

بهدف الوصول إلى نتائج موضوعية، أصبح من الواجب عليه إجراء تجارب استطلاعية من خلالها تمكننا الوقوف على مؤشرات عدة نخدمنا في تحقيق أهداف البحث ومنها:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- اختيار التمرينات التصاعدية المناسبة للمراحل السنوية وترتيبها تصاعديا من حيث درجة صعوبتها.
- ٤- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
- ٥- حاجة الباحث للأدوات واللوازم التي يستعين بها .
- ٦- مراعاة تسلسل أداء التمرينات .
- ٧- التعرف على مدى ملائمة شروط التدريب لأفراد العينة .
- ٨- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ التجربة الفعلية .

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ❖ ريستاميتير لقياس الطول (بالسم) .
- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن (بالكجم) .
- ❖ ساعه ايقاف .
- ❖ مكان خاص بالتدريب (صالة جمباز) بها جميع الاجهزة والادوات الخاصة بالتدريب والتي يحتاجها الباحث في تطبيق البحث .

الاختبارات والقياسات البدنية المستخدمة في البحث

قام الباحث باستخدام الإختبارات البدنية الموضوعية من اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجيمباز، والتي تقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهارى للمرحلة السنوية تحت (٧) سنوات فني رجال وهي :





١. اختبار الوقوف على اليدين ثبات (٢٠ ث) مع لمس المشطين لبار المتوازي . محاولة واحدة فقط (اختبار زمن وأداء)
٢. إخبار زاوية ضم علي الارض والثبات (١٠ ث) . (اختبار زمن وأداء)
٣. اختبار التعلق علي العقلة وثني الذراعين ٥ مرات . (اختبار عدد وأداء)
٤. اختبار الضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل ١٠ مرات . (اختبار عدد وأداء)
٥. اختبار التعلق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات ٢٠ ثانية . (اختبار زمن وأداء)

البرنامج التدريبي المقترح

- ومن خلال عمل مسح للمراجع التي تناولت هذه المشكلة بوجه عام وخبرة الباحث فقد قام الباحث بتصميم برنامج تمرينات القوة التصاعدية (ثابت ومتحرك) ومعرفة تأثيره علي تحسين مستوي أداء إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجمباز الفني رجال تحت ٧ سنوات وبناءا على هذا تم وضع برنامج التمرينات التصاعدية المقترحة لمدة (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا في المرحلة الاولي ، (٤) وحدات تدريبية في المرحلة الثانية ، (٥) وحدات تدريبية في المرحلة الثالثة ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية للبرنامج (٤٨) وحدة تدريبية يومية ، بإجمالي زمن قدرة (٥١٢٠ ق) ، وقد بلغت شدة التدريب (٥٥ - ٩٥ %) .

الخطوات التنفيذية للبرنامج

١- القياس القبلي

قام الباحث اجراء القياسات القبلية على عينة البحث الاساسية بتطبيق الاختبارات للمتغيرات قيد البحث في الفترة من يوم ١٢ / ٨ / ٢٠٢٠ .

٢- تجربة البحث الاساسية

- تم تطبيق (٣٥) تمرين باستخدام الانقباض العضلي المتحرك ، وتطبيق (٤١) تمرين باستخدام الانقباض العضلي الثابت بالجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية . مرفق (٣)
- تم تطبيق برنامج تمرينات القوة التصاعدية (ثابت ومتحرك) قيد البحث على المجموعة التجريبية ولمدة (١٢) أسبوع في الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠٢٠ وحتى يوم ٦ / ١١ / ٢٠٢٠ ، على ثلاث مراحل كما في الجدول التالي:





جدول (٢) مراحل تدريبات القوة التصاعديّة خلال البرنامج

المرحلة	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	مدة تنفيذ البرنامج	الوحدة التدريبية اليومية	الشدة	الزمن الكلي
الأولى	تمريبات الاحماء	١٥ ق	٤ اسابيع	٣ وحدات	٧٠ : ٥٥ %	١٠٢٠ ق
	الجزء الرئيسي (التمريبات التصاعديّة)	٦٥ ق				
	تمريبات التهدئة	٥ ق				
الثانية	تمريبات الاحماء	١٥ ق	٤ أسابيع	٤ وحدات	٨٠ : ٧٥ %	١٨٤٠ ق
	الجزء الرئيسي (التمريبات التصاعديّة)	٩٥ ق				
	تمريبات التهدئة	٥ ق				
الثالثة	تمريبات الاحماء	١٥ ق	٤ أسابيع	٥ وحدات	٨٥ : ٩٥ %	٢٣٠٠ ق
	الجزء الرئيسي (التمريبات التصاعديّة)	٩٥ ق				
	تمريبات التهدئة	١٠ ق				
المجموع			١٢ أسبوع			٥١٢٠ ق = (٨٦) ساعة تدريبية

٣- القياس البعدي :





تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وبنفس الطريقة والترتيب التي مرت بها القياسات القبلية بعد انتهاء تطبيق البرنامج المقترح مباشرة وذلك في الفترة من يوم الاحد ٨ / ١١ / ٢٠٢٠ م .

اجراءات البحث

القياسات المستخدمة في البحث

- قام الباحث بإجراء الاختبارات التي تم تحديدها من الاتحاد المصري للجهاز كما يلي:

- 0 إختبار الوقوف على اليدين ثبات ٢٠ ث مع لمس المشطين لبار المتوازي .
- 0 إختبار زاوية ضم والثبات (١٠ ث) .
- 0 التعلق علي العقلة وثني الذراعين ٥ مرات .
- 0 الضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل ١٠ مرات .
- 0 التعلق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم و لمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات ٢٠ ثانية .

وهذه الاختبار هي إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجهاز الفني رجال تحت ٧ سنوات . مرفق (٤)

التحليل الاحصائي

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية من خلال برنامج SPSS :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل التقلطح
- النسبة المئوية
- T - Test





عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى مستوى أداء الإجابريات الفنية

ن = ١٠

قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى		
*٢٠.٨٥	١.٢٦	٩.٤	٠.٧٩	٤.٢	زمن	الوقوف على اليدين ثبات
*٢٥.٣٣	٠.٩٧	٩.٤	٠.٧٩	٣.٨	زمن	زاوية ضم ثبات
*٣١.٥	١.٠٣	٩.٢	١.٠٣	٠.٨	تكرار	التعلق على العقلة ثني الذراعين
*٢٧.١١	٠.٩٧	٩.٤	٠.٥٢	٢.٤	تكرار	الضغط على المتوازي من وضع الانبطاح المائل
*٢٤.٨٦	١.٠٣	٩.٢	٠.٦٧	٣	زمن	التعلق على العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات

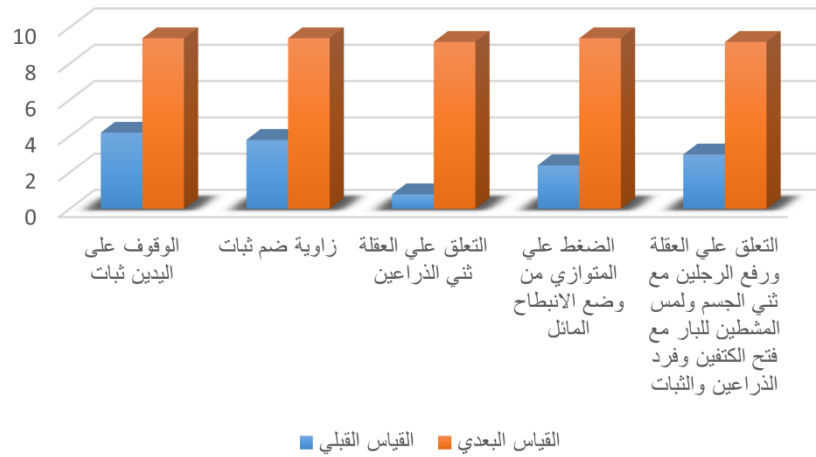
* دلالة الفروق عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

حيث يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق داله احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى فى مستوى اداء الاجباريات الفنية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدى ، وقد تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢٠.٨٥ : ٣١.٥) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي قيمتها (٢.٢٦٢).





دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في الاجباريات الفنية



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى أداء الإجباريات الفنية

جدول (٤)

نسبة التحسن في مستوى أداء الإجباريات الفنية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن
الوقوف على اليدين ثبات	زمن	٤.٢	٩.٤	%٥٥.٣٢
زاوية ضم ثبات	زمن	٣.٨	٩.٤	%٥٩.٥٧
التعلق على العقلة ثني الذراعين	تكرار	٠.٨	٩.٢	%٩١.٣
الضغط على المتوازي من وضع الانبطاح المائل	تكرار	٢.٤	٩.٤	%٧٤.٤٧
التعلق على العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات	زمن	٣	٩.٢	%٦٧.٣٩





يتضح من نتائج جدول (٤) نسب التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء الاجباريات الفنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٥.٣٢% : ٩١.٣%) .

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث في كافه المتغيرات البدنية ، ويرجع الباحث هذا الفارق الى فاعليه البرنامج التدريبي المطبق على مجموعه البحث، كما انه تم اختيار تمرينات البرنامج التدريبي البدنية بدقه وبما يتناسب مع طبيعة المرحلة السنيه للمبتدئين ، مراعيًا في ذلك ان يكون اتجاه الحمل التدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة بإعداد ناشئ جميز من خلال هذا البرنامج على ان تكون هذه الصفات متكاملة وفعاله عند توظيفها لتطوير مستوى الأداء المهارى على أي من اجهزه الجميز .

كما يتضح من جدول (٤) ايضا ان نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الاجباريات البدنية لمجموعه البحث تشير الى وجود تغير إيجابي بنسب متفاوتة بين القياسين القبلي والبعدي حيث كانت نسبة التحسن في الوقوف على اليدين ثبات (٥٥.٣٢%) لصالح القياس البعدي ، ونسبة التحسن للزاوية ضم ثبات (٥٩.٥٧%) لصالح القياس البعدي ، ونسبة التحسن للتعليق علي العقلة ثني الذراعين (٩١.٣%) لصالح القياس البعدي ، ونسبة التحسن للضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل (٧٤.٤٧%) لصالح القياس البعدي ، ونسبة التحسن للتعليق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات (٦٧.٣٩%) لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي للتمرينات التصاعدية (ثابت ومتحرك) على تحسين مستوي أداء إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجميز الفني رجال تحت ٧ سنوات والمبني علي أسس علمية باستخدام التدريب بأسلوب الانقباض العضلي الثابت والمتحرك، وهذا يتفق مع ما ذكره **بسطويسي أحمد** (٢٠١٤) من أن التنوع في استخدام الانقباضات العضلية تعمل إيجابيا علي تنمية أكيدة للقوة العضلية، وإذا ما استخدمنا نوعا واحدا من تلك الانقباضات العضلية (٣ : ١٢٠) ، ويرى **أحمد يوسف** (٢٠١٦) أن استخدام التدريب المتصاعد يساعد علي الوصول الى اقصي درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب مختلفة (٢ : ٣٤١) ، ويشير **أبو العلا عبد الفتاح** (٢٠١٢) وأن استخدام طريقتي التدريب الازيمومتري





والايزوكينتك ضمن البرنامج التدريبي لهما أهمية كبيرة في تنمية القوة العضلية وأفضل من استخدام أسلوب واحد فقط، تجنباً لشعور الرياضي بالملل وحدوث هضبة (١ : ١٥٦ ، ١٥٨) .

وبذلك يكون تم التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوي اداء الاجباريات الفنية قيد البحث لدي عينة البحث " .

الاستنتاجات والتوصيات

اولاً : الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. برنامج التمرينات التصاعدي (ثابت ومتحرك) أدى إلي تحسين وتطوير إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجمباز الفني رجال تحت ٧ سنوات .
٢. البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات التصاعدي (ثابت ومتحرك) أدى إلي تحسين مستوي اللاعبين في إجباريات بطولة الجمهورية الأولى لناشئ الجمباز الفني رجال تحت ٧ سنوات وهي :

- نسبة التحسن في الوقوف على اليدين ثبات (٢٠ ث) مع لمس المشطين لبار المتوازي (٥٥.٣٢ %) لصالح القياس البعدي .
- ونسبة التحسن للزاوية ضم والثبات (١٠ ث) (٥٩.٥٧ %) لصالح القياس البعدي .
- ونسبة التحسن للتعلق علي العقلة وثني الذراعين ٥ مرات (٩١.٣ %) لصالح القياس البعدي.
- ونسبة التحسن للضغط علي المتوازي من وضع الانبطاح المائل ١٠ مرات (٧٤.٤٧ %) لصالح القياس البعدي .
- ونسبة التحسن للتعلق علي العقلة ورفع الرجلين مع ثني الجسم ولمس المشطين للبار مع فتح الكتفين وفرد الذراعين والثبات ٢٠ ثانية (٦٧.٣٩ %) لصالح القياس البعدي.





التوصيات

يوصى الباحث مدربي الجمباز في جمهورية مصر العربية بما يلي:

- ١- استخدام التدريب باستخدام التمرينات التصاعدية (ثابت ومتحرك) في تحسين أداء إجباريات الجمباز ببطولة الجمهورية الاولي للجمباز الفني تحت (٧) سنوات .
- ٢- توعية المدربين والمدربات علي التدريبات الحديثة ومنها التمرينات التصاعدية (ثابت ومتحرك) من خلال أسس علمية سليمة والتي لها أثر فعال في تحسين أداء المهارات بفرع الجمباز الأخرى .
- ٣- اجراء العديد من الدراسات باستخدام التدريب للتمرينات التصاعدية (ثابت ومتحرك) في المراحل السنوية الأخرى ولكلا للجنسين .
- ٤- استخدام التدريب للتمرينات التصاعدية (ثابت ومتحرك) في تطوير القوة العضلية للمهارات في الألعاب الرياضية الأخرى فردية أو جماعية .

المراجع

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢) : التدريب الرياضي المعاصر، الطبعة الاولي، دار الفكر العربي، القاهرة. ص ١٥٦ ، ١٥٨ .
- ٢- أحمد الهادي يوسف (٢٠١٦ م) : قراءات موجهه في تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة. ص ٣٤١ ، ٣٤٢ .
- ٣- بسطويسي أحمد (٢٠١٤) : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية، الطبعة الاولي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة. ص ١٢٠ .
- ٤- حنفى محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ،قاهره ، ٢٠١٤ م
- ٥- رافع صالح فتحي الحيدري و شهاب احمد كاظم علي (٢٠١٦ م) بعنوان " تأثير الاداء المهارى على جهاز الحلق المساعد وفق القوة النسبية الخاصة للاعب بالقوة القصوى الثابتة والمتحركة لناشئي المنتخب الوطني بالجمناستك "مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية .
- ٦- سهاد قاسم سعيد ، هدى بدوي شبيب ، انتظار جمعة مبارك (٢٠١٨) بعنوان فاعلية التدريب التصاعدي بأوزان مختلفة لتطوير القوة الخاصة ودقة التصويب بكرة اليد "





- المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزهو الأمم) - العراق - ديالى ٤ - ٥٥ نيسان.
- ٧- عادل عبد البصير علي (١٩٩٨م) : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، (الارضي، الحلق، حصان الحلق) ، ج ٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٨- عامر فاخر شغاتي (٢٠١١ م) : علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ط ١، بغداد: مكتب النور ، ص ٢٥٢
- ٩- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للأطفال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الاولى ، الاساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠- اللجنة الفنية للجمباز تعليمات بطولة الجمهورية والمناطق للأندية للجمباز الفني رجال للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م .
- ١١- محروس محمد قنديل (٢٠١٣ م) : وضع مستويات معياريه لقياسات المهارات الأساسية المحفزة للقدرة علي الانجاز للناشئين تحت (٧) سنوات في رياضه الجمباز ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، العدد الواحد والعشرون ، -سبتمبر .
- ١٢- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣) : تدريب الجمباز المعاصر، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٣- محمد جوده (٢٠٢٠) : التمرينات (سوق العمل - التدريب - مهنة المستقبل) الطبعة الأولى ، دار الكتب ، رقم الايداع ٢١٤٨٧ / ٢٠٢٠ .
- ١٤- منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالى (٢٠٢٠) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية لناشئات الجمباز الفنى تحت ٧ سنوات فى ضوء متطلبات الجمل الاجبارية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة .
- ١٥- مؤيد عبد علي الطائي (٢٠٠٧ م) : تأثير تمرينات القوة الثابتة والمتحركة في مؤشر ضغط الدم للاعبى كرة القدم المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق ببابل .





١٦- وسام فالح الخزاعي وناطق عبدالرحمن اللامي (٢٠١٦ م) : تأثير تمارين القوة العضلية الثابتة والمتحركة في تطوير القوة القصوى للعضلة المستقيمة الفخذية على وفق بعض متغيرات النشاط الكهربائي وإنجاز رفعة الخطف مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (١٦) العدد (٢) ج ١ .

