

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية

*أ.د./أشرف مصطفى أحمد

**أ.د./ أميمة حسنين محمد

***م.م/حنان محمد سامي

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة على مراحل الناشئين المختلفة، حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

ويتطلب الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية إلى درجة عالية من التناسق الحركي بمعنى المقدرة على إظهار الأفعال الحركية المناسبة في ظروف معينة بناء على الخبرات الحركية السابقة أو المهارات المتقنة ، وبمعنى آخر مقدرة الرياضي على التصرف الحركي في مواجهة الظروف المختلفة أثناء الأداء.(١: ٢٣٤)

* أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية السابق جامعة أسوان.

** أستاذ بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

*** مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

ورياضة الجمباز الفني من الرياضات الأساسية التي تهتم بها الدول المتقدمة حيث أنها تساهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة، وتساعد علي بناء الجسم بناءً صحيحاً وسليماً من خلال تعدد أشكالها وتباين أجهزتها وكثرة مهاراتها، حيث أن اكتساب المهارات الحركية تعتبر أحد أهداف التربية الرياضية كما أن التعرف علي كيفية اكتسابها هو أمر أساسي لتخطيط مجالات التربية الرياضية. (٥٠ : ٦)

ويعد الجمباز الفني نشاط رياضي له مميزاته الخاصة التي تسهم في بناء الفرد بدنياً واجتماعياً ونفسياً وعقلياً، هذا إلى جانب تأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل بالإضافة إلى تنمية التوافق العضلي العصبي مما يعمل على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركته. (٥٨ : ٨)

فهو من الأنشطة التي تلعب فيها الصفات البدنية دوراً أساسياً ومنها المرونة والتوازن والقوة والرشاقة والسرعة والقدرة العضلية والتحمل إلى جانب تنمية الخصائص النفسية والعقلية حيث إنها رياضة فردية واللاعبة هي الوحيدة التي تتغلب على مخاوفها عند أداء المهارات ومثل هذا السلوك لابد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس. (٣٣ : ٢٣)

كما أنها من الرياضات التي تحتاج إلى التسلسل في عملية التدريب والتعلم حيث أن أداء المهارات في رياضة الجمباز يحتاج إلى توفير قدرات بدنية وفسولوجية ونفسية لدي لاعبيها لما تنسم به من صعوبة في أدائها واحتياجها إلى كثير من الجهد في عملية التدريب والتعامل مع ممارسيها. (٥٠ : ٧)

ويشير "محمد شحاته" (٢٠٠٣) أن العمل على أجهزة الجمباز المختلفة يتطلب مجموعة من الضوابط والأسس منها الاقتصاد في الجهد وذلك بمحاولة وصول اللاعب إلى اداء الحركة بطريقة انسيابية وبأقل جهد عضلي، وكذلك الربط بين الحركات

باستخدام الوضع النهائي للحركة كوضع ابتدائي لحركة تليها مما يؤدي إلى انسجام وربط الحركات في الجمل الحركية والعمل علي أدائها في الزمن المحدد لها. (٣٩ : ٣١)

ويعتبر جهاز الحركات الأرضية قاعدة أساسية لباقي الأجهزة المختلفة لذا يتطلب الأداء عليه الاعداد البدني الجيد وتنمية القدرات التوافقية، حيث تؤدي عليه سلاسل حركية تتسم بالقوة والرشاقة والتوازن والابداع والابتكار، فهو الأساس في خلق لاعب ولاعبة جمباز فني مميز. (٦٩:٥٦)

ويتميز الأداء على جهاز الحركات الأرضية بالقدرة على الإحساس بالحركة والتحكم في حركات الجسم أثناء المرجحات والدورانات والشقلبات بجانب القدرة على إدراك المكان والاتجاه والمدى الحركي بالأطراف أو حركة الجسم ككل وتبادل الانقباض والانبساط المرتبط بالثني والمد والدوران الجسم المطلوب بجانب الإحساس العضلي والحركي حيث يلاحظ أن الإحساس الحركي يساهم في عملية استيعاب واكتساب وتنمية المهارات الحركية بصفة خاصة. (٦٣ : ٩)

وكذلك التسلسل والاستمرار وتغيير سريع للاتجاهات والتحرك في مستويات مختلفة أثناء أداء الجملة الحركية مما يتطلب من اللاعب السيطرة الكاملة علي الجسم مع الثقة بالنفس والشجاعة أثناء أداء المهارات الحركية. (٧ : ٥٠)

كما يشير "يوهانس ريه وآخرون" (١٩٨٨) إلي أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم بالإضافة إلي قدرة اللاعب علي التكيف مع الظروف المتغيرة

والقدرة علي تنويع الأداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ويشير إلي أن القدرات التوافقية تتكون من القدرة علي تقدير الوضع، القدرة علي الربط الحركي، القدرة علي بذل الجهد المناسب، قدرة الحفاظ علي التوازن، القدرة الإيقاعية، القدرة علي الاستجابة السريعة، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة. (٦٦: ١٠)

ويشير "راشيك" **Raczek, j.** (١٩٩٠) علي أنه تكمن أهمية القدرات التوافقية عند تعليم وتدريب المهارات المعقدة التركيب وكذلك الجمل الحركية المركبة كما في رياضة الجمباز حيث تحتاج تلك المهارات إلي مستوى متقدم من التحكم في الأداء الحركي، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها، الأمر الذي يؤدي إلي توافر معدل عال من التحكم في الأداء الحركي. (٨١: ١٢٢)

لذا تعتبر القدرات التوافقية من أهم المتطلبات الخاصة بمهارات التدريبات حيث تكمن أهميتها في تدريب العضلات بصورة صحيحة وقيمتها للحفاظ على التوازن مع القدرة على تغيير وضع الجسم عند أداء المهارات المختلفة، كما أنها تساعد على التحكم والتنسيق بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات والعمل على أدائها بدقة وانسيابية، والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما ببعضها كشرط من شروط الأداء المهارى والإنجاز الرياضي ، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لإنجاز المهارات الحركية المختلفة. (٣٥: ٢٩)

ويرى **عصام عبد الخالق** (٢٠٠٣) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات

الحركية.(٣٠: ١٨٩)

واتفق كل من "محمد علاوى" (٢٠٠٢) و"عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) و"ولف دروج **Walf Droge** (٢٠٠٢) على أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (٤٨ : ٨٠)، (٣٠ : ١٨٨)، (٨٣ : ١٨٥)

وتمثل المتغيرات البدنية وتنميتها أحد الموضوعات الهامة في مجال علم التدريب بصفة عامة والأنشطة الرياضية بصفة خاصة، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة. (٤٤ : ٢٠)

ومن خلال الاطلاع علي العديد من الدراسات التي قامت بدراسة العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى مثل دراسة "أحمد محمد عبد المنعم محمد" (٢٠١٩) (٨) ، ودراسة "منال المنصوري محمد رزق الله" (٢٠١٧) (٥٥)، دراسة "محمد محمود محمد اسماعيل" (٢٠١٥) (٥٣)، دراسة "هيثم عبد الرازق أحمد" (٢٠١٢) (٦٢)، و دراسة "تيفين حسين محمود" (٢٠٠٤) (٦٠)، ودراسة "تسرين محمود نبيه" (٢٠٠٤) (٥٩) ، ودراسة **Jerzy Eiderl ,Pawel Cieszyk** (٢٠٠٤) (٧٢)، أما دراسة "هبة عبد العظيم حسن" (٢٠٠٥) (٦١) فقد تناولت التعرف علي تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، بينما دراسة شادى محمد الشحات الحناوى (٢٠١٠) (١٩) فقد تناولت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض

القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئى الجمباز تحت ٩ سنوات.

ومما سبق يري الباحثون أن القدرات التوافقية تستخدم فى كثير من أنواع الأداء الرياضي حيث يتطلب ذلك قدرة فائقة على التحكم والتركيز والرشاقة والتوازن والدقة وهذه القدرات تحتاج إلى تميمتها عند طالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان، وقد ظهر ذلك من خلال متابعة الباحثون لتدريب طالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية، لاحظوا وجود قصور كبير فى مستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة، الأمر الذي يؤثر بالسلب على درجة الطالبة فى الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية، ويفترض الباحثون أن هذا القصور بسبب ضعف مستوى القدرات التوافقية المرتبطة بطبيعة الأداء على جهاز الحركات الأرضية نتيجة افتقار طالبات الفرقة الرابعة (تخصص الجمباز الفني) لبرامج التدريب المقننة والمصممة لتنمية القدرات التوافقية بأنواعها للطالبات، لذلك لجأ الباحثون إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لمعرفة مدى تأثيره على بعض المتغيرات البدنية وبهدف تطوير الأداء الفني للطالبة فى مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية، ولعله يكون بمثابة المرجع العلمي المقنن الذي يمكن الاستناد عليه من قبل العاملين فى مجال التدريب الرياضي والجمباز الفني، إسهاما فى تطوير أداء الطالبات، بما يتماشى مع التطور المذهل فى رياضة الجمباز الفني.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على:

- بعض المتغيرات البدنية متمثلة في (القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن) لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
- مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية متمثلة في (القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن) لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة بالبحث:

- ١- القدرات التوافقية:
عبارة عن شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (٦٣: ٢٦)
- ٢- القدرة علي تقدير الوضع:
قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة

أخرى والزملاء والمنافسين. (٦٣ : ٢٧)

٣- القدرة علي بذل الجهد المناسب:

قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستخدمة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود. (٦٣ : ٢٧)

٤- القدرة علي الحفاظ علي التوازن:

قدرة الرياضي على الحفاظ على جسمه في وضع معين مع استعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه. (٦٣ : ٢٧)

٥- مستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة :

هي الدرجة أو الرتبة التي تحصل عليها الطالبة نتيجة أدائها لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة المقرر دراستها علي جهاز الحركات الأرضية من خلال محكمين من السادة الخبراء (تخصص الجمباز الفني). (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة والمشابهة:

أولاً: الدراسات العربية.

١- دراسة " شادى محمد الشحات الحناوى " (٢٠١٠) (١٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئى الجمباز (تحت ٩ سنوات)", واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئى الجمباز تحت (٩) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ حجم العينة (١٢) لاعباً تحت (٩) سنوات، وكانت أهم النتائج أن أهم القدرات التوافقية فى مجال رياضة الجمباز المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت (٩) سنوات هي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على الربط الحركى - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على الحفاظ على التوازن) .

٢- دراسة "هيثم عبد الرازق أحمد" (٢٠١٢) (٦٢) بعنوان " أثر برنامج تمرينات لتنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية على تحسين مستوى أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بناشئ الجمباز تحت (١١) سنة على جهاز الحركات الأرضية"، واستهدفت الدراسة التعرف علي أثر برنامج التمرينات لتنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية على تحسين مستوى أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بناشئ الجمباز تحت (١١) سنة على جهاز الحركات الأرضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي الجمباز تحت (١١) سنة، وكانت أهم النتائج فاعلية تمرينات البرنامج التدريبي في تنمية القدرات التوافقية والبدنية اللازمة للأداء المهاري لجملة الحركات الأرضية تحت ١١ سنة قيد البحث كل على حدة.

٣- دراسة "محمد محمود محمد اسماعيل" (٢٠١٥) (٥٣) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تحسين مستوي الاداء المهاري علي جهاز الحركات الارضية للاعبي الجمباز"، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تحسين مستوي الاداء المهاري علي جهاز الحركات الارضية للاعبي الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي الجمباز، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض القدرات التوافقية كان له تأثيراً ايجابياً علي تحسين مستوي الاداء المهاري علي جهاز الحركات الارضية للاعبي الجمباز.

٤- دراسة "أحمد محمد عبد المنعم محمد" (٢٠١٩) (٨) بعنوان " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية في ضوء نسب المساهمة علي مستوي أداء جملة حركية علي جهاز الحركات الأرضية في الجمباز "، واستهدفت الدراسة

التعرف علي تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية المساهمة في أداء جملة الحركات الأرضية للمرحلة السنوية تحت (١٢) سنة علي مستوي الأداء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي، وكانت عينة الدراسة (١٥) لاعب، وكانت أهم النتائج التوصل لأهم القدرات التوافقية المساهمة في مستوي أداء الجملة الحركية علي جهاز الحركات الأرضية هي كالتالي (القدرة علي الحفاظ علي التوازن بنسبة (٩٥.٤%) والقدرة علي تقدير الوضع بنسبة (٩٣.٢) والقدرة علي بذل الجهد المناسب بنسبة (٩٣.٢) والقدرة الايقاعية بنسبة (٩٢) والقدرة علي الربط الحركي بنسبة (٩١.٦) والقدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة بنسبة (٨٨.٣).

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

٥- دراسة " Jerzy Eiderl ,Pawel Cieszczyk " (٢٠٠٤) (٧٢) بعنوان " مستوي بعض القدرات التوافقية كمييار لانتقاء الاولاد في عمر ١٠ سنوات للرياضات المختلفة " وتهدف الدراسة إلى تقييم مستوي القدرات التوافقية المختارة للاولاد في عمر ١٠ سنوات من اجل انتقاء وتوجيه اللاعبين للرياضات التي تناسب قدراتهم ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٣٦) تلميذ عمر ١٠ سنوات، ومن أهم النتائج أنه هناك فروق معنوية بين أفراد العينة في بعض القدرات التوافقية مثل القدرة علي بذل الجهد المناسب والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ، بينما كانت الفروق غير معنوية في القدرة علي التوازن.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي" وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة (المتخصصين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي) بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م.

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات الفرقة الرابعة (تخصص الجمباز الفني) بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م والبالغ عددهم (٨) طالبات، بالإضافة إلي (٥) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لاجراء الدراسة الاستطلاعية، وقد قام الباحثون باجراء التجانس لعينة البحث لضمان اعتدالية متغيرات (السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والمتغيرات البدنية وتقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبية الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية) وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة

ن = (٨)

البحث في المتغيرات (قيد البحث)

البيان المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الأساسية	السن	سنة	٢١.٩٨	٠.٤٣	٢٢	٠.٣٩
	الطول	سم	١٥٨.٥	٣.٥٩	١٥٧.٥	١.١٩
	الوزن	كجم	٥٨.٣	٧.٠١	٥٦.٥	٠.٧٩
	مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٣.٢٦	٣.٣٠	٢٢.٤١	٠.٤٢
القدرة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	١٩.٧٥	١.٨٣	٢٠	٠.٣٠
	اختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	١٥٩.٣٨	٤.٤٧	١٥٨	٢.٤١
الرشاقة	اختبار الجري الزجراجي من بين الحواجز	ثانية	١٨.١٠	٠.٤٦	١٨.١٦	١.٣٥
البدنية المتغيرات						

٠.٢٨	٧	٠.٨٣	٦.٨٨	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٠.٦٤	١	٠.٥٢	١.٣٨	درجة	اختبار الكوبري	
٠.٤٣	٩.٥٥	٠.٦٥	٩.٥٥	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
٠.٠٤	١١.٦٨	٠.٤١	١١.٦٩	ثانية	المشي علي عارضة التوازن	
٠.٣٨	٦.٢	١.٢٣	٦.١١	ثانية	الوقوف علي عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)	التوازن
٠.٢٨	٥.٥٥	٠.٧٣	٥.٨٥	درجة	استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية	تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية

يتضح من جدول رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والمتغيرات البدنية وتقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية)، حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (٠.٠٤ إلى ٢.٤١) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة في المتغيرات (قيد البحث).

أدوات جمع البيانات

إستخدم الباحثون لجمع البيانات اللازمة الوسائل المناسبة لطبيعة البحث

وهي كالتالي:

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة :

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكنوا من الإطلاع عليها في مجال القدرات التوافقية، كما قاموا بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي تدريب الجمباز الفني بصفة خاصة.

٢- المقابلات الشخصية :

تمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثون في مقابلات مفتوحة غير مقننه مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية (قسم التدريب الرياضى- قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي)، وذلك بهدف التعرف على التدريبات التوافقية لرفع الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية.

٣- استمارات الإستبيان:

قام الباحثون بتصميم استمارات الاستبيان لاستطلاع رأى الخبراء كما موضح في مرفق (٢)، (٣)، (٤) ، وذلك لاستطلاع رأى خبراء تدريب الجمباز الفني في محاور وبنود الاستمارات التي تضمنت ثلاثة استمارات رئيسية هي:

- استمارة إستطلاع راي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز الفني والمناسبة للمرحلة السنية ومهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية مرفق (٢).

استهدفت الإستمارة: تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

خطوات إعداد الإستمارة:

١- الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية لتحديد العناصر الخاصة برياضة الجمباز الفني عموماً.

٢- تم إعداد إستمارة لعرضها على السادة الخبراء تتضمن هذه العناصر وذلك لإختيار العناصر المناسبة لعينة البحث.

٣- توصل الباحثون وفقاً لآراء السادة الخبراء الى الشكل النهائي للإستمارة والعناصر المناسبة لعينة البحث.

م	العنصر	مناسب (٥)	إلى حد ما (٣)	غير مناسب (١)	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	قوة قصوى	-	١	١١	١٤	٢٣.٣%
٢	قدرة عضلية	١١	١	-	٥٨	٩٦.٧%
٣	قوة إنفجارية	٣	٤	٥	٣٢	٥٣.٣%
٤	تحمل قوة	١	٣	٨	٢٢	٣٦.٧%
٥	تحمل دورى تنفسى	٣	٦	٣	٣٦	٦٠%
٦	تحمل عضلى	-	٤	٨	٢٠	٣٣.٣%
٧	سرعة إنتقالية	١	٣	٨	٢٢	٣٦.٧%
٨	سرعة حركية	٣	٦	٣	٣٦	٦٠%
٩	سرعة رد الفعل	٣	٥	٤	٣٤	٥٦.٧%
١٠	رشاقة	١٢	-	-	٦٠	١٠٠%
١١	مرونة	١٢	-	-	٦٠	١٠٠%
١٢	توافق	١٢	-	-	٦٠	١٠٠%
١٣	توازن	١٢	-	-	٦٠	١٠٠%
١٤	دقة	١	٦	٥	٢٨	٤٦.٧%

يتضح من الجدول رقم (٢) أن آراء السادة الخبراء انحصرت ما بين (٢٣.٣:١٠٠%) بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى رياضة الجمباز والمناسبة لعينة البحث، إرتضت الباحثة نسبة (٧٠%) من النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء وقد تم إستبعاد ما هو أقل من ذلك.

نتائج الإستمارة:

توصل الباحثون من خلال هذه الإستمارة الى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمناسبة لعينة البحث وهى:

١- القدرة العضلية.

٢- رشاقة.

٣- مرونة.

٤- توافق.

٥- توازن.

- استمارة إستطلاع راي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز الفني والمناسبة للمرحلة السنوية ومهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية مرفق(٣).

قام الباحثون بعمل استمارة إستطلاع راي الخبراء حول تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية التي تم التوصل إليها من قبل والمناسبة للمرحلة السنوية ومهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية.

استهدفت الإستمارة:

تحديد إختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

خطوات إعداد الإستمارة:

١- نتيجة لإستمارة تحديد عناصر اللياقة البدنية تم تحديد الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الجمباز.

٢- تم إعداد إستمارة لعرضها على السادة الخبراء تتضمن هذه الإختبارات وذلك لإختيار المناسبة لعينة البحث.

٣- توصل الباحثون وفقاً لآراء السادة الخبراء الى الشكل النهائي للإستمارة والإختبارات المناسبة لعينة البحث.

جدول (٣)
آراء السادة الخبراء فى الإختبارات البدنية
ن = (١٢)

م	العنصر	الإختبارات	مناسب (٥)	إلى حد ما (٣)	غير مناسب (١)	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	قدرة عضلية	١ الجلوس من الرقود	١١	١	-	٥٨	%٩٦.٦
		٢ رمى كرة طبية	٤	٢	٦	٣٢	%٥٣.٣
		٣ الشد الاعلى من التعلق	٢	٤	٦	٢٨	%٤٦.٧
		٤ الوثب الطويل من الثبات	١٢	-	-	٦٠	%١٠٠
		٥ الوثب العمودى من الثبات	٢	٤	٦	٢٨	%٤٦.٧
		٦ اختبار الوثبات المتتالية فى المكان.	٤	١	٧	٣٠	%٥٠
٢	رشاقة	١ الجرى الإرتدادى (مكعب)	٥	١	٦	٣٤	%٥٦.٧
		٢ اختبار بارو	١	٣	٨	٢٢	%٣٦.٧
		٣ الجرى الزجراجى بين الحواجز	١٢	-	-	٦٠	%١٠٠
٣	مرونة	٤ الجرى المكوكى	٣	٥	٤	٣٤	%٥٦.٧
		١ ملخه الكتف	٥	١	٦	٣٤	%٥٦.٧
		٢ فتحة البرجل	٥	١	٦	٣٤	%٥٦.٧
		٣ ثنى الجزع خلفاً من الإنبطاح	٣	٣	٦	٣٠	%٥٠
		٤ ثنى الجزع من الوقوف	١١	١	-	٥٨	%٩٦.٦
		٥ اختبار الكوبرى	١٢	-	-	٦٠	%١٠٠
٤	توافق	١ نط الحبل	٥	١	٦	٣٤	%٥٦.٧
		٢ رمى الكرات على الحائط	٣	٢	٧	٢٨	%٤٦.٧
		٣ الدوائر المرقمة	١١	١	-	٥٨	%٩٦.٦
٥	توازن	١ الوقوف على مشط القدم	٤	٣	٥	٣٤	%٥٦.٧
		٢ المشى على عارضة التوازن	١١	١	-	٥٨	%٩٦.٦
		٣ الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)	١٠	٢	-	٥٦	%٩٣.٣

يتضح من الجدول رقم (٣) أن آراء السادة الخبراء انحصرت ما بين (٣٦.٧:١٠٠%) بالنسبة للاختبارات البدنية الخاصة فى رياضة الجمباز والمناسبة لعينة البحث، وقد إرتضت الباحثة بنسبة (٧٠% فاكثر) من النسبة المؤية لآراء السادة الخبراء وقد تم إستبعاد ما هو أقل من ذلك.

نتائج الإستمارة:

توصل الباحثون من خلال هذه الإستمارة الى الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمناسبة لعينة البحث وهى:

- ١- القدرة العضلية (الجلوس من الرقود - الوثب الطويل من الثبات).
- ٢- رشاقة (الجري الزججى بين الحواجز).
- ٣- مرونة (ثني الجذع من الوقوف - الكوبري).
- ٤- توافق (الدوائر المرقمة).
- ٥- توازن (المشي على عارضة التوازن - الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)).

- استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية مرفق (٤).

استهدفت الاستمارة :

- تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية.

خطوات إعداد الاستمارة:

- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع الاستمارة في صورتها المبدئية وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين مع عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصل الباحثون إلى الاستمارة بشكلها النهائي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور
ن = (١٢)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (١) أشهر	١١	٩١.٧%
٢	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.	١١	٩١.٧%
٣	زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ ق).	١٠	٨٣.٣%
٤	زمن الإحماء داخل الوحدة التدريبية (٢٠ ق).	١٠	٨٣.٣%
٥	زمن الختام داخل الوحدة التدريبية (١٠ ق).	١٠	٨٣.٣%
٦	دورة الحمل الأسبوعية (١:٢).	٩	٧٥%

يوضح الجدول رقم (٤) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور

البرنامج التدريبي المقترح، حيث انحصرت التكرارات ما بين (٩) إلى (١١) تكرارات، وانحصرت النسبة

المئوية للمحاور ما بين (٧٥%) إلى (٩١.٧%) من الآراء.

- طرق تقييم الأداء الفني :

تم تصوير مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية باستخدام "كاميرا الفيديو" مرتين المرة الأولى قبل بداية البرنامج التدريبي والمرة الثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي وتم عرض شريط الفيديو على أربعة محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للجماز الفني لتقييم الأداء الفني للمهارة (قيد البحث) حيث أعطى كل حكم درجة من (١٠) درجة لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية لكل طالبة، وتم حذف أعلى وأقل درجة لتصبح درجة الطالبة هي متوسط الدرجتين المتوسطتين .

وفى هذا الصدد يشير كل من "محمد صبحي" (١٩٩٥) ، "محمد خليل" (١٩٩٨) إلى أن التقييم

الاعتباري Subjective Evaluation هو نوع من التقييم الذى لايعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القائمين بالقياس، ويستخدم التقييم الاعتباري فى العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة الجمباز و الغطس و الجمباز الايقاعى و البالية المائي، حيث توضع شروط موحدة يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين، حتى يمكن الوصول إلى قدر عالي من الموضوعية فى تقدير الدرجة . (٤٠ : ٩) (٤٩ : ٤٢)

٤_ الأجهزة والأدوات والإختبارات المستخدمة فى البحث :

جدول (٥)

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى التدريب والقياس

م	الأدوات والأجهزة	م	الأدوات والأجهزة
١	ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.	١٤	اسطوانات لتحميل الفيديو.
٢	رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).	١٥	عارضه توان.
٣	مازورة قياس لقياس المسافة.	١٦	حصان قفز.
٤	ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.	١٧	مهر قفز.
٥	عقل حائط.	١٨	جهاز متوازي.
٦	جهاز عقلة.	١٩	مراتب.
٧	جهاز الحركات الأرضية.	٢٠	أقماع.
٨	سلم قفز.	٢١	حواجز.
٩	كاميرا تصوير فيديو.	٢٢	كور طبية.
١٠	مقاعد سويدية.	٢٣	جهاز متوازي أرضي.
١١	صناديق مقسمة.	٢٤	ترامبولين.
١٢	حصان حلق.	٢٥	صندوق عادي.
١٣	أساتك مطاطة.	٢٦	حبال.

يتضح من الجدول رقم (٥) أهم الأدوات والأجهزة فى تدريبات البرنامج التدريبي المقترح وقياس

الآختبارات.

خطوات تنفيذ البحث

- التجربة الإستطلاعية :

أجري الباحثون الدراسة الاستطلاعية على طالبات الفرقة الرابعة من عينة الدراسة الاستطلاعية و من غير العينة الأصلية للبحث ولكنهم بنفس مواصفات عينه البحث ومن مجتمع البحث وبلغ عددهم (٥) طالبات، فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/١٥ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٠ حيث قام الباحثون بالتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وطريقة استخدامها وتسلسل إجراء الآختبارات وطريقة تسجيل نتائجها والتأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين على طريقة إجراء وتسجيل القياسات الخاصة بالبحث، ثم وضع تمرينات البرنامج التدريبي باستخدام

القدرات التوافقية (قيد البحث) ومدى ملائمة طريقة أدائها للطلبات بالمرحلة السنوية (قيد البحث) وكذلك تقنين متغيرات حمل التدريب لتمرينات البرنامج والتأكد من مناسبة متغيرات حمل التدريب لتمرينات البرنامج .

المعاملات العلمية للاختبارات:
الصدق:

قام الباحثون باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة مميزة وهم من الطالبات بأكاديمية الجميز للموهوبين، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (عام)، والمجموعة غير المميزة وهم عينة البحث الاستطلاعية، وتم إجراء هذه الإختبارات في الفترة من ٢٢/٨/٢٠٢٠م إلى ٢٤/٨/٢٠٢٠م، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الإختبارات (قيد البحث) ن = ١ ن = ٢ = (٥)

المتغيرات	البيان	القياسات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		القيمة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود	٠.٨٤	٣٦.٢٠	٠.٨٩	١٨.٤٠	١٠.١٧	دالة
	الرشاقة	اختبار الوثب الطويل من الثبات	١.١٤	١٧٩.٤٠	٠.٥٥	١٥٦.٦٠	٧.٠٢	دالة
		اختبار الجري الزجاجي من بين الحواجز	٠.٦٨	١٢.٤٨	٠.٨١	١٩.٠٧	٥.٧٧	دالة
	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	١.١٠	٢١.٢٠	٠.٨٤	٥.٢٠	٥.٣٣	دالة
		اختبار الكوبري	٠.٤٥	٢.٨٠	٠.٥٥	١.٤٠	٢.٨٠	دالة
	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	٠.٥٠	٥.٩٦	٠.٧٣	١٠.٢٨	٣.٢٢	دالة
		التوازن	المشي علي عارضة التوازن	٠.١٩	٦.١٢	٠.٤٢	١٣.٦٩	١٧.٠١
				٠.٨٩	١٤.٥٢	٠.٨٠	٥.٤٤	٤.٦٢
	تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية	استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية	٠.٣١	٩.٤٥	٠.٨٤	٥.١٥	٣٩.٧	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا من درجات المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

الثبات:

استخدم الباحثون طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٠) أيام من تطبيق القياس الأول في الفترة من ٢٦/٨/٢٠٢٠م إلى ٥/٩/٢٠٢٠م لحساب ثبات الإختبارات (قيد البحث)، وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. وجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

جدول (٧)
معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات (قيد البحث)
ن = (٥)

مستوى الدلالة	معامل الإرتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		القياسات	البيان	المتغيرات	
		ع	س	ع	س				
غير دال	٠.٩٢	١.١٠	١٨.٢٠	٠.٨٩	١٨.٤٠	إختبار الجلوس من الرقود	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية	
غير دال	٠.٩١	٢	١٥٨	٠.٥٥	١٥٦.٦٠	إختبار الوثب الطويل من الثبات			
غير دال	٠.٩٩	٠.٨٠	١٨.٨٧	٠.٨١	١٩.٠٧	إختبار الجري الزجراجي من بين الحواجز			الرشاقة
غير دال	٠.٩٦	٠.٨٥	٥.٣٠	٠.٨٤	٥.٢٠	إختبار ثني الجذع من الوقوف			المرونة
غير دال	٠.٦٧	٠.٥٥	١.٦٠	٠.٥٥	١.٤٠	إختبار الكوبري			التوافق
غير دال	٠.٨٧	٠.٧٤	٩.٩٠	٠.٧٣	١٠.٢٨	إختبار الدوائر المرقمة			التوازن
غير دال	٠.٩٧	٠.٤١	١٣.٥٣	٠.٤٢	١٣.٦٩	المشي على عارضة التوازن			
غير دال	٠.٨٢	٠.٩١	٥.٤٢	٠.٨٠	٥.٤٤	الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة)			
غير دال	٠.٨٢	٠.٣٠	٥.٨٥	٠.٣١	٥.١٥	استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية	تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات (قيد البحث) عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٦٧ - ٠,٩٩) مما يدل على أن الإختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

- البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية المقترح :

• هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى:

- تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قدرة عضلية- رشاقة- مرونة- توافق- توازن) لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
- تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

تم مراعاة الاسس التالية:

- تنوع طرق تنفيذ المهارة وأدائها من أوضاع ابتدائية متنوعة.
- تنوع الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تغيير الظروف المحيطة عند التنفيذ وأداء المهارة في وقت ضيق.
- التحكم في درجة صعوبة التمرينات (الشدة) من خلال العامل الزمنى.
- التدرج والاستمرار في زيادة صعوبة التمرينات.
- التنوع فى تنمية القدرات التوافقية كقدرات (منفصلة - مترابطة).
- استخدام تمرينات عامة في البداية ثم تمرينات تخصصية.
- يكون التمرين المستخدم فى اتجاه المسار الحركى الخاص بالمهارة.
- اشتراك المجموعات العضلية الأساسية عند الطالبات أثناء أداء التمرينات.
- تم إستخدام طريقة التدريب (الفترة منخفضة ومرتفع الشدة) بإستخدام اسلوب تدريب القدرات التوافقية.
- بناء البرنامج وفقاً للخصائص التى يمتاز بها طالبات تخصص الجمباز الفني.
- مراعاة الاسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (الشدة - والحجم - والراحة) طبقاً لمستويات المشاركين في البرنامج ، والتي تحقق اقل احتمال للاصابة .
- توافر عوامل الأمن والسلامة.

- توافر الامكانيات المادية (الاجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- محتوى البرنامج:
- **تمريبات الأحماء.**
- ويستغرق هذا الجزء (٢٠ق) ويهدف إلى تهيئة الطالبة وجعلها في وضع مناسب لتحقيق واجبات الوحدة التدريبية ويهدف إلى:
- الاعداد للجزء الرئيسي.
- تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمرينات الاحماء وإعطاء الطالبات تمرينات الإطالة والمرونة.
- استثارة الجهاز العصبي المركزي.
- **الجزء الرئيسي.**
- ويعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب من البرنامج التدريبى ويبلغ زمن هذا الجزء الرئيسي (٩٠ق).
- **تمريبات التهدئة.**
- ويستغرق هذا الجزء (١٠ق) ويهدف إلى محاولة العودة بالطالبة إلى حالتها الطبيعية، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق:
- تمرينات تهدئة الطالبات والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية.
- التجربة الأساسية :
- وقام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية لجميع أفراد عينة البحث وفقاً للإجراءات الآتية:
- **القياسات القبلية.**
- قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك من ٢٠٢٠/٩/٨م إلى ٢٠٢٠/٩/٩م والتي تضمنت قياس:
- **اليوم الأول:** ٢٠٢٠/٩/٨م : تطبيق الإختبارات البدنية.
- **اليوم الثانى:** ٢٠٢٠/٩/٩م: قياس مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي

جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجيمباز الفني بكلية التربية الرياضية
جامعة أسوان.

تطبيق البرنامج.

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية فى الفترة من ٩ / ١٣
٢٠٢٠م إلى ٨ / ١٠ / ٢٠٢٠م، (لمدة أربعة اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً).

- القياسات البعدية.

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) وذلك من ١١ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلى
١٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م والتي تضمنت قياس:

اليوم الأول: ١١ / ١٠ / ٢٠٢٠م : تطبيق الإختبارات البدنية.

- اليوم الثانى: ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م: قياس مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي
جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجيمباز الفني بكلية التربية الرياضية
جامعة أسوان.

- جمع وتفرغ البيانات.

بعد تطبيق القياسات قيد البحث وتسجيل النتائج قام الباحثون بتفرغ البيانات ثم وضعها
فى صورة جداول يسهل معها المعالجة الإحصائية.

سادساً: المعالجات الإحصائية

فى ضوء أهداف البحث وإجراءاته وبعد تطبيق البرنامج موضوع البحث قام الباحثون
بتسجيل البيانات وتفرغها ووضعها فى جداول يسهل معه المعالجات الاحصائية من خلال:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - الدرجة المقدره.
 - النسبة المئوية.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار (كا) لدلالة الفروق.
- * عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فى ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يتناول الباحثون عرض النتائج التى تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التى تم الحصول عليها:

أولاً - عرض ومناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية فى بعض المتغيرات البدنية متمثلة فى (القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن) لطالبات تخصص الجىمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان لصالح القياس البعدى"

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

$$N = (٨)$$

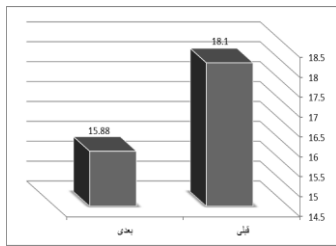
م	العنصر	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة(ت)	الفروق بين المتوسطات	نسبة التغير %	مستوى الدلالة
				ع	س	ع	س				
١	القدرة العضلية	إختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٠.٥٠	١.٢٠	٢٥.٦٣	٠.٥٢	١.٧١	٥.١٣	٢٠	غير دال
		إختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	١٥٩.٣٨	٤.٤٧	١٦٦.٥	٠.٥٣	٠.١٨	٧.١٣	٤.٢٨	غير دال
٢	الرشاقة	إختبار الجرى الزجراجى من بين الحواجز	ثانية	١٨.١٠	٠.٤٦	١٥.٨٨	٠.٣٥	٤.٦٣	٢.٢٢	١٤.٠١	دال
٣	المرونة	إختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	٦.٨٨	٠.٨٣	١٠.١٣	٠.٢٣	٢.٢٩	٣.٢٥	٣٢.١٠	دال
		إختبار الكوبرى	درجة	١.٣٨	٠.٥٢	٢.٣٨	٠.٥٢	١.٤٩	١	٧٢.٧٣	غير دال
٤	التوافق	إختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٩.٥٥	٠.٦٥	٨.١١	١.١٤	٠.٩٧	١.٤٤	١٧.٧٢	غير دال
٥	التوازن	المشى على عارضة التوازن	ثانية	١١.٦٩	٠.٤١	٨.٨١	٠.٢٦	٧.٩٥	٢.٨٨	٣٢.٦٢	دال

غير دال	٣٠.٦٧	٢.٧٠	٠.٨٩	٠.٢٦	٨.٨١	١.٢٣	٦.١١	ثانية	الوقوف علي عارضة بمشط القدم (الطريقة المستعرضة
------------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	--

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٠

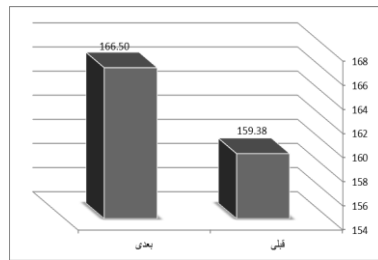
يوضح الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٩٥:٠.١٨)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤,٢٨%:٧٢,٧٣%).

شكل (٣)



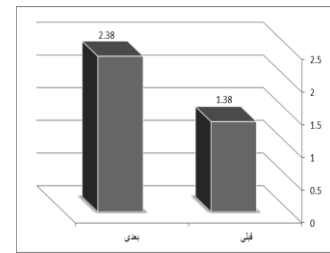
الجرى الزججى

شكل (٢)



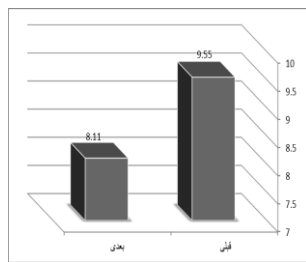
الوثب الطويل

شكل (١)



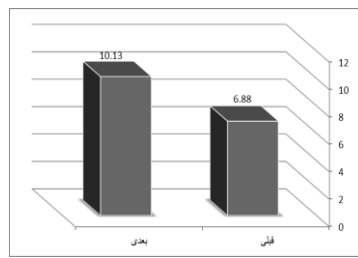
الكوبرى

شكل (٦)



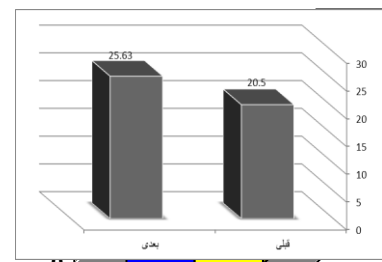
الدوائر الرقمية

شكل (٥)

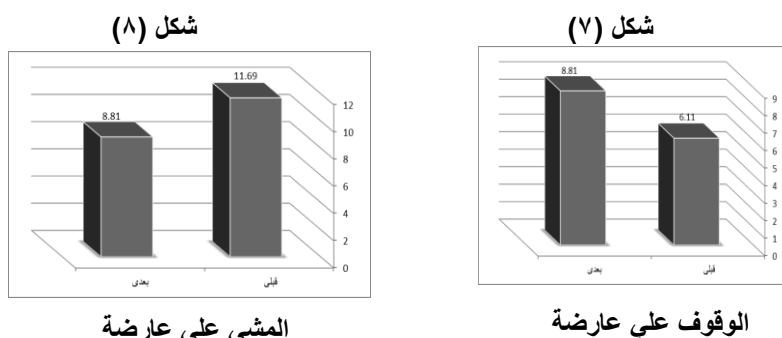


ثني الجذع من الوقوف

شكل (٤)



الجلوس من الرقود



شكل (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨) القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ويرجع الباحثون سبب تلك الفروق فى المتغيرات البدنية إلى تأثيرالتدريبات المقننة وفق الأساليب العلمية الحديثة التى استخدمتها الباحثة خلال البرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها تأثير فعال فى تحسين المتغيرات البدنية.

ومن خلال عرض النتائج نلاحظ تحسن القدرة العضلية وذلك يرجع إلى إستخدام الباحثون تدريبات متنوعة لأجزاء الجسم فاشتملت على تدريبات خاصة بتقوية عضلات الذراعين كما اشتملت على تدريبات لتقوية عضلات الرجلين باستخدام حبال الوثب والتدريبات على الأجهزة المختلفة، وبالنسبة لتدريبات المرونة فقد حدث تحسن ملحوظ لمرونة أجزاء الجسم المختلفة حيث تم استخدام تدريبات متنوعة لتحسين المستوى سواء كانت تدريبات سلبية أو تدريبات ايجابية كما راعت فيها الباحثة الفروق الفردية بين الطالبات وخصائصهم، أما تدريبات الرشاقة فقد راعي فيها الباحثون المرحلة السنوية وطبيعة عينة البحث فتم إختيار تدريبات بسيطة غير معقدة وتعتمد على المنافسة بين الطالبات مما ساعد فى تنفيذ تلك التدريبات دون ملل أو تعب مما أدى إلى تحسن فى الرشاقة، وكانت تدريبات التوافق غير معقدة إشتملت على توافقات بسيطة بين جزئين على الأكثر نظراً لطبيعة الطالبات مما أدى إلى تحسن فى التوافق، ولعنصر التوازن استخدم الباحثون تدريبات على شكل سباقات تتصف بالتنافس بين الطالبات مما أدى إلى تحسن فى التوازن.

ويتفق مع ذلك " محمد عبد السلام " (٢٠٠٢) (٥٢)، أن البرنامج التدريبي الذى يحتوى على تدريبات

بدنية مقننة يؤدي إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية وخاصة عند الناشئين والمبتدئين.

ويشير "أحمد الشافعى" (٢٠١٤)(٦) إلى أن إتباع الإسلوب العلمي فى بناء البرنامج التدريبى، وأيضاً فاعلية استخدام التقنين السليم لتشكيل الحمل التدريبى طول فترة التدريب يؤدي إلى نتائج إيجابية فى تحسن القدرات البدنية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلىة والبعديّة فى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- الرشاقة- المرونة- التوافق- التوازن) لطالبات تخصص الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض النتائج الاحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلىة والبعديّة فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان لصالح القياس البعدي"

جدول (٩)

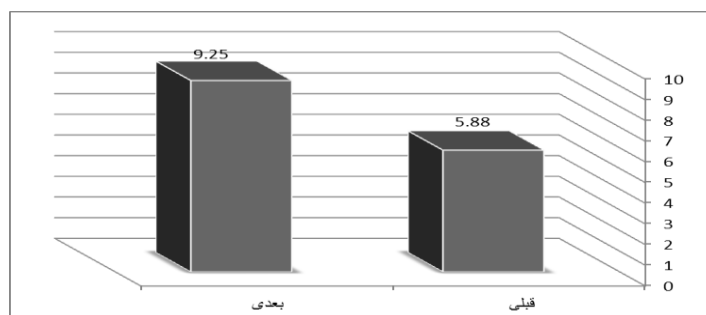
دلالة الفروق بين متوسطات ونسبة التغير فى القياسات القبلىة والبعديّة فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة(ت)	الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية	درجة	٠.٢٣	٥.٨٨	٠.٤٦	٩.٢٥	١٥.٧٥	٣.٣٨	٣٦.٤٩	دال

يوضح الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعديّة لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية لعينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، فقد كانت قيمة (ت)

المحسوبة (١٥.٧٥)، كما كانت نسبة التحسن (٣٦.٤٩%).



شكل (٩) القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية

ويرجع الباحثون تحسن مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية المطبق على عينة البحث، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "تسرين محمود نبيه" (٢٠٠٤) (٥٩)، "هبه عبد العظيم" (٢٠٠٥) (٦١)، "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أشرف مصطفى أحمد" (٢٠٠٧) (٢٥)، "شادى محمد الشحات الحناوى" (٢٠١٠) (١٩)، "هيثم عبد الرازق أحمد" (٢٠١٢) (٦٢)، "محمد محمود محمد اسماعيل" (٢٠١٥) (٥٣)، "أحمد محمد عبد المنعم محمد" (٢٠١٩) (٨)، حيث أجمعت على أهمية تنمية وتطوير القدرات التوافقية بالنسبة للأداء الفني، حيث كانت جميع نتائج هذه الدراسات دالة إحصائياً لصالح استخدام تمارين القدرات التوافقية في تقدم مستوى الأداء الفني.

ويرجع الباحثون أيضاً حدوث التحسن المعنوى فى مستوى أداء الجملة الحركية لجهاز الحركات الأرضية إلى ارتفاع مستوى القدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع- القدرة على بذل الجهد المناسب- القدرة على الحفاظ على التوازن) لدى أفراد عينة البحث نظراً لتأثرهم بالبرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلى والبعدى فى مستوى أداء مهارة الشقلبة

الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

تمكن الباحثون من التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي فى تحسين بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية-
الرشاقة- المرونة- التوافق- المرونة) لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث تراوحت نسبة
التحسن ما بين (٤,٢٨%: ٧٢,٧٣%).

٢- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي فى تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على
جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث تراوحت نسبة التحسن
(٣٦.٤٩%).

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة، توصى الباحثة بما يلي:

١- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة فى رياضة الجمباز الفني،
وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

٢- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام القدرات التوافقية) لتنمية القدرات التوافقية والبدنية
و مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على جهاز الحركات الأرضية فى رياضة الجمباز
الفني.

٣- الاهتمام بتنوع الأجهزة الأساسية والمساعدة المستخدمة داخل البرامج التدريبية الخاصة فى رياضة
الجمباز الفني، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني.

٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أجهزة الجمباز المختلفة، وعلى
المراحل السنية الأخرى.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي "الأسس الفسيولوجية" ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو النجا أحمد عزالدين: التربية العملية وأساليب التدريس، دار حراء، المنيا، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد الهادى يوسف: أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٤- أحمد أمين فوزي: موضوعات فى علم النفس التربوي، ذهب للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٥- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٦- أحمد بيومى الشافعى: تأثير خفض الحمل التدريبى قبل السباق على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لمتسابقى ١٥٠٠ م جرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠١٤م.
- ٧- أحمد فوزى ياسين عبدالملك: المحددات الميكانيكية كأساس لوضع ترمينات لمهارتى الإرتكاز الزاوى والوقوف على اليدين على جهاز الحلق، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ٨- أحمد محمد عبد المنعم محمد: تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية فى ضوء نسب المساهمة على مستوي أداء جملة حركية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٩م.
- ٩- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور: الجمباز الفنى (مفاهيم - تطبيقات)، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٠- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ١١- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ١٢- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية "، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٣- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ١٥- ايمن محمد عبده عبدالعزيز: تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين فى رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ١٦- جمال إسماعيل مطاوع: الإعداد البدنى، مذكرة منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م.
- ١٧- خالد فريد زيادة: تأثير برنامج ترمينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٨- سلوي رشدي، نبيلة صبحي، عزيزة عبد الغني: الجمباز المنهجي "التعلم وطرق التدريس، التدريب، اساسيات التحكيم، الادارة فى الجمباز"، مطبعة جامعة حلون، ط٢، ٢٠١٠م.
- ١٩- شادى محمد الشحات الحناوى: تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفنى لجملة الحركات الأرضية لناشئى الجمباز(تحت ٩ سنوات)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٢٠- صالح محمد صالح، محمود ظاهر محمد، علي نور الدين علي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية علي بعض القدرات التوافقية ومستوي أداء الركلات الهجومية المركبة لناشئى رياضة التايكندو، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠١٧م.
- ٢١- طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية لناشئى الرياضي ، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م.
- ٢٢- طارق محمد جابر: تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطيطة الهجومية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية

الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.

٢٣- عادل عبد البصير على: النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٢٤- عبد الباسط جميل الأشقر: مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٤٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م.

٢٥- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أشرف مصطفى أحمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخطي لناشئ الملاكمة، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.

٢٦- عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط ، ط٢، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩م.

٢٧- عبد المنعم سليمان برهم: موسوعة الجمباز العصرية . الطبعة الاولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان الردين ، ١٩٩٥م .

٢٨- عبد الودود أحمد خطاب، حسين عمر سليمان: موسوعة المقاييس النفسية فى مجال علم النفس الرياضي، الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠١٧م.

٢٩- عبلة عادل حسين: برنامج مقترح للتغلب على صعوبات التنفس وتأثيره على مستوى الأداء فى سباحة الزحف على البطن، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٣٠- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات) . دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.

٣١- عمرو محمد مصطفى: تأثير الحمل البدنى المرتفع الشدة على بعض مظاهر الانتباه بين لدى لاعبي المصارعة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.

٣٢- عمرو محمود أبو الفضل: تأثير استخدام التدريبات اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.

٣٣- فضيلة حسين سرى: جمباز البنات، الجهاز المركزي للكتاب الجامعي، ١٩٩٠م.

٣٤- فوزى يعقوب محمود سليمان: الجمباز التعليمى للرجال، فرسان الكلمة، القاهرة، ١٩٩٥م.

٣٥- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧م.

٣٦- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الارضى وجهاز حسان القفز، الفنية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ١٩٨٧م.

٣٧- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الحديث ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.

٣٨- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٣٩- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٤٠- محمد السيد خليل: الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٨م.

٤١- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

٤٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

٤٣- محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط٩، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٤٤- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤٥- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية " ، ط١، مركز الكتاب للنشر، مصر، ١٩٩٨م.
- ٤٦- محمد حسن علاوى: مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٧- محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٨- محمد حسن علاوى: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٤٩- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة (الجزء الأول)، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥٠- محمد كمال الدين البارودي: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز الحركات الأرضية علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهارى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٠، الجزء الثاني، ٢٠٠٥م.
- ٥١- محمد لطفى السيد: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى . الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦م.
- ٥٢- محمد محمود عبد السلام: الجباز للمبتدئين، دار الوفاء لنديا الطباعة، الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٥٣- محمد محمود محمد اسماعيل: تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تحسين مستوي الاداء المهارى علي جهاز الحركات الارضية للاعبى الجباز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٥م.
- ٥٤- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٥٥- منال المنصوري محمد رزق الله: الأهمية النسبية للقدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء

- على بعض أجهزة الجباز الفنى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٧م.
- ٥٦- **نادية غريب حمودة، أميمة حسنين محمد:** الجباز الفنى فى ضوء المستحدثات العلمية، ط٤، مكتبة كرستال، القاهرة، ٢٠٢٠م.
- ٥٧- **ناهد خيرى عبد الله فياض:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر "التربية البدنية والرياضة- تحديات الألفية الثالثة" - مصر، ٢٠١٠م.
- ٥٨- **ناهد خيرى فياض، نادية عبد القادر أحمد، إبراهيم سعد زغلول:** جباز الأنسات، دار G.M.S، بنها، ٢٠٠٠م.
- ٥٩- **نسرین محمود نبيه:** أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشات الجباز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٦٠- **نيفين حسين محمود خليل:** تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو "رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.
- ٦١- **هبة عبد العظيم حسن:** تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسويط، ٢٠٠٥م.
- ٦٢- **هيثم عبد الرازق أحمد:** أثر برنامج تمرينات لتنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية على تحسين مستوى أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بناشئ الجباز تحت (١١) سنة على جهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية والبدنية، العدد (٧٦) نوفمبر، ٢٠١٢م.
- ٦٣- **والتر جاين:** موضوعات مختارة، ترجمة محمد عيد الحمصي، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزج، ألمانيا، ١٩٩٠م.

٦٤- وليد أحمد جبر: إستخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات من القوة العضلية لتطوير أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

٦٥- يحي اسماعيل الحاوي: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، ط١، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.

٦٦- يوهانس ريه، انجبورج زيتر: مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة - التوافق الحركى والتكنيك الرياضي، المعهد العالى الألماني للتربية الرياضية ، ترجمة "يورغن شلايف" ، ليبزغ ، ألمانيا، ١٩٨٨م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

67- **Agnieszka Jadach:** Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players, 2005.

(www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)

68- **Akito A. Mochizuki ,Eiji Kirino:** Effects of Coordination Exercises on Brain Activation : Functional MRI Study ,International Journal of Sport and Health Science , Volume 6 , Pages 98-104, 2008.

69- **Booras M:** The relationship of mental skills to performance on tennis accuracy task under fatigued & non- fatigued condition, Morgantown, weste dncation, 2001.

70- **Control of cell Function American Physiological Society ,January, Crossman, BF:** The effect of three practice technique on the accuracy of a soccer penalty kick (Imagery, Metal practice), 2002.

71- **Dick , F.W:** Sports Training Principals . 2ed , A & C Black Publishers – LTD , London , 1992.

- 72- **Jerzy Eiderl ,Pawel Cieszczyk:** The Level of Chosen Coordination Abilities in 10 Year Old Boys as Selection Criteria for Sport Classes . Journal of Human Kinetics , Volume 12 , 2004.
- 73- **Jerzy Sadwski:** Dominant Coordination Motor Abilities in Combat Sports . Journal of Human Kinetics , Volume 6 , 2001.
- 74- **Joachim Raczak ,Grzegorz Juras ,Zbigniew Waskiewicz:** The Diagnosis of Motor Coordination . Journal of Human Kinetics , Volume 6 , 2001.
- 75- **Julius Kasa:** Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games . Journal of Human Kinetics , Volume 12 , 2005.
- 76- **Krzysztof Garbolewski ,Vladimir Starosta:** Level and Conditions of Selected Motor Coordination and Jumping Abilities among Advanced Water-polo Players . Journal of Human Kinetics , Volume 8 , 2000.
- 77- **Mathews:** Measurement in Physical Education , 5th ed , Saunders Company , Philadelphia , USA , 1978.
- 78- **Meachling, H.:** Coordinative Abilities . Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweele et al, Human Kinetic Champaign,1999.
- 79- **Peter Hirtz:** Coordinative Competence and Health . Journal of Human Kinetics , Volume 7 , 2002.
- 80- **Plessinger:** Psychological readiness is part of your sport <http://e-8r.com/esk8r.com>.1999.
- 81- **Raczek. J.,:** Learning and coordination skills . Rivista culture sportive , Roma , 1990 .

- 82- **Stanistaw – Zak , Henrk Duda:** Level coordinating ability but Efficiency of Game of young football players ,team games in physical Education and sport ,Poland,2005.
- 83- **Walf Droge:** Free radicals in the Physiological Waneen W. Spirduso, Physical Dimensions of Aging . Human kinetics , 10th ed , Canada , 1995.
- 84- **Weinberg R.S:** the mental advantage developing your a psychologica skills in tennis in leisure press", chanpaigh, Iiiois, 1998.
- 85- **Zak, Henryk Duda:** Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football, 2003.
(www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)
- ثالثاً مراجع شبكة المعلومات:
86- <http://www.sportislife.com/self.htm>2004.