

تأثير برنامج للتمرينات باستخدام وزن الجسم على الوثبة المزدوجة بالحبل فى التمرينات الإيقاعية

أ.م.د/ سماح حسن فرج

أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية

والجمباز الفنى

المقدمة

يهتم العلماء حديثاً بوضع أساليب وأسس تدريبية حديثة تساعد على تحقيق أغراض التمرينات باعتبارها الأساس لكل الحركات البدنية ، فالتطور العلمى الهائل فى أساليب التدريب الرياضى يتطلب منا التعرف على كل ما هو جديد ومستحدث فى طرق واساليب التدريب وذلك للوصول الى أفضل مستوى فى الأداء ، وهذا بالإضافة الى إختيار الطريقة والوسيلة التدريبية الأكثر تأثيراً والتي تساعد فى الوصول الى أفضل المستويات ، و يمكن إستخدامها كوسائل تعليمية لتطوير إمكانيات الطلاب البدنية و المهارية .

ففى الاونة الأخيرة ظهر أسلوب جديد من أساليب التدريب عبارة عن نوع من التمرينات التي يستخدم فيها المتدرب وزن الجسم كأداة ، حيث تستخدم لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة وتطوير القدرة العضلية و الرشاقة وتحمل القوة ، و يعتمد فى أدائه على عضلات البطن والظهر والحوض باستخدام مجموعة من التمرينات المختلفة ، ويمكن إستخدامها لجميع الأعمار دون التفرقة فى العمر أو الجنس ، كما يمكن تعديلها وفقاً للفروق الفردية للممارسين . (٢٨ : ٤٢)

فالكثير منا يصعب عليه إستخدام الأجهزة الرياضية المساعدة والتي يستخدمها المتدرب فى تنمية لياقته البدنية ، ولكن التمرينات باستخدام وزن الجسم تعتبر من التمرينات التي لا تحتاج إلى إستخدام أجهزة أو أدوات مساعدة حيث يعتبر وزن الجسم الاداة المستخدمة فى الأداء البدنى . (٢٩)، (٣٠)

والتدريب باستخدام وزن الجسم أسلوب حديث لتنمية اللياقة البدنية والذي ظهر فى السنوات الاخيرة و التي تركز على إستخدام كامل لوزن جسم الانسان فى تدريبه و ذلك بدلا من إستخدام الاجهزة التي تتواجد بصالات اللياقة البدنية . (٢٧ : ٢٧)

وقد أشار كلا من بليس لىسا Bliss Lisa (٢٠٠٥) ، و ساشوفستل و آخرون Schoffstall JE et all (٢٠١٠) أن التمرينات باستخدام وزن الجسم تعتمد على إستخدام قوة ووزن الجسم بدلا من الأجهزة أو الأثقال ، وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل (القوة والقدرة العضلية – المرونة – التوافق العضلى العصبى – التوازن) ، فهى تمرينات تربط بين الطرف العلوى و السفلى للجسم . (٢٣ : ٦٦) (٢٧ : ٢٨)

ويذكر ليغ كروسل Leigh Crewsl (٢٠١٢) أن تمرينات المقاومة باستخدام وزن الجسم تناسب المبتدئين و كذلك المستويات العليا ، حيث يمكن التدرج فى شدتها وفقاً لمستوى الممارسين . (٢٦ : ١٤٠) .

كما يذكر مارتن Martin (٢٠١٤) أن تمرينات وزن الجسم تعتبر ثورة فى عالم التدريب الرياضى فهي شكل متقدم من تدريبات المقاومة، يهدف إلى تنمية القوة العضلية بجميع اشكالها بدون استخدام اثقالاً أو اشكال أخرى للمقاومات، بل تستخدم فقط وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الأداء. (٢٨)(١١٠:٢٢)

وللتمرينات الإيقاعية تكتيك خاص ومنفرد سواء بصورته الفردية أو الجماعية ، فهى تشمل على خمس أدوات قانونية ومنها أداة الحبل ، ولكل أداة تكتيك خاص وخصائص مميزة

وإستخدامات فنية ومتطلبات خاصة فى الأداء الحركى بالنسبة لعناصر حركات الجسم بحث يظهر المهارة و الإبداع فى إستخدام الأداء بتوافق مع هذه العناصر الأساسية . (٤ : ٨٦)

والأداء الحركى فى التمرينات الإيقاعية يتطلب من الممارسة قدرات بدنية متنوعة وخاصة بحيث تمكنها من الأداء المميز على كافة المستويات . (٤ : ٧٩)

وتعتبر الوثبات من أهم عناصر حركات الجسم حيث يشترط فى أدائها الإحساس و المدى والخفة والديناميكية والدقة والتحكم فى أجزاء الجسم أثناء أدائها ، وتحثل الوثبات جزء هام فى جمل التمرينات الإيقاعية سواء كانت الجملة حرة أو بالأدوات فريده أو جماعية ، فهي إحدى المجموعات الأساسية التى يجب أن تشمل عليها الجمل الحركية ، وتتطلب الوثبات المران الطويل لتنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمه لادائها من قدرة عضليه ومرونة ورشاقة . (٢٢ : ١٠٨) (٩ : ٢٤)

وللأداء الحركى للوثبات مراحل فنية تسهم فى التمكن من أداء الوثبات بأفضل مستوى، وتعتبر مرحلة الإرتقاء من المراحل الهامة والمؤثرة فى أداء الوثبات ، حيث تعتمد قوة الإرتقاء على قدرة عضلات الرجلين ،بالإضافة الى التوافق ما بين حركات الرجلين و الذراعين معا، فإشتراك الذراعين أثناء الإرتقاء يعطى قوة دفع إضافية لارتقاء مؤثر . (٢٢ : ١١١) (٩ : ٢٥)

وتشير عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤) إلى أن الوثبات تتميز عن غيرها من العناصر فهي تحتاج إلى تنمية معظم الصفات البدنية، حيث نجد أن الوثبات تحتاج إلى قوة عضلية كبيرة مع سرعة فى نفس الأداء أي القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ، كما يجب توافر عنصر الرشاقة إذ أن له أهمية كبيرة فى تحسين مستوى الوثبة فى التمرينات الإيقاعية . (١٠ : ٨٧)

وتختلف الوثبات بالحبل عنها بدون إستخدام الحبل ، فيجب أن تتطابق مرحلة الإعداد للوثبة مع بداية دوران الحبل ، حيث تتحرك ذراعى الطالبة بسرعة كافية لتتمكن من أداء الوثبة بالصورة الصحيحة ، كما يجب أن تكون قادرة على الإرتقاء بدرجات مختلفة من القوة حسب شكل الوثبة ، فالوثبات البسيطة أو الحجل مع دوران الحبل مرة واحدة يكون الإرتقاء بقوة أقل تكفى لمرور الطالبة فوق الحبل الذى فى حالة الدوران ، أما فى حالة الوثبات مع دورة مزدوجة للحبل فيجب أن يكون الإرتقاء بالقدمين معا من مكان محدد على الأرض وعموديا بأقصى قوة بحيث تظل الطالبة فى الطيران أثناء مرور الحبل مرتين أسفل رجليها . (٢٢ : ٢٤٣)

مشكلة البحث :

وتعتبر الوثبة المزدوجة بالحبل من الوثبات التى تمتاز بالصعوبة فى الأداء ، حيث يتطلب أدائها تمتع الطالبة بدرجة عالية من القدرة العضلية للرجلين والذراعين معا بالإضافة إلى الرشاقة حتى تتمكن الطالبة من أدائها بشكل صحيح ، وقد لاحظت الباحثة أثناء قيامها بالتدريس لطالبات الفرقة الثانية بالكلية صعوبة أداء هذه الوثبة طول فترة التدريس ، و بالتالى صعوبة أدائها فى إمتحان نهاية العام مما يؤدى الى إرتباك الطالبة وغياب هرمونية الأداء وبالتالي الحصول على درجة ضعيفة فى جملة الحبل ، هذا بالإضافة الى مطالبة بعض الطالبات بإلغائها من المقرر الدراسى ،ومن هنا تبلورت فكرة البحث ، فبدأت الباحثة بالبحث عن أسلوب تدريبي جديد ومختلف يساعد الطالبة على إكتساب القدرات البدنية الخاصة بالصعوبة ،وبالتالى زيادة قدرتها على التمكن من الاداء الصحيح والمميز لهذا النوع من الوثبات ، وبعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية توصلت الباحثة الى نوع جديد من التمرينات وهى تمرينات المقاومة بإستخدام وزن الجسم فهى طريقة تدريبية غير متبعة فى تدريب الطالبات بالكلية ،وهى من ضمن طرق التدريب الحديثة التى تساهم فى تحسن العديد من القدرات البدنية التى يجب أن تتمتع بها الطالبة لأداء مهارة الوثبة المزدوجة بالحبل ، فقامت

الباحثة بتصميم برنامج مقترح للتمرينات باستخدام وزن الجسم و معرفة تأثيره على المستوى المهارى وعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل .

هدف البحث :

- وضع برنامج للتمرينات باستخدام وزن الجسم بهدف التعرف على :-
- ١- تأثير البرنامج المقترح على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق - الرشاقة) للعينة قيد البحث .
 - ٢- تأثير البرنامج المقترح على المستوى المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل للعينة قيد البحث .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل و المتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق - الرشاقة) لصالح القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل و المتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق - الرشاقة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المستوى المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٥- تحسن النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعيدة عن القبليّة لكلا من المجموعتين في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :-

- * تمرينات وزن الجسم : (تعريف إجرائي)
هي نوع من التمرينات الحرة التي يستخدم فيها المتدرب وزن جسمه كأداة مقاومة لتقوية مجموعات عضلية معينة .
- * الوثبة المزدوجة بالحبل : (تعريف إجرائي)
هي إحدى وثبات عناصر حركات الجسم مع استخدام الاداة وتؤدي بالإرتقاء والهبوط على القدمين معا مع دوران الحبل دورتين متتاليتين .

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث: تحقيقاً لهدف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان، للعام الجامعي (٢٠١٦- ٢٠١٧) ، بلغ إجمالي عينة البحث (٤٤) طالبة ، تم إستبعاد الطالبات المصابات وبلغ عددهن (٦) طالبات، والطالبات المغتربات الغير مقيمات في القاهرة وبلغ عددهن (٧) طالبات ، والطالبات الغير ملتزمة بالتواجد بانتظام في البرنامج التدريبي وبلغ عددهن (٣) طالبات ، وبذلك بلغ الحجم العينة (٢٨) طالبة ، تم سحب عدد (٨) طالبة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبح العدد النهائي للعينة الأساسية (٢٠) طالبة ، تم تقسيمهن الى مجموعتين إحداهما تجريبية وبلغ عددها (١٠) طالبات ، و الأخرى ضابطة وعددها (١٠) طالبات .

شروط إختيار العينة :

- ١- طالبات الفرقة الثانية .
الغير مصابات
٤- الطالبات التي تقوم بالتدريس لهم الباحثة .
٥- الطالبات الغير مشاركات في أبحاث علميه أخرى أو مشاركات في الفرق الرياضيه أو الفنيه بالكلية .
* جدول (١) يوضح تجانس مجتمع البحث في متغيرات السن والطول والوزن واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة و مستوى الاداء المهارى للوثبة المزدوجة .
جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى (أقل قيمة ، أكبر قيمة)
ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث
ن = ٢٨

معامل الالتواء	المدى		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
	أقل	أكبر				
.392	19.00	21.00	.700	19.75	سنة	السن
.172	159.00	166.00	2.48	162.17	سم	الطول
-.721	55.00	64.00	2.72	60.32	كجم	الوزن
-.276	1.60	2.50	.249	2.05	متر	القدرة العضلية للذراعين
.026	10.00	15.00	1.44	12.32	سم	القدرة العضلية للرجلين
.767	1.00	4.00	.780	2.35	درجة	التوافق
-.923	12.80	17.50	1.291	16.14	ث	الرشاقة
-.940	.00	4.00	1.020	2.32	درجة	المستوى المهارى للوثبة المزدوجة

يتضح من الجدول ان معاملات الالتواء في جميع المتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير الي أن البيانات تقع في المنحنى الاعدالي وهذا يدل علي تجانس عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات .

تكافؤ العينة :-

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، و جدول (٢) يوضح تكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) .

جدول (٢) دلالات الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	الوحدة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت
		ع	م	ع	م			
القدرة العضلية للذراعين	متر	.200	2.035	.337	2.075	-.040	.124	-.322
القدرة العضلية للرجلين	سم	1.70	12.70	1.41	12.00	.700	.700	1.00
التوافق	درجة	.823	2.30	.823	2.300	.000	.368	.000
الرشاقة	ث	1.11	16.23	1.59	15.82	.410	.616	.665
المستوى المهارى للوثبة المزدوجة	درجة	1.28	2.30	.632	2.800	-.700	.453	-1.54

** مستوي الدلالة عند (٠,٠١) * مستوي الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات**أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة للقياس :**

- استمارة تسجيل البيانات والقياسات لمجموعتي البحث مرفق (٥)
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ساعة إيقاف
- طباشير طبي
- شريط قياس
- حبال التمرينات الإيقاعية
- عصابة للعينين
- كرسي بمسند
- مرفق (٦)

ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة :

- ١- دفع كرة طبية باليدين [لقياس القدرة العضلية للذراعين] (٦)
- ١- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت [لقياس القدرة العضلية للرجلين] (١٣)
- ٣- اختبار الوثب بالحبل [لقياس التوافق الكلي] . (٢٠)
- ٤- اختبار الجري المكوكي [لقياس الرشاقة] . (١٣)

حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :-

قد قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لحساب صدق وثبات الإختبارات البدنية في الفترة من (٢٠١٦/١٠/٢ : ٢٠١٦/١٠/٩) على عدد (٨) طالبات الممثلين للعينة الإستطلاعية

صدق الاختبار: قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية يوم الأحد ٢ / ١٠ / ٢٠١٦ باستخدام دلالات الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وجدول (٣) يوضح حساب صدق الاختبار.

جدول (٣) صدق التمايز للقياسات قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	الوحدة	الربيع الاعلى مجموعة متميزة		الربيع الأدنى مجموعة غير متميزة		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	.353	2.75	.353	1.25	*4.24
القدرة العضلية للرجلين	سم	.000	15.00	.000	10.00	*5.00
التوافق	درجة	.707	3.50	.707	.5000	*4.243
الرشاقة	ث	.565	17.60	.565	12.40	**9.192
المستوى المهاري للوثبة المزدوجة	درجة	.000	4.00	.000	.5000	*7.000

** مستوى الدلالة عند (٠,٠١) * مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والغير متميزة في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) في كل من (القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، التوافق، المستوى المهاري للوثبة المزدوجة)، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) في (الرشاقة) .

حساب معامل الثبات : قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية وإعادة تطبيقها وتم التطبيق الأول يوم الأحد ٢٠١٦/١٠/٢ وبعد مرور ٧ أيام تم

التطبيق الثاني يوم الأحد ٢٠١٦/١٠/٩، و جدول (٤) يوضح قيم الارتباط بين التطبيق (الاول- الثاني) للاختبارات قيد البحث.

جدول (٤) معاملات الثبات بطريقة (test-retest) في القياسات قيد البحث (ن=٨)

معاملات الارتباط	القياس الثاني		القياس الاول		الوحدة	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
.783(*)	.3432	2.031	.2104	2.000	متر	القدرة العضلية للذراعين
.864(**)	1.4142	12.500	1.8077	12.875	سم	القدرة العضلية للرجلين
.934(**)	1.03510	2.2500	.91613	2.3750	درجة	التوافق
.862(**)	1.66626	15.525	1.17344	16.037	ث	الرشاقة
.754(*)	1.28174	2.2500	1.45774	2.1250	درجة	المستوى المهارى للوثبة المزدوجة

** مستوى الدلالة عند (٠,٠١) * مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجدول ان معاملات الارتباط للقياسات البدنية (القدرة العضلية للرجلين، التوافق، الرشاقة) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وفي متغير (القدرة العضلية للذراعين) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في المستوى المهارى للوثبة المزدوجة.

مرفق (٣،٤)

ثالثاً: تقييم مستوى الأداء المهارى للوثبة المزدوجة :-

تم تقييم المستوى المهارى القبلي والبعدي في مستوى أداء الوثبة المزدوجة من خلال لجنة إمتحان رباعية مكونة من الممتحنات الفعليات في لجان الامتحان التطبيقي والقائمت بالتدريس لطالبات الفرقة الثانية، والحاصلات على درجة استاذ وخبرة لا تقل عن (٢٠) سنة في التمرينات الايقاعية مرفق (٣) وتم اعطاء درجة المستوى المهارى للوثبة المزدوجة من (٦ درجات) توزيع الدرجة الكليه كما موضح مرفق (٤)، بحيث تم توزيع الدرجات وفقاً للخصائص الأساسية والشروط التالية التي يجب أن تتوافر في الوثبات والتي حددتها المراجع العلمية المتخصصة (ارتفاع جيد، مدى كامل، شكل واضح)، وتم احتساب الدرجة النهائية للطلبة الخاصة بالوثبات بحذف أعلى درجه وأقل درجه ثم أخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين وهي درجه الطلبة النهائية في الوثبة.

مرفق (٧)

رابعاً: البرنامج المقترح :

بعد إطلاع الباحثة على المراجع العلمية و البحوث و الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وشبكة المعلومات الدولية، قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لهدف وفروض البحث.

أسس وضع البرنامج :

١. أن يعمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
٢. التدرج في شدة الحمل من (٦٠% : ٨٥%) .
٣. التكرارات (٦ : ١٢) تكرار .
٤. المجموعات من (٢ : ٨) مجموعات .
٥. فترة راحة من (٢ق : ٣ق) بين المجموعات .
٦. التدرج من السهل إلى الصعب .
٧. أن يتسم بالمرونة حتى يمكن تعديله وفقاً للظروف المتغيرة .
٨. مراعاة عوامل الامن والسلامة في اختيار التمرينات وتنفيذها .
٩. مراعاة التنوع في التدريبات المستخدمة لتوفير عنصر التشويق للطلبات .

*** تم تقسيم أجزاء وحدات البرنامج التدريبي كالآتي :**

- ١- جزء الإحماء: إشتمل جزء الإحماء على تمارين لجميع أجزاء الجسم وقد بدأ جزء الاحماء بزمن قدره (٥) ق وإنتهى بزمن قدره (١٠) ق
- ٢-- الجزء الرئيسي : إشتمل الجزء الرئيسي على تمارين المقاومة باستخدام وزن الجسم وتمارين إطالة للمجموعات العضلية المشتركة في التدريب ، وقد بدأ بزمن قدره (٢٠) ق وإنتهى بزمن قدره (٤٥) ق
- ٣-الجزء الختامي : إشتمل على تدريبات تهدئه مماثله لتدريبات الاحماء ولكن بشدة منخفضة وتم تثبيت الزمن (٥) ق .
- جدول (٥) يوضح نموذج لوحدة تدريبيه للمجموعتين .**

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأجزاء الرئيسية
البرنامج	الزمن	البرنامج	الزمن	
جري-وثب-حجل-تمارين (ذراعين-جذع-رجلين) تمارين تشمل جميع أجزاء الجسم	١٠ : ٥ ق	جري-وثب-حجل-تمارين (ذراعين-رجلين-جذع) تمارين تشمل جميع أجزاء الجسم	١٠ : ٥ ق	الإحماء
الجميل الحركية المقررة في المنهج العملي للفرقة الأولى في التمارين الإيقاعية وهي :- (جملة المهارات الحرة- جملة الحبل) حيث بدأت الباحثة بتكرار الجمل التي تم تدريسها في الأسبوع حتى وصلت الى تكرار الجمل كامله في نهاية البرنامج .	٤٥ : ٢٠ ق	تمارين باستخدام وزن الجسم [الوقوف] ثنى الجذع للأمام مع الارتكاز على اليدين و مد الجذع للأمام ووصول لوضع الإنبطاح المائل ، ثم الرجوع للوضع الاصلى يكرر . [الجلوس الطويل - ثنى الرجلين من الركبتين - ميل الجذع للخلف و الارتكاز على الكوعين] رفع الرجلين زاوية (٤٥) و الثبات - الرجوع للوضع الابتدائي يكرر . [الوقوف طعن امامي - ثنى الذراعين خلف الرأس] ثنى الرجل الخلفية من الركبة - دفع الرجل الخلفية للأمام و الركبة مثنية مع لمس كوع للذراع العكسية و يكرر من الرجل الأخرى . [الوقوف] بمشط القدم اليسرى على طرف الصندوق ورفع الكعب لنفس القدم لاعلى - ثنى الرجل اليمنى من الركبة رفعها للخلف و يكرر مع خفض الكعب لاسفل . [الوقوف] الوثب بالقدمين معا فوق صندوق الخطو ويكرر [الوقوف المد عرضا] الوثب الإرتدادي بالحبل في المكان . [الوقوف المد عرضا] الوثب بدون ارتداد في المكان	٤٥ : ٢٠ ق	الجزء الرئيسي
تمارين تهدئة واسترخاء	٥ ق	تمارين تهدئة واسترخاء	٥ ق	الجزء الختام

***الدراسات الإستطلاعية :-**

قامت الباحثة بإجراء الدراسات الإستطلاعية على عينة من داخل المجتمع الاصلى وخارج عينة البحث و عددها (٨) طالبات .

الدراسة الاولى: بهدف إجراء المعاملات العلمية لحساب صدق وثبات الإختبارات البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة في الفترة من (٢ / ١٠ / ٢٠١٦ : ٩ / ١٠ / ٢٠١٦)

*** الدراسة الثانية:** قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة يوم الإثنين ٣ / ١٠ / ٢٠١٦ بهدف التعرف على :-

- طريقة العمل داخل الوحدة التدريبيه .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق .
- تدريب المساعدات من أعضاء هيئة التدريس .
- مدى ملائمة تمارين البرنامج التدريبي (التمارين باستخدام وزن الجسم) .

الدراسة الأساسية :-**- القياس القبلي : (مرفق ٥)**

تم إجراء القياسات القبليه لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك يوم الثلاثاء والأربعاء (٤ - ٥ / ١٠ / ٢٠١٦) الخاصة بالمتغيرات الوصفية (الطول - الوزن - السن) - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبات وتسجيلها في استمارة البيانات والقياسات وذلك بواسطة الباحث والمساعدات من أعضاء هيئة التدريس، وتم قياس المستوى المهاري للوثبات بواسطة لجنة تحكيم رباعية مكونة من الممتحنات الفعليات في لجان الامتحان العملي والقائمت بالتدريس لطالبات الفرقة الثانية وذلك يوم الخميس ٦ / ١٠ / ٢٠١٦ .

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :- (مرفق ٧)

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ١٢ / ١٠ / ٢٠١٦ إلى ١٢ / ٧ / ٢٠١٦ ، لمدة (٨) أسابيع ، (٣) مرات اسبوعيا ، بواقع (٢٤) وحدة تدريبية حيث تم تثبيت الوحدة التدريبية كل إسبوع ، بدأ البرنامج بزمن قدره (٣٠) ق وإنهى بزمن قدره (٦٠) ق للوحدة التدريبية الواحدة ، تم تطبيق البرنامج التدريبي أيام (الأحد، الإثنين، الأربعاء) للمجموعه التجريبية ، وأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) للمجموعه الضابطة ، تم تدريب المجموعتين من الساعة (٤ : ٥) مساء ، وقد استعانت الباحثة ببعض زميلاتها من أعضاء هيئة التدريس لمتابعه المجموعه الضابطة في الأيام المشتركة بين المجموعتين ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعه التجريبية ، وتطبيق المنهج المقرر في التمرينات الإيقاعية على الفرقة الثانية للمجموعه الضابطة.

- القياس البعدي : مرفق (٥)

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة من (١١ / ١٢ / ٢٠١٦ إلى ١٤ / ١٢ / ٢٠١٦) ، حيث تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة للمجموعه التجريبية يوم ١١ / ١٢ / ٢٠١٦ ويوم ١٢ / ١٢ / ٢٠١٦ للمجموعه الضابطة ، وتم قياس المستوى المهاري للوثبة المزدوجة للمجموعتين ١٤ / ١٢ / ٢٠١٦ .

المعالجة الإحصائية:

تم تفرغ البيانات الخاصة بمتغيرات البحث، ثم أجريت المعالجات الإحصائية لهذه البيانات عن طريق الحاسب الالى باستخدام برنامج (SPSS) ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

التوصيف الاحصائي (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء) - معامل ارتباط اسبيرمان - اختبار دلالات الفروق T- test - ونسبة التغير %

عرض النتائج :-

جدول (٦) دلالات الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الوحدة	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت
		ع	م	ع	م			
القدرة العضلية للذراعين	متر	2.03	2.00	3.01	0.440	-0.980	0.288	-10.7**
القدرة العضلية للرجلين	سم	12.70	1.709	20.0	1.763	-7.30	1.150	-19.9**
التوافق	درجة	2.30	0.823	7.30	1.251	-5.00	1.24	-12.6**
الرشاقة	ث	16.23	1.11	11.460	0.932	4.77	0.939	16.058**
المستوى المهاري للوثبة المزدوجة	درجة	2.30	1.28	5.400	0.966	-3.300	1.059	-9.851**

* مستوي الدلالة عند (٠,٠٥)

** مستوي الدلالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي ، كما يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري للوثبة المزدوجة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) دلالات الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الوحدة	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت
		ع	م	ع	م			
القدرة العضلية للذراعين	متر	.337	2.07	.371	2.36	-.290	.183	**4.99
القدرة العضلية للرجلين	سم	1.414	12.0	.816	15.0	-3.00	.816	**11.61
التوافق	درجة	.8232	2.30	1.15	4.70	-2.40	.843	**9.00
الرشاقة	ث	1.594	15.8	1.42	14.21	1.61	.583	**8.71
المستوى المهاري للوثبة المزدوجة	درجة	.632	2.80	1.31	3.80	-1.00	1.33	*2.37

** مستوى الدلالة عند (٠,٠١) * مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي ، كما يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري للوثبة المزدوجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي.

جدول (٨) دلالات الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	الوحدة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت
		ع	م	ع	م			
القدرة العضلية للذراعين	متر	.440	3.015	.371	2.36	.650	.182	**3.5
القدرة العضلية للرجلين	سم	1.76	20.00	.816	15.00	5.00	.614	**8.1
التوافق	درجة	1.25	7.300	1.15	4.700	2.60	.539	**4.8
الرشاقة	ث	.932	11.46	1.42	14.21	-2.75	.537	**5.1
المستوى المهاري للوثبة المزدوجة	درجة	.966	5.400	1.31	3.80	1.60	.516	**3.0

** مستوى الدلالة عند (٠,٠١) * مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٩) النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية والقبليّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة (ن=١٠)

المتغيرات	الوحدة	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	فرق المتوسطين	نسبة التغير %
القدرة العضلية للذراعين	متر	2.0750	2.3650	-29000	13.98
القدرة العضلية للرجلين	سم	12.0000	15.000	-3.00000	25
التوافق	درجة	2.3000	4.7000	-2.40000	104.35
الرشاقة	ث	15.8200	14.210	1.61000	10.18
المستوى المهاري للوثبة المزدوجة	درجة	2.8000	3.8000	-1.00000	35.71

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة تراوحت ما بين (٢٩,٣٩ % : ٢١٧,٣٩ %)

جدول (١٠) النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية والقبليّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة (ن=١٠)

المتغيرات	الوحدة	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	فرق المتوسطين	نسبة التغير %
القدرة العضلية للذراعين	متر	2.03	3.01	-980	48.16
القدرة العضلية للرجلين	سم	12.70	20.0	-7.30	57.48
التوافق	درجة	2.30	7.30	-5.00	217.39
الرشاقة	ث	16.23	11.46	4.77	29.39
المستوى المهاري للوثبة المزدوجة	درجة	2.30	5.40	-3.30	143.48

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة تراوحت ما بين (١٠,١٨ % : ١٠٤,٣٥ %)

مناقشة النتائج:-

بالرجوع الى جدول (٦، ٩) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى عناصر اللياقة البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبّل (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين ، التوافق ، الرشاقه) ، حيث تراوحت النسب المئوية لمعدلات التغير ما بين (٢٩,٣٩ % : ٢١٧,٣٩ %).

بالنسبة لعنصر القدرة العضليه للذراعين والرجلين ترجع الباحثه هذا التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح والذي إحتوى على العديد من التمرينات التي إستخدمت فيها الطالبة وزن جسمها كالمقاومة مما لها تأثير متوازن على جميع عضلات الجسم وبخاصة العضلات الكبيرة حيث تم إختيار وتقنين حمل التدريب للتمرينات المختارة من حيث الشدة و الحجم وفترات الراحة بالإضافة الى إحتواء البرنامج على تمرينات قوة وسرعة وتمرينات تمزج بين القوة والسرعة مما ساعد ذلك على إشتراك العديد من الوحدات الحركية السريعة والتي تستخدم عند أداء القدرة العضلية ، فالبرنامج المقترح أدى الى زيادة كفاءة الإنقباضات العضليه واشتراك اكبر عدد من الالياف العضلية وبالتالي تحسن الاداء العضلى و زيادة القدرة العضليه للرجلين و الذراعين .

و يتفق ذلك مع ما أشارا اليه كلا من ناريمان الخطيب و عبد العزيز النمر (٢٠١٤) أن زيادة القوة و السرعة سوف يؤدي الى زيادة فى القدرة ، و التمرينات ذات القدرة العالية يجب أن تأخذ شكل تمرينات عالية القوة أو عالية السرعة أو المزيج من كل منهما . (١٨ : ١٧٠)

كما يتفق ايضا مع أشار اليه إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠) الى أن القدرة العضلية هي التطبيق الوظيفي لكل من القوة و السرعة و إنها المكون الرئيسي و المهم للأداء الرياضى فى معظم الرياضات. (١ : ١٠١)

كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من نسمة محمد فراج (٢٠١٦) ، جوسى لويس و آخرون Jose Luis et all (٢٠١٤) أن إستخدام برنامج تمارينات المقاومة الكلية للجسم له تأثير إيجابى فى تحسن و تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القدرة العضلية. (١٩) (٢٥)

و يتفق ذلك ايضا مع ما أشارا اليه فايضة أحمد محمد (٢٠٠٦) ، محمد فكرى سيد أحمد (٢٠٠٦) أن التدريب بإستخدام المقاومات لة تأثيرا إيجابيا على تحسن بعض المتغيرات البدنية و خاصة القدرة العضلية للذراعين و الرجلين. (١٢) ، (١٥)

كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه ربيع عثمان محمد الحديدى (٢٠١٢) الى ان التدريب بإستخدام تمارينات وزن الجسم له تأثير إيجابى على تنمية و تطوير القدرة العضلية للذراعين و الرجلين . (١٦ : ٣)

وبالنسبة لعنصر التوافق ترجع الباحثه هذا التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح بما يحتويه من تمارينات بدنية مركبة بإستخدام وزن الجسم بالإضافة الى التنوع فى استخدام مجموعات عضلية مختلفة فى اتجاهات مختلفه فى وقت واحد و بسرعات مختلفة ، وفى إتجاه العمل العضلى الخاص بالصعوبة ، ساعد ذلك على تنميه عنصر التوافق بين الجهازين العضلى و العصبى و زيادة كفاءة الجهاز العصبى فى إرسال الإشارات العصبية الى أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد بالإضافة الى زيادة سرعة و دقة وصول الإشارات العصبية الى العضلات حتى تتم الحركة فى الوقت الصحيح و الإتجاه المطلوب ، وبالرجوع الى جدول (١٠) نلاحظ أن أعلى نسبة تغير كانت فى عنصر التوافق و ترجع الباحثه هذا التحسن الى أن عنصر التوافق من العناصر البدنية المركبة و التى تتطلب تنمية بعض العناصر البدنية المرتبطة بهذا العنصر مثل الرشاقة و القدرة العضليه مما ساهم ذلك فى زيادة قدرة الطالبات على أداء التمارينات المركبة و المتنوعة بصورة صحيحة و دقيقه فأدى ذلك الى تحسن فى الإستجابات الوظيفية للجهاز العصبى و العضلى وبالتالي زيادة التوافق العضلى العصبى.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه عويس الجبالى (٢٠٠٣) ، و ياسمين البحار و سوزان طنطاوى (٢٠٠٤) الى أن التوافق من القدرات البدنيه المركبه ،والذى يرتبط بالسرعه والقوة و الرشاقة ، فمن خلال تكرار و إزدواج الأداء بصفة مستمرة يتم التوافق العصبى العضلى وتؤدى الحركه بسرعه وسهوله ويسر. (١١ : ٤٥٦ ، ٤٥٧) (٢٢ : ٣٣ ، ٣٤)

كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه ربيع عثمان محمد الحديدى (٢٠١٢) الى ان التدريب بإستخدام تمارينات وزن الجسم له تأثير إيجابى على تنمية و تطوير التوافق العضلى العصبى. (٣ : ١٦) ويتفق أيضا مع ما أشار اليه دونالد Donald (٢٠٠٠) أن التدريب يجب أن يرتبط إرتباطا وثيقا بالمسار الزمنى و بالحركات فى الصعوبة. (٢٤)

وبالنسبة لعنصر الرشاقه ترجع الباحثه ذلك التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح بما يحتويه من تمارينات بإستخدام وزن الجسم ، حيث إحتوى جزء الإحماء على تمارينات هوائيه حرة و الجزء الرئيسى على تمارينات مقاومة بإستخدام وزن الجسم و تمارينات الوثب بالحبل التى تؤدى فى اتجاهات مختلفه و البعض الآخر يؤدى مع تغيير شكل و وضع الجسم مما ساعد ذلك على تنمية و تحسن عنصر الرشاقة ، بالإضافة الى تنميه عنصرى القدرة العضليه و التوافق فساعد هذا أيضا على تنميه عنصر الرشاقه .

ويتفق ذلك مع ما أشارا اليه محمد حسن علاوى ،محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : إلى أن الرشاقه من الأنشطة التى تتطلب تغيير إتجاه الجسم فى الهواء أو على الأرض و سرعة الإرتفاع و محاوله دمج عدة مهارات حركيه فى إطار واحد . (١٣)

ويتفق أيضا مع نتائج دراسة كل من نسمة محمد فراج (٢٠١٦) ، جوسى لويس و آخرون Jose Luis et all (٢٠١٤) أن إستخدام برنامج تمرينات المقاومة الكلية للجسم له تأثير إيجابي في تحسن وتطوير عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ومنها الرشاقة. (١٨) (٢٥)

وبالرجوع الى جدول (٧، ١٠) يتضح وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه لصالح القياس البعدي في عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين ، التوافق ، الرشاقه) ، حيث تراوحت النسب المئوية لمعدلات التغير بين (٢٩،٣٩ % : ٢١٧،٣٩ %) .

وترجع الباحثه التحسن في عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل (القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، التوافق ، الرشاقه) الى تطبيق البرنامج المتبع بالكلية وهو المنهج العملي لمقرر التمرينات الايقاعيه بما يحتويه من جمل حركيه والتي تتكون من عناصر حركات الجسم (الوثبات ، التوازنات ، الدورانات ، التموجات والمروانات و حركات الربط) فتطبيق هذه العناصر مع تكرار أداء الجمل الحركيه ساعد في تنميه و تحسن نسبي لعناصر اللياقه البدنيه قيد البحث ولكن ليس بنفس التحسن الحادث في المجموعه التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح بما يحتويه من تمرينات مقاومة تستخدم فيها الطالبة وزن جسمها وتكون أكثر تأثير و أكثر إرتباط بتنمية الصفات البدنية الخاصة و المرتبطة بالصعوبة المختارة .

وبذلك يتحقق الفرض الأول و الذى ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالوثبة المزدوجة بالحبل و المتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق - الرشاقه) لصالح القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطه .

و بالرجوع الى جدول (٦،٧ ، ٩، ١٠) يتضح وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطه ، حيث تراوحت النسب المئوية لمعدلات للقياس البعدي للمجموعه التجريبية (١٤٣،٤٨) و للمجموعه الضابطه (٢٥،٧١) .

وترجع الباحثه هذا التحسن في القياس البعدي للمجموعه التجريبية الى البرنامج التدريبي المقترح حيث إحتوى البرنامج على العديد من تمرينات المقاومة بإستخدام وزن الجسم المقننه و المرتبطة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالصعوبة المختارة (الوثبة المزدوجة بالحبل) فأدى ذلك الى تحسن و إرتفاع اللياقة البدنية الخاصة وبالتالي إرتفاع مستوى الأداء المهارى للوثبة ، فهناك إرتباط وثيق بين تحسن اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى ، هذا بجانب إنتظام و إلتزام العينة التجريبية بالحضور طوال فترة تطبيق البرنامج ، فأثر ذلك إيجابيا في تحسن مستوى الأداء المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) ، (٢٠٠٥) أن الإستمرارية في التدريب من الأسس الهامة لتطوير الحالة التدريبية و قدرات الرياضيين و رفع مستوى الأداء عن طريق رفع كفاءة العضلات العاملة بالإضافة الى الارتباط القوى بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى ، فالفرد الرياضى لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط التخصصى في حالة إفتقاره للقدرات البدنية الخاصة بالنشاط . (٧) (٨ : ١٠٦)

ويتفق أيضا مع ما أشارت اليه مريم مصطفى محمد (٢٠١٥) ، نسمة محمد فراج (٢٠١٦) أن التمرينات بإستخدام المقاومة الكلية للجسم أدى الى تحسن اللياقة البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى . (١٦) (١٩)

أما بالنسبة للمجموعه الضابطه ترجع الباحثه هذا التحسن الى البرنامج المتبع بالكلية ، فنتيجة تكرار الجمل الحركية المقررة على الطالبات ، ومتابعة الباحثه للطالبات أثناء أداء الجمل الحركية مع توضيح نقاط الضعف فى الأداء و تصحيح الأخطاء الحركية و تكرار الصعوبات

مفردة ثم ربطها بالأداء الحركي في الجملة الحركية ، بجانب التزام الطالبات ايضا بالحضور ، ادى ذلك الى تحسن الأداء المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل و لكن ليس بنسبة التحسن الحادث للمجموعة التجريبية .

ويتفق ذلك مع ما أشارت نتائج دراسة كلا من مريم مصطفى محمد (٢٠١٥) ، نسمة محمد فراج (٢٠١٦) أن تطبيق البرنامج المتبع بالكلية والمطبق على المجموعة الضابطة يؤدي الى تحسن المستوى المهارى . (١٦) (١٩)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهارى للوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياسين البعدين للمجوعتين التجريبية والضابطة.

وبالرجوع الى جدول (٨) يتضح وجود فروق داله إحصائية بين القياسات البعديه للمجوعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة (القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، التوافق ، الرشاقة) و المستوى المهارى للوثبة المزدوجة لصالح المجموعه التجريبية.

ترجع الباحثه هذه الفروق الى إختلاف البرامج التدريبية المطبقه على عينه التجريبية والضابطه من حيث أنواع التمرينات المستخدمه فى البرنامج التجريبى ، حيث إستخدمت الباحثه تمرينات مقاومة بإستخدام وزن الجسم أكثر تخصصيه وإرتباطاً لتنميه عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل ، مما أدى الى زيادة كفاءة الإنقباضات العضليه وزيادة عمليات التوافق والتآزر العصبى العضلي ، بالإضافة الى التنوع فى تمرينات التي إستخدمت أكثر من مجموعة عضلية مختلفة فى اتجاهات مختلفه فى وقت واحد والتمرينات المركبة مع إختلاف السرعة والقوة ،فأدى ذلك الى تحسن الاداء العضلى وزيادة القدرة العضليه للذراعين و الرجلين وتحسن التوافق العضلى العصبى والرشاقة ، هذا بالإضافة الى إلتزام وإنتظام العينه التجريبية أثناء تطبيق البرنامج فالتدريب المنتظم ساهم فى تنظيم العمليات العصبية التبادليه بين الإستثارة والكف فأدى ذلك الى زيادة وتحسن عناصر اللياقه البدنيه المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل (القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، التوافق ، الرشاقة) و بالتالى زيادة وتحسن مستوى الأداء المهارى للصعوبة وكما ذكرنا سابقا أن هناك إرتباطاً وثيقاً بين تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة و المرتبطة بالصعوبة و تحسن مستوى الأداء المهارى لنفس الصعوبة فأدى ذلك الى وجود فروق فى القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعه التجريبية.

ويتفق هذا مع ما أشارت اليه سماح محمد عبد المعطى (٢٠١٤) الى أن التمرينات بإستخدام المقاومة الكلية للجسم يؤدي الى تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى . (٥)

ويتفق هذا أيضا مع ما أشار اليه هانى عبد الغنى طلبه (٢٠٠٢) ،مدحت عبد السلام أبو الليل (٢٠٠٣) ، ربيع عثمان محمد الحديدى (٢٠١٢) أن التدريب الذاتى بإستخدام وزن الجسم أدى الى تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى للرياضة التخصصيه . (٢١) (١٧) (٣)

وهذا يحقق الفرض الثالث و الرابع :

وينص الفرض الثالث على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالوثبة المزدوجة بالحبل والمتمثلة فى (القدرة العضلية للذراعين – القدرة العضلية للرجلين – التوافق - الرشاقة) "صالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

و ينص الفرض الرابع على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المستوى المهاري للوثبة المزدوجة بالحبل" لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وبالرجوع جدول (٩ ، ١٠) بمقارنة كلا من النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين يتضح تحسن في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وهذا يحقق الفرض الخامس والذي ينص على:

"تحسن النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية عن القبليّة لكلا من المجموعتين في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وتفسيرها ومن خلال أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث والمعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- برنامج التمرينات المقترح بإستخدام وزن الجسم و المطبق على المجموعة التجريبية و البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة أدى كلا منهما الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياسين البعدين للمجموعتين .

٢- برنامج التمرينات المقترح بإستخدام وزن الجسم و المطبق على المجموعة التجريبية و البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة أدى كلا منهما الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى المهاري للوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياسين البعدين للمجموعتين.

٣- برنامج التمرينات المقترح بإستخدام وزن الجسم أدى الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤ - برنامج التمرينات المقترح بإستخدام وزن الجسم أدى الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهاري للوثبة المزدوجة بالحبل لصالح القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٥- برنامج التمرينات المقترح بإستخدام وزن الجسم أدى الى زيادة تحسن النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية عن القبليّة في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ثانياً : التوصيات :-

- ١- تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات بإستخدام وزن الجسم على الفرق الدراسية الاربعة .
- ٢- ان تكون التمرينات بإستخدام وزن الجسم جزء من أجزاء المحاضرة ولتكن في جزء الإعداد البدني العام .
- ٣- تطبيق التمرينات بإستخدام وزن الجسم في الإعداد البدني الخاص للصعوبات الحركية التي تشتمل عليها الجملة الحركية الحرة والأدوات وخاصة الوثبات .
- ٤- تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات بإستخدام وزن الجسم على عينات مختلفة ومتغيرات أخرى .

قائمة المراجع**أولاً : المراجع العربية :-**

- ١- إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠) : المدخل التطبيقي للمقياس فى اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢- رامى محمد الطاهر سالم (٢٠١٣) : تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمى للوثب الطويل ، ط١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية .
- ٣- ربيع عثمان محمد الحديدى (٢٠١٢) : تأثير تمرينات التدريب الذاتى بالأثقال ووزن الجسم فى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و مهارة رمى القرص لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٤٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٤- سامية أحمد كامل الهجرسى (٢٠٠٤) : التمرينات الإيقاعية و الجمباز الإيقاعى المفاهيم العلمية و الفنية ، ط١، مكتبة الغد
- ٥- سماح محمد عبد المعطى (٢٠١٤) فاعلية أسلوب التدريب المعلق (TRX) على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لدى سباحى ١٠٠ متر حرة، بحث منشور،مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،القاهرة
- ٦- عصام أحمد حلمى أبو جميل (٢٠١٥) : التدريب فى الأنشطة الرياضية ، ط١ ،مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٧- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣) :التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط١٠ ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- ٨- _____ (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى (نظريات – تطبيقات) ، ط١٣ ، دار المعارف ، الأُسكندرية .
- ٩- عنايات على لبيب ، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١) : التمرينات والجمباز الايقاعى ، القاهرة.
- ١٠- عنايات محمد فرج وفاتن طه البطل (٢٠٠٤) :التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- عويس الجبالى(٢٠٠٣) : التدريب الرياضى " النظرية و التطبيق " ، ط٤، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٢- فائزة أحمد محمد (٢٠٠٦) : تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الأثقال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، العدد (٤٧) ، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة حلوان .
- ١٣- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس و التقويم فى التربية البدنية و الرياضة ، ط٤ ،الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٥- محمد فكرى سيد أحمد (٢٠٠٦) : تأثير استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على بعض مكونات التركيب الجسمى و الأداء الحركى المنفرد لناشئى كرة اليد ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٥) ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٦- مريم مصطفى محمد (٢٠١٥) : تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلق على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

- ١٧- مدحت عبد السلام أبو الليل (٢٠٠٣) : أثر برنامج تدريب ذاتي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية و القيم الخلقية لدى الناشئين في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٨- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر (٢٠١٤) : التدريب الرياضي الاسس النظرية و التطبيقات العملية ، الاساتذة للكتاب الرياضي .
- ١٩- نسمة محمد فراج (٢٠١٦) : تأثير برنامج تمرينات المقاومة الكلية للجسم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية و الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٠- نعمت صلاح السيد فايد : بطاريه إنتقاء مقترحه للطالبات المتقدمات لكليه التربيه الرياضييه كدراسه تنبؤيه لمستوى الأداء فى مجموعة التمرينات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٧) .
- ٢١- هانى عبد الغنى طلبه (٢٠٠٢) : أثر استخدام التدريب الفردى الموجه على بعض المهارات الهجومية الأساسية و اللياقة البدنية لناشئى كرة السلة بأسويوط ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٢- ياسمين البحار ، سوزان طنطاوى (٢٠٠٤) : أسس تدريب الجمباز الايقاعى ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية ، ط١ .
- ثانيا : المراجع الأجنبية :**

- 23- Bliss Lisa (2005) : Core Stability the center piece of any training program, American college of sport medicine .
- 24- Donald A.,chu (2000) : Jumping into plyometric 3rd ed ,human kinetics, Champaign united states.
- 25- Jose Luis Mate – Munoz , Antonio J .Monroy Anton,Pablo Jodra Jimenez (2014) : instability Versus Traditional resistance training on strength , power and velocity in untrained men ,journal of sport science and medicine,460 – 468 .
- 26- Leigh Crewsl (2012) : TRX suspension training for core performance ,fraser quench , BPE,CSCS ,fellow of Applied Functional Science Head coach and Director of Programs and Development .
- 27- Martin T, Ska Pracer Bakaia (2014) : Vyuziti TRX V treninku juda: mau , brno, Fakulta sportovnich studii masarykova univerzita .
- 28-Schoffstall JE, Titcomb DA, Kilbourne BF(2010) : Electromyography response of the abdominal musculature to varying abdominal exercises , j strength cond res , (12):3422-6 des,24.
- 29-Willson JD, Dougherty CP, et all (2005) : : Core Stability and its relationship to lower extremity function and injury.

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية

30-<http://www.old.actionha.net/articles/>

31- <http://www.super.ae/combat-games/article>