

تأثير برنامج تدريبات نوعيه لمهارات الشقلبات على جهاز عارضه التوازن

حسين البسيون محمد فرج

مقدمة البحث.

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية الأكثر تطوراً خاصة على المستوى العالمي، لذا حظيت باهتمام كبير في مختلف الدورات الأولمبية والبطولات العالمية، فهي تتضمن العديد من المهارات المختلفة التي تتميز بقدر عالي من الأداء الفني والذي يعتبر أحد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الإنجاز.

ويوضح أحمد محمد عبد اللطيف (١٩٩٤) أن رياضة الجمباز تتميز بتعدد أجهزتها وبالتالي تنوع المهارات التي تؤدي عليها، فهناك كم هائل من مهارات الجمباز تؤدي على كل جهاز تصل إلى الحد الذي يجعل الإلمام بالتصميم الفني الخاص بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين في مجال تدريب الجمباز.

ويعد جهاز عارضة التوازن أحد أجهزة الجمباز الفني انسات في المسابقات المحلية والدولية، والذي ينفرد عن غيره من الاجهزة الاخرى بضيق قاعدة الارتكاز حيث يتسم الأداء علي جهاز عارضة التوازن بالصعوبة وذلك لأن اللاعبة تؤدي المهارات علي قاعدة ارتكاز عرضها ١٠سم، وارتفاع ٢٥سم ويتطلب ذلك أن تتحكم اللاعبة بدرجة كبيرة في أعضاء جسمها وأن تلتزم بإتخاذ الأوضاع السليمة للإحتفاظ بتوازنها علي جهاز عارضة التوازن وهو مايعطي أهمية خاصة له ترجع لاعتماده الكبير على الارتكاز الحركي والثبات.

ومن نتائج البطولات التي شاركت فيها مصر نجد ان جهاز عارضة التوازن من الاجهزة التي تقع في الترتيب الأخير بالنسبة للدرجات لباقي الاجهزة ويتضح ذلك من خلال البطولات المحلية والدولية المدونة بسجلات الاتحاد المصري للجمباز.

وتعتبر مهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة علي جهاز عارضة التوازن من المهارات الأساسية التي يتم عن طريقها أداء مهارات أخرى والتي ترفع مستوى الصعوبة بالنسبة للأداء المهارى علي جهاز عارضة التوازن وتستخدم مهارة الشقلبة الجانبية غالبا في نهاية الجملة الحركية علي جهاز عارضة التوازن.

لذلك يجب أن يتضمن الإعداد المهارى تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمراحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها علي الاجهزة وفقاً للمتطلبات الخاصة بكل جهاز وطبيعة الأداء عليه. ويعد استخدام التدريبات التي تشابه في تكوينها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة تعتبر بمثابة الإعداد المباشر كإحدى الوسائل الرئيسية لتطوير حالة التدريب لأعلي المستويات الرياضية العالمية حيث تعمل تدريبات المنافسة علي ربط العناصر المكونة للحالة التدريبية تحت الظروف التي توجد في المنافسة.

ويذكر السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) أن التدريبات النوعية تعد أهم التمرينات التي يعتمد عليها الرياضي في فترة الأعداد الخاص وتشكل جزء هام من البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الفني كما تؤدي لتنمية وتطوير الأداء الحركي للمهارات.

مشكلة البحث.

من خلال عمل الباحث مدرب جمباز للعديد من السنوات ومشاركته في الكثير من البطولات المحلية ومشاهدة للعديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ ضعف عند الكثير من اللاعبين في قدرتهم على الاداء الصحيح لمهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على جهاز عارضة التوازن.

ومن خلال قراءات الباحث وإطلاع على العديد من الابحاث والمراجع العلمية لاحظ قلة في الابحاث التي تناولت مهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن بالبحث والدراسة وذلك في حدود علم الباحث ، وحيث أن دراسة التدريبات النوعية تعتبر من البحوث الأساسية في دراسة الحركات والمهارات المتنوعة في مجال الجمباز الفني ، لذا إتجهت العديد من البحوث في المجال الرياضي إلى دراسة التدريبات النوعية بهدف الارتقاء بمستوى الأداء المهارى .

ذلك مما دعى الباحث الى التفكير في محاولة التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية لمهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على جهاز عارضة التوازن.

أهداف البحث .

***** يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات نوعية لمعرفة تأثيره على:-**

- مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بجهاز عارضة التوازن قيد البحث لأفراد عينة البحث.
- مستوى اداء الشقلبة الجانبية ربع لفة على جهاز عارضة التوازن قيد البحث لأفراد عينة البحث.
- فروض البحث .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بجهاز عارضة التوازن قيد البحث لأفراد عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على جهاز عارضة التوازن قيد البحث لأفراد عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

- مصطلحات البحث .

○ التدريبات النوعية .

- هي تلك المؤشرات التي توضح المسار الحركي الصحيح للمهارات الحركية للكائن الحي (شكل الأداء) والقوى وتأثيراتها على الاجسام (القوى المسببة للحركة).

○ القدرات البدنية.

- هي مجموعة العناصر البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن قيد البحث.

* (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة.

١. دراسة " ياسر على قطب" (٢٠٠٤م) بعنوان " تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن" والتي كانت تهدف الى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام الجهاز البديل على بعض المتغيرات البدنية وعلى مستوى اداء مهارة البحث . وقد استخدم المنهج التجريبي وكانت العينة ١٠ لاعبات من لاعبي نادى الزهور ونادى مدينة نصر. وأسفرت اهم النتائج على - وجود فروق دالة احصائيا بين كل من القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدى.

٢. دراسة " ريهام عبد الرؤوف أحمد عبد العال" (٢٠٠٢م) بعنوان " تأثير استخدام المقعد المتطور لتحسين المسار الحركي لمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة" والتي كانت تهدف الى وضع برنامج للتدريبات النوعية باستخدام الجهاز المساعد لتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة. وقد استخدمت الباحثة لمنهج التجريبي وكانت العينة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي القاهرة الرياضي تحت (١٠) سنوات وبلغ قوامها (٨) لاعبات. وقد اسفرت اهم النتائج على أن برنامج التدريبات النوعية باستخدام الجهاز المساعد "المقعد المتطور" يؤدي إلى تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة.

خطة وإجراءات البحث.

أولاً :- منهج البحث.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو القياسين (القبلي والبعدى) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

ثانياً :- مجتمع وعينة البحث.

١. مجتمع البحث.

لاعبات الجماز مرحلة تحت (١١،١٠،٩) سنة المسجلات بالإتحاد المصري للجماز موسم (٢٠١٨م / ٢٠١٩م) بنادى الشمس الرياضي.

٢. عينة البحث التجريبية.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادى الشمس الرياضي مرحلة تحت (٩) سنوات المسجلات بالإتحاد المصري للجماز موسم (٢٠١٨م) والبالغ عددهم (٨) لاعبات وتم اختيار (٦) لاعبات أخرى مرحلة تحت (١٠) سنوات ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه الاساسيه لإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية عليهم و(٦) لاعبات اخرى بنادى طلائع الجيش الرياضي مرحلة تحت (١١) سنوات لإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	نوع الدراسة	المجموعة
٣٧,٥%	(٨) لاعبات	الدراسة الأساسية	لاعبات تحت (٩) سنوات بنادى الشمس الرياضي
٣١,٢٥%	(٦) لاعبات	الدراسة الاستطلاعية الاولى والثانية	لاعبات تحت (١٠) سنوات بنادى الشمس الرياضي
٣١,٢٥%	(٦) لاعبات	الدراسة الاستطلاعية الثانية	لاعبات تحت (١١) سنوات بنادى الشمس الرياضي
١٠٠%	(٢٠) لاعبة		المجتمع الكلي

ثالثاً- الوصف الاحصائي لعينة البحث .

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة في المتغيرات المختارة ، وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث

في المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ن=٨

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالة النمو							
١	السن	سنة	٨,٤٦	٨,٤٠	٠,٣٢	١,٤٢	٠,٤١
٢	الوزن	كجم	٣١,٨٩	٣٢,٠٠	٢,٢٠	٠,٠٦	٠,٦٣
٣	الطول	سم	١٢٤,٥٦	١٢٥,٠٠	٣,٩٧	٠,٨٦	٠,٠٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٥	٤,١٠	٠,٤٥	٢,٤١	٠,٦٦
م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
العناصر البدنية							
١	القدرة	للرجلين	١,٧٤	١,٧٤	٠,٠٢	٠,٥٩	٠,٣٨
٢	العضلية	للذراعين	٢٠,٥٤	٢٠,٥٠	٠,٢٢	٠,٨٣	٠,٠٩
٣	المرونة	الرجلين الخلفية	١٨,٢٣	١٨,٣٠	٠,٤٢	٠,٥٣	٠,٥٨
٤	لعضلات	الكتفين	٢٣,٦١	٢٣,٧٠	٠,٥٦	١,٢٢	٠,٤٧
٥		الظهر	٢٥,٠٧	٢٥,٥٠	٠,٧٨	٠,٤٨	١,١٥
٦	الرشاقة		٢٠,٥٤	٢٠,٦٠	٠,٢٤	٠,٣٤	٠,٧٥
٧	التوازن الحركي		٦,٩٩	٦,٩٤	٠,٣٢	٠,٦٣	٠,٢٤
٨	القوة	للرجلين	٤٦,١١	٤٦,٠٠	٣,٥٢	٠,٨٧	٠,٣٧
٩	العضلية	الظهر	٥٤,٨٩	٥٥,٠٠	٢,٤٧	٠,٧٥	٠,٤٨
مستوى الأداء المهاري							
١	مهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن	درجة	٦,٧٥	٧,٠٠	٠,٧٦	-	٠,٢٥-٠,٤٩

يتضح من جدول (٣) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد العينة في متغيرات البحث ، أن جميع قيم الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يشير إلى خلوها من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ومما يدل على إعتدالية توزيع البيانات في هذه المتغيرات.

رابعاً - أدوات جمع البيانات.

استخدم الباحث لجمع البيانات الخاصة بالبحث الآتي:-

١- المسح المرجعي.

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت التدريبات النوعية ومهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن بغرض التعرف على التدريبات النوعية وأنواعها وتحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث وذلك في حدود ماتوفر للباحث.

٢- الاستمارات المستخدمة في البحث.

أ. استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري. (تصميم الباحث) مرفق (٦)

تم تقييم مستوى الأداء الفني للمهارة (قيد البحث) من خلال محكمات دوليات ومسجلات بالاتحاد المصري للجمباز ، وذلك من خلال تقييم مهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن.

ب. استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث. مرفق (١)

إختلفت المراجع العربية والأجنبية فيما بينها وبشكل واضح في تحديد القدرات البدنية بشكل عام ، فضلاً عن وجود الكثير من التقسيمات الخاصة بهذه القدرات إلا أن حجم الاختلاف في تحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز يُعد أقل بكثير وخاصة جهاز عارضة التوازن ولتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز قام الباحث بالآتي:-

* عمل دراسة مسحية لمجموعة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت القدرات البدنية بشكل عام في رياضة الجمباز.

* تم عرض مجموعة القدرات البدنية التي تم التوصل إليها كعناصر بدنية خاصة برياضة الجمباز على الأساتذة المشرفين على البحث لتحديد أهم هذه القدرات بالنسبة لمهارة قيد البحث.

* و أيضاً من خلال التحليل الفني للمهارات قيد البحث تم التوصل الى مجموعة من القدرات البدنية وتم عرضها على الأساتذة المشرفين على البحث .

ج. استمارة تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث). مرفق (٢)

* تم عمل استمارة لتحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث وعرضها على الخبراء وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع التحليل الفني للمهارات قيد البحث.

د. استمارة المتغيرات والجوانب اللازمة لبناء البرنامج التدريبي. مرفق (٤)

هـ. استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبات. مرفق (٧)

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

ب- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .

ج- جهاز الاتزان .

د- ساعة إيقاف . هـ- شريط قياس.

ز- أجهزة جمباز (جهاز الحركات الأرضية . عارضة التوازن) .

ح- أجهزه مساعدة (صندوق مقسم- ميني ترامبولين- مراتب - بيم تعليمي)

خامساً - الخطوات التنفيذية للبحث:-

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تمكن الباحث من الحصول عليها وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي:

١. تحديد أهم التدريبات النوعية (البدنية والمهارية) لمهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن قيد البحث .
 ٢. تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن قيد البحث.
 ٣. تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية .
 ٤. تطبيق القياس القبلي (بدني - مهاري) على العينة التجريبية.
 ٥. تطبيق البرنامج التربوي المقترح.
 ٦. تطبيق القياس البعدي (بدني - مهاري) على العينة التجريبية.
- اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث مرفق (٣)

١. اختبار القدرة العضلية للرجلين.
٢. اختبار القدرة العضلية للذراعين.
٣. اختبار المرونة للكتفين.
٤. اختبار المرونة للظهر.
٥. اختبار المرونة لعضلات الرجلين الخلفية)
٦. اختبار الرشاقة (الجرى المكوكي)
٧. اختبار التوازن الحركي(باس المعدل للتوازن الديناميكي)
٨. اختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر .
٩. اختبار القوة العضلية للظهر بالديناموميتر .

- الدراسات الاستطلاعية.

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة من لاعبات الجمباز تحت (١٠) سنوات وقد بلغت (٦) لاعبات من نادى الشمس الرياضى وهى من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة). كما قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية على (مجموعة مميزة) من لاعبات الجمباز مرحلة تحت (١١سنة) بلغت (٦) لاعبات (مجموعة مميزة) وكان الهدف من هذه الدراسة هى تجربة الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث و حساب معامل الصدق وذلك يومى الاربعاء و الخميس ٦،٧/٦/٢٠١٨م للتعرف على :

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
- مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات .
- مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار .
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس.
- ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الأولى عن:
- التحقق من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
- التحقق من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتسجيل البيانات في الاستمارة الخاصة بكل اختبار .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية.

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك بإعادة تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية مرحلة تحت (١٠ سنوات) بعد مرور (١٠) أيام على الدراسة الإستطلاعية الأولى بهدف حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث وذلك يوم الأحد ١٧ /٦/٢٠١٨م وقد أسفرت نتائج الدراسة الثانية عن:-
- التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث .
 - تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق .
 - التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء تطبيق الدراسة الاساسية.
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:
- أ-الثبات:

لتحديد درجة ثبات الاختبارات قيد البحث، استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها، Test- Retest Method وذلك بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها (١٠) أيام علي مجموعة من لاعبات الجمباز وعددهن (٦) من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ، وقد قام الباحث بحساب معامل الارتباط باستخدام الرزمة الاحصائية SPSS ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات (الجانبية-الامامية-الخلفية) على عارضة التوازن قيد البحث. (ن=١=٢=٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرة للرجلين	متر	١,٦٨	٠,٣٤	١,٧٥	٠,٢٦	*٠,٩٣
٢	العضلية للذراعين	سم	٢١,٤٣	٤,٣٦	٢٢,١١	٥,٧١	*٠,٨٩
٣	المرونة للرجلين الخلفية	سم	٩,٧٧	١,٥٢	١٠,٢٢	٢,٣٤	*٠,٩١
٤	لعضلات الكتفين	سم	٢٢,٨٤	٤,٦٣	٢٣,٩٨	٥,٢١	*٠,٨٧
٥	الظهر	سم	٢٣,٦٨	٣,٥٥	٢٤,٣٩	٣,٩٨	*٠,٩٢
٦	الرشاقة	ثانية	٢١,٣٢	١,٥٢	٢٠,٨٤	١,٦٧	*٠,٨٨
٧	التوازن الحركي	درجة	٧٤,٥٦	٤,٤٨	٧٥,٦٩	٣,٥٤	*٠,٨٩
٨	القوة للرجلين	كجم	٥٨,٦٧	١,٢١	٥٩,٥٥	١,٤٧	*٠,٩١
٩	العضلية للظهر	كجم	٦٥,٣٣	١,٦٣	٦٥,٧٣	١,٨٣	*٠,٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٨٧)

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٠,٠٥) مما يدل على أن الاختبارات البدنية قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

ب- الصدق

استخدم الباحث صدق التمايز في حساب معامل الصدق، حيث قام بتطبيق الاختبارات البدنية الخاصة بمرحلة الهبوط على طاولة القفز للمهارة قيد البحث علي عدد (٦) لاعبات مماثلين لعينة البحث (المجموعة المميزة) وعينة من اللاعبات المبتدئات (المجموعة غير المميزة).

جدول (٤)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية الخاصة بمهارات

الشقلبات (الجانبية-الامامية-الخلفية) على عارضة التوازن قيد البحث. (ن ١ +)

(ن ٢ = ١٢)

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة Z المحسوبة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	القدرة للرجلين	متر	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٥
٢	العضلية للذراعين	سم	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,١٢
٣	المرونة للرجلين لعضلات الخلفية	سم	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٤,٨٨
٤	الكتفين	سم	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٩
٥	الظهر	سم	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٩٨
٦	الرشاقة	ثانية	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	3.58
٧	التوازن الحركي	درجة	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	2.95
٨	القوة للرجلين	كجم	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٨٨
٩	العضلية الظهر	كجم	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٩١

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية لجميع الاختبارات البدنية وبالتالي فإنها دالة احصائياً، مما يشير أن هذه الاختبارات صادقة، وأنها تقيس ما وضعت من اجله.

ثامناً - الدراسة الأساسية:-

١. القياس القبلي.

تم تطبيق القياس القبلي (البدني والمهاري) على عينة البحث الاساسية وهم لاعبات نادى

الشمس الرياضى مرحلة تحت ٩ سنوات بنات بصالة الجمباز بالنادى يومى ١٩, ٢٠/٨/٢٠١٨

٢. تطبيق البرنامج.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بنادى الشمس الرياضى وذلك باستخدام التدريبات النوعية (البدنية والمهارية) الخاصة بمهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن (قيد البحث) في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وذلك بدءاً من ٢٥/٨/٢٠١٨ إلى ٢٥/١٠/٢٠١٨م وكانت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع اربع وحدات اسبوعياً.

أ. هدف البرنامج.

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره على كل من :-

١. القدرات البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات (قيد البحث) لدى أفراد العينة.
٢. مستوى أداء مهارة الشقلبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن لدى أفراد العينة.

ب. أسس بناء البرنامج.

ومن خلال قراءات الباحث لاحظ أن عملية التدريب تتطلب للوصول للمستويات الرياضية العالمية الإعداد لسنوات عديدة ، والإعداد لسنوات عديدة لا يتأتى جزافاً وإنما يأتي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات ، وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترة قصيرة تحتمل على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة ولذلك راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس التالية :-

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يشمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها.
- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم هذه الواجبات .
- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث .
- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.

ج. الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة التدريبية ، وقد اتفقوا على أن يكون شكل وتوزيع الوحدات كالتالي : مرفق (٣)

جدول (٥)

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبتها من زمن الوحدة

أجزاء الوحدة	الإحماء	الجزء الرئيسي	الختام	الإجمالي
النسبة المئوية	١٥ %	٨٠ %	٥ %	١٠٠ %
الزمن	١٣,٥ ق	٧٢ ق	٤,٥ ق	٩٠ ق

جدول (٦)

توزيع عدد الوحدات على مدار البرنامج التدريبي وزمنها

مكان تطبيق البرنامج	زمن البرنامج الكلي	زمن الوحدة التدريبية	عدد الوحدات خلال البرنامج	عدد الوحدات في الأسبوع	عدد أسابيع البرنامج	مدة البرنامج
بنادي الشمس الرياضي	٢٨٨٠ دقيقة	(٩٠) دقيقة	(٣٢) وحدة	(٤) وحدات	(٨) اسابيع	(٢) شهر

ج. تشكيل حمل التدريب في البرنامج المقترح.

المراحل الفنية مهارة الشقبة الجانبية ربع لفة على عارضة التوازن تتمثل في ثلاث مراحل وهي (تمهيدية - اساسية - ختامية) ولكي يتم تشكيل الحمل التدريبي لأفراد عينة البحث اتجه الباحث إلى الاعتماد على التحليل الزمني لأداء المهارات الثلاثة قيد البحث فوجد أن أفراد عينة البحث يستغرق زمن أداءهم ما بين (٥:٣) ثواني وبذلك فهي تتبع النظام اللاهوائي .

* حيث استخدم الباحث الطريقة التمجعية في تشكيل حمل التدريب خلال فترات البرنامج وكانت:-

- التشكيل (١-٢) ، (١-١) خلال فترة الإعداد الخاص .

- التشكيل (١-١) خلال فترة ما قبل المنافسات.

د. طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج المقترح.

استخدم الباحث طريقة التدريب (الفتري منخفض ومرتفع الشدة - التكراري) وذلك لرفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال التدريبات النوعية (البدنية والمهارية) الخاصة بالمهارة قيد البحث التي تم وضعها بناءً على التحليل الفني للمهارة.

هـ. طريقة تقنين شدة الحمل في البرنامج المقترح.

قام الباحث بتقنين شدة الحمل في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة (أقصى تكرار للأداء) وذلك لمناسبته لطبيعة المهارة قيد البحث والتدريبات النوعية الخاصة بها.

٣. القياس البعدي.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التجريبي المقترح على العينة الاساسية تم تطبيق القياس البعدي (البدني والمهاري) على عينة البحث الاساسية من لاعبات نادى الشمس الرياضى مرحلة تحت ٩ سنوات بنات بصالة الجمباز بالنادى يومى ٢٦، ٢٧/١٠/٢٠١٨م وفي نفس ظروف القياس القبلى.

-المعالجات الإحصائية-

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح
- معامل الارتباط لبيرسون.
- نسب التحسن.
- اختبار الفروق لويل كيكسون (Z).

- عرض ومناقشة النتائج.

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.

١. عرض نتائج الفرض الأول.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ونسب التحسن في العناصر البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث

(ن=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	القدرة للرجلين	متر	١,٧٤	٠,٠٢	٢,٠٨	٠,٥٩	٪١٩,٧٤
٢	العضلية للذراعين	سم	٢٠,٥٤	٠,٢٢	٢٥,٧٥	١,٣٢	٪٢٥,٣٦
٣	المرونة للرجلين الخلفية	سم	١٨,٢٣	٠,٤٢	٢٣,٥١	٠,٨٦	٪٢٨,٩٦
٤	لعضلات الكتفين	سم	٢٣,٦١	٠,٥٦	٢٩,٦٥	٠,٢٥	٪٢٥,٥٨
٥	الظهر	سم	٢٥,٠٧	٠,٧٨	١٦,٩٥	١,٦٥	٪٤٧,٩٠
٦	الرشاقة	ثانية	٢٠,٥٤	٠,٢٤	١٨,٣٨	٠,٣٦	٪١١,٧٥
٧	التوازن الحركي	درجة	٦,٩٩	٠,٣٢	٩,٣١	١,٦٩	٪٣٣,١٩
٨	القوة للرجلين	كجم	٤٦,١١	٣,٥٢	٦٢,٣٨	٠,٩٢	٪٣٥,٢٨
٩	العضلية للظهر	كجم	٥٤,٨٩	٢,٤٧	٧٠,٦٥	١,٦٨	٪٢٨,٧١

يتضح من الجدول رقم (٧) ان هناك تحسن ملحوظ وكبيرين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن (قيد البحث) حيث بلغت اعلى نسبة تحسن في اختبار مرونة عضلات الظهر والتي بلغت بنسبة مئوية قدرها (٤٧,٩٠٪) واقل نسبة تحسن في اختبار القدرة العضلية للرجلين والذي بلغ بنسبة مئوية قدرها (١٩,٧٤٪) مما يبرهن على نجاح البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين المستوى البدني .

شكل رقم (٨) يوضح نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
في الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث
(ن=٨)

م	الاختبارات	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
١	القـدرة للرجلين العضلية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٧١*
٢	للذراعين	الرتب الموجبة	٨	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٨٥*
٣	مرونة عضلات الرجلين الخلفية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٣,١٥*
٤	الكفتين	الرتب الموجبة	٨	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٨٧*
٥	الظهر	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٤,٦٥*
٦	الرشاقة	الرتب الموجبة	٨	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٩*
٧	التوازن الحركي	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٣,٦٥*
٨	القـوة للرجلين العضلية	الرتب الموجبة	٨	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٣٢*
٩	للظهر	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٨٥*
		الرتب الموجبة	٨	٥,٠٠	٤٠,٠٠	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية لجميع الاختبارات البدنية وبالتالي فإنها دالة احصائياً، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسين البحث القبلي و البعدي في القدرات البدنية قيد البحث لدى مجموعة البحث ،حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ تساوي (١.٩٦) وهي قيمة أقل من قيمة (Z) المحسوبة.

٢. مناقشة نتائج الفرض الأول:-

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) حيث ان هناك تحسن ملحوظ وكبيرين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن (قيد البحث) حيث بلغت اعلى نسبة تحسن في اختبار مرونة عضلات الظهر والتي تحسنت بنسبة مئوية قدرها (٤٧.٩٠%) واقل نسبة تحسن في اختبار الرشاقة والذي تحسن بنسبة مئوية قدرها (١٩,٧٤%) مما يبرهن على نجاح البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين المستوى البدني.

كما يتضح أيضاً من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية (قيد البحث) في القدرات البدنية (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أقل من قيمة (Z) المحسوبة ، وكانت قيم (Z) المحسوبة كالتالي :-

- في اختبار القدرة العضلية للرجلين كانت قيمة (Z) المحسوبة (٢,٧١)
- في اختبار القدرة العضلية للذراعين كانت قيمة (Z) المحسوبة (٢,٨٥)
- في اختبار مرونة عضلات الرجلين الخلفية كانت قيمة (Z) المحسوبة (٣,١٥)
- في اختبار مرونة الكتفين كانت قيمة (Z) المحسوبة (٢.٨٧)
- في اختبار مرونة الظهر كانت قيمة (Z) المحسوبة (٤,٦٥)
- في اختبار الرشاقة كانت قيمة (Z) المحسوبة (٢,٦٩)
- في اختبار التوازن الحركي كانت قيمة (Z) المحسوبة (٣.٦٥)
- في اختبار القوة العضلية للرجلين كانت قيمة (Z) المحسوبة (٣,٣٢)
- في اختبار القوة العضلية للذراعين كانت قيمة (Z) المحسوبة (٢,٨٥)

مما يدل ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات الموضوعة من قبل الباحث لهما أثر إيجابي في تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعبات الجباز تحت ٩ سنوات (قيد البحث) والذي راعى الباحث عند وضعه الأسس العلمية الحديثة استناداً إلى المراجع العلمية العربية والأجنبية المختصة بالقدرات البدنية والذي يحتوي على تدريبات يتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس المسار الحركي.

كما راعى الباحث تنوع التدريبات النوعية المهارية المستخدمة في البحث حيث أنها تعمل على تقوية العضلات العاملة والمقابلة للأداء المهاري وكذلك المحافظة على مطاطية العضلات والأربطة والمفاصل ، مما يساعد على تحسين مستويات القوة والمرونة لدى اللاعبات ، حيث تتطلب مهارات الشقلبات (الأمامية - الخلفية - الجانبية) على اليدين على جهاز عارضة التوازن مرونة عالية في مفاصل الجسم المختلفة وخاصة في مفاصل الكتفين والعمود الفقري لكي تستطيع اللاعبات أداء المهارة بصورة صحيحة ، حيث يظهر ذلك واضحاً في المرحلة الرئيسية من مراحل أداء المهارة الثلاثة مما يوضح مدى أهمية عنصر المرونة لمفاصل الكتفين والعمود الفقري في أداء المهارات قيد البحث.

وتتفق نتائج البحث مع كلا من عادل عبد البصير (٢٠٠٤) ويوهانس ريه و افنبورغ ريتز (١٩٨٨) في أن التدريبات النوعية تعتبر من الركائز الهامة لرفع مستوى الأداء الفني للاعب الجمناز لما لها من تأثير في سرعة التعلم الحركي واكتساب الأداء المهاري بصورة أكثر فاعلية حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية علي مستوى تلك التدريبات ، بالإضافة إلي أنها تشكل مع المهارات الحركية أسس لتطوير مستوى أداء اللاعب عند بداية التعلم ، وغالبا ما يكون توافر مستوى مناسب منها ضروريا لتعلم مهارة معينة ، لذلك يجب التدريب المبكر عليها مع الاستمرار في التدريب حيث أن الجهاز العصبي ينمو بنمو الجهاز العضلي والارتباطات العصبية تقوي حينما تتدرب العضلات بصورة مستمرة

مما يوضح أن فروق نسب التحسن بين متوسط القياسيين (القبلي و البعدي) لدى مجموعة البحث كانت لصالح القياس البعدي، وذلك كنتيجة لتأثير البرنامج التجريبي قيد البحث. وأن هذه النتائج تتفق مع ماجاء به كلا من طلحه حسام الدين (١٩٩٤م) ، يوسف عرابي(١٩٩٨م) ، كريستي Keristy (١٩٩٨) ، محمد بريقع (١٩٩٠م) ، "روي Roy(١٩٩٤م) ، نبيل عبد المنعم محمود، محمد أحمد الشامى (١٩٩٩م) ، سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١م) ، ومهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) ، أحمد بيومي (٢٠٠٤م) ،ياسر السيد عاشور(٢٠٠٤م) ،حازم حسن (٢٠٠٥م) ، حسين عبد الونيس حسين (٢٠١٥م)، مروة مدحت حسن (٢٠١٠م).

أن استخدام التدريبات النوعية يؤدي لحدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفاعلية العملية التدريبية وذلك لأنها تساهم في طبيعة الأداء المهاري باستخدام المجموعات العضلية العاملة بالمهارة وفي نفس المسار الحركي وتتماشى مع أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوقيتاً. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بجهاز عارضة التوازن قيد البحث لأفراد عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

١. عرض نتائج الفرض الثاني.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ونسب التحسن في المستوى المهاري للمهارات قيد البحث

(ن=٨)

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي متوسط انحراف	القياس البعدي متوسط انحراف	الفروق	نسب التحسن
١	الشقبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن	درجة	٦,٧٥	٩,٥٢	٢,٧٧	٤١,٠٣%

يتضح من الجدول رقم (٩) ان هناك تحسن ملحوظ وكبير بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المستوى المهاري لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن (قيد البحث) حيث بلغت (٤١,٠٣%) مما يبرهن على نجاح البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين المستوى المهاري على جهاز عارضة التوازن للأفراد عينة البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين

القبلي والبعدي في المستوى المهاري للمهارات قيد البحث

(ن=٨)

م	الاختبارات	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
١	الشقبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن	الرتب السالبة الرتب الموجبة	٠ ٨	٠,٠٠ ٥,٠٠	٠,٠٠ ٤٠,٠٠	٣,٦٧*

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية لمهارات الشقبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن وبالتالي فإنها دالة احصائياً، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسين البحث القبلي و البعدي في (المهارة قيد البحث) لدى مجموعة البحث ،حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ تساوي (١,٩٦) وهي قيمة أقل من قيمة (Z) المحسوبة.

٢. مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) فى مستوى اداء مهارات الشقلبات (الامامية والخلفية والجانبية) على عارضة التوازن قيد البحث للاعبات الجمباز تحت ٩ سنوات (افراد عينة البحث)، حيث تحسن مستوى الأداء المهارى بشكل كبير وملحوظ والتي بلغت نسب التحسن فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة الى (٤١.٠٣) .

مما يوضح أن فروق نسب التحسن فى مستوى اداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن (قيد البحث) بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) لدى مجموعة البحث كانت لصالح القياس البعدى، وذلك كنتيجة لتأثير البرنامج التجريبي قيد البحث الذى راع فيه الباحث أن تكون التدريبات النوعية المطبقة على العينة قيد البحث تراعى الناحية الشكلية والفنية للأداء المهارى متماشية مع المسارات العصبية للمهارات قيد البحث لتحقيق افضل النتائج والوصول باللاعبات عينة البحث الى احسن مستوى مهارى ممكن .

كما يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية لجميع مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن وبالتالي فإنها دالة احصائياً، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسين البحث القبلي والبعدي فى (المهارة قيد البحث) لدى مجموعة البحث ،حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ تساوى (١.٩٦) وهى قيمة أقل من قيمة (Z) المحسوبة والتي وصلت فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين على عارضة التوازن الى (٣.٦٧)*.

وذلك كلة نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذى حوى الكثير من التدريبات النوعية بإختلاف أشكالها (البدنية والمهارية) الخاصة بمهارات الشقلبات الثلاثة على عارضة التوازن (قيد البحث) حيث يشير محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣) إن عملية تعليم مهارات الجمباز ما هي إلا تدريب نوعي له خصوصيته وتتطلب تحديد معايير التكرار المعزز للمهارات حتى يتسنى للممارسين أداء المهارة وإتقانها وربطها بمهارات أخرى .

وأن هذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه كريستى **Keristy** (١٩٩٨م) إلى أهمية احتواء الإعداد الخاص على التدريبات النوعية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والوصول للمستويات العالية كما تعمل على تصحيح الأوضاع التى يتخذها الجسم أثناء الأداء المهارى ، لما لها من تأثير على التكنيك الحركى .

ومع ما أشار إليه كلاً من أديل سعد ، سامية فرغلى (١٩٩٩ م) الى أن الأداء الفنى من الناحية الشكلية والفنية يجب أن يكون مطابقاً للمواصفات الفنية للحركة ، وأن يكون له مواصفات جمالية مكملة للأداء فتكون الجملة من البداية الى النهاية استاتيكية . (١٠ : ٦٠)

وأن ما أشار إليه ياسر السيد عاشور (٢٠٠٤م) في أنه يوجد عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية ذلك النوع من فعالية التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها أثناء أداء المهارات وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للمهارة ، وهذا ما يسمى بفعالية التدريب النوعي .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة النتائج من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة يمكننا أن نخلص إلى أن التدريبات النوعية هي عبارة عن مجموعة من الضوابط العامة والثابتة لعمليات التحكم والتوجيه، فهي توجه الأداء بالدرجة الأولى وتضبطه، لذلك فإن التدريبات النوعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومتبادلاً بالمهارات الحركية (الأداء الفني)، فهي تظهر بصورة واضحة في شكل وطريقة وسرعة اكتساب وتعلم المهارات الجديدة واستخدامها بشكل مناسب، وكذلك من خلال درجة إتقان أداء المهارة المراد اكتسابها و الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء الأداء .

وعليه فإن استخدام تمارين نوعية (بدنية و مهارية) أثناء التدريب يعد هو الأساس للتدريب على الأداء المهارى (الأداء الفنى) وتطويره إذا ما أحسن تصميمها بناء على أسس وطرق التدريب ، لأن هذه التدريبات كما تم نكره من قبل هي شرط من شروط الأداء الفعال الذي يؤثر على عدد من المهارات والتي هي في ذات الوقت من بنية المهارة فهي تساعد في انجاز كثير من أهداف الأداء (المهارة) في رياضة الجمباز ، فالتدريب على التدريبات النوعية في الاتجاه المهارى يعد مهماً قبل وأثناء تدريب الأداء المهارى (الفنى) فعن طريقها يتمكن اللاعب من أن يتعلم بفاعلية، ويرفع مستواه (درجة إتقانه) المهارى ويستخدم مخزونه الحركي (المهارى) الاستخدام الأمثل ليحقق بما أكتسبه وأتقنه من مهارات الفوز لفريقه ولنفسه .

وهذا ما يؤكد صحة النتائج التي تميز بها البرنامج التدريبي النوعي ، و يرى الباحث من النتائج ومناقشتها أن البرنامج التدريبي قد أدى الى حدوث فروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي وذلك فى تحسن المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن (قيد البحث) لمجموعة الدراسة مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياس البعدي فى تقييم هذه الشقلبات الثلاثة لصالح القياس البعدي .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع على جهاز عارضة التوازن قيد البحث لأفراد عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي".

- الاستنتاجات والتوصيات.

أولاً : الاستنتاجات

في ضوء طبيعة هذه الدراسة وفي حدود العينة والأدوات والمنهج المستخدم وفي حدود أهداف البحث ونتائجه ومن واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- ١- تمكن الباحث من التوصل إلى اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات (الامامية - الخلفية - الجانبية) على جهاز عارضة التوازن للاعبات الجمناز (تحت ٩ سنوات) والتي بلغ عددها (٩) اختبارات بدنية.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٣- تمكن الباحث من التوصل إلى أهم التدريبات النوعية (البدنية- المهارية) الخاصة بمهارات الشقلبات (الامامية -الخلفية - الجانبية) على جهاز عارضة التوازن للاعبات الجمناز.
- ٤- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الشقلبات (الامامية -الخلفية - الجانبية) على جهاز عارضة التوازن للاعبات (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارات الشقلبات (الامامية - الخلفية - الجانبية) على جهاز عارضة التوازن للاعبات الجمناز (تحت ٩ سنوات بنات).
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مستوى الأداء مهارات الشقلبات (الامامية -الخلفية - الجانبية) على جهاز عارضة التوازن للاعبات الجمناز (تحت ٩ سنوات)عينة البحث.
- ٧- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن للاعبات عينة البحث.

ثانيا . التوصيات .

- في حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات ، وما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بالآتي:-

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي ولاعبات الجمباز في المراحل السنوية المختلفة وخاصة في المراحل السنوية الأولى.
- ٢- الاهتمام بإدراج التدريبات النوعية (البدنية والمهارية) ضمن برامج الإعداد للناشئين.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات حول ماهية التدريبات النوعية بشكل عام وطرق قياسها .
- ٤- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارات جهاز عارضة التوازن لجميع المراحل السنوية.
- ٥- الاهتمام بإدراج مهارات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن ضمن برامج الإعداد للمستويات العليا.
- ٦- إجراء المزيد من الدراسات حول جميع مهارات جهاز عارضة التوازن لجميع المراحل السنوية.

مراجع البحث

أولاً : المراجع العربية

- (١٩٩٧م):التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (١٩٩٧م):أساليب منهجية في تدريب الجمباز، دار المعارف، القاهرة.
- (٢٠٠٤ م) " تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا علي فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو " ، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،.
- (٢٠٠٢م): تخطيط الموسم التدريبي في رياضة الجمباز فى ضوء تعديلات قانون التحكيم لمتطلبات الأداء" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان.
- (٢٠٠٧ م) "فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية وفتحاً أماماً للوقوف على اليدين على جهاز العقلة" ، رسالة ماجستير ، غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ،.
- (١٩٩٤م):الخصائص التكتيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- (٢٠٠٠م): تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعي على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية .
- (١٩٩٩م)الجمباز الفنى ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية .
- (٢٠٠٨م):الخصائص البيوميكانيكية لبعض مهارات المجموعة الخامسة على جهاز حسان القفز كأساس لوضع التدريبات النوعية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الكمبيوتر الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح
أحمد الهادي يوسف
أحمد السيد بيومي
أحمد على عبدالرحمن
أحمد محمد السيد
برغوث
أحمد محمد عبد اللطيف
أحمد محمد عبد العزيز
أديل سعد شنوده ،
سامية فرغلى منصور
أسامة عز الرجال
محمد