

### مخلص البحث باللغة العربية

## تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع علي تحسين بعض

### القدرات البدنية لناشئي الجمباز

الباحث / محمد رمضان حسين محمد

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع علي تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام عينة البحث ( ١٣ ناشئ ) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ( وادي دجلة اكتوبر ١ ) والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز بواقع ( ١٠٠ % ) وتم تطبيق البحث علي (٩) ناشئين من المجتمع الاصلي لعينة البحث حيث قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية علي (٤) ناشئين من المجتمع الاصلي ومن خارج عينة البحث وقد استخدم الباحث الاختبارات المختلفة وكذلك استمارات الأستبيان من تصميم الباحث وكذلك المسح المرجعي لبعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئي الجمباز وقام بأجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لها وقد توصل الباحث الي مجموعة من النتائج اهمها : وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية والتي تم تطبيق تمارين الاحماء بجمباز الموانع عليها قيد البحث ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في بعض مستوي الأداء المهاري لناشئي الجمباز

الكلمات المفتاحية : الموانع - الاحماء - الجمباز .

### Search summary in Arabic

## **The effect of warm-up using gymnastics obstacles on improving some physical abilities and the level of skill performance for junior gymnasts**

**Mohmed Ramadan hessein**

The research aims to identify the extent of the effect of warm-up using gymnastics barriers on improving some physical abilities of junior gymnasts, and the researcher used the experimental method and the sample size reached (١٣ juniors) and the research sample was chosen in a deliberate way from players (Wadi Degla October ١) who are registered with the Egyptian Gymnastics Federation by (١٠٠%) and the research was applied to (٩) young people from the original community of the research sample, where the researcher conducted an exploratory study on (٤) young people from the original community and from outside the research sample. The researcher reached a number of results, the most important of which are: The presence of significant statistically significant differences at the level (٠,٠٥) between the pre and post measurements of the experimental research sample in physical abilities, on which the gymnastics impediments warm-up exercises were applied. Under research and the presence of significant statistically significant differences between the mean scores of the two measurements, tribal and remote for the experimental research sample in some respondents. The skill performance of junior gymnasts

**Keywords: Contraindications, warm-up, gymnastics**

## تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع علي تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز

الباحث / محمد رمضان حسين محمد

### مقدمة البحث :

اصبح التقدم العلمي في المجال الرياضي له دورا كبيرا جدا حيث تتبع أهمية الرياضة في حياتنا اليومية من أمور عديدة منها أن الرياضة هي التعبير عن الحياة والحيوية والنشاط فالإنسان الذي يمارس الرياضة في حياته هو الإنسان القادر على التعبير عن روح الحياة التي تتسم بالحركة والديناميكية والرياضة هي وسيلة الحصول على جسد سليم معافى. ( ١ : ٦ )

فالإحماء عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي قبل أى نشاط حركة لتهيئة الجسم وإعداده وتغيير حالته من الراحة الى أداء التمرين ، كما يعد الإحماء عامل هام لكل فترة من فترات التدريب من أجل إعداد الجسم بشكل كامل لأداء النشاط ، كذلك الإحماء جزء لا يتجزأ من روتين التدريب أو الإشتراك فى المنافسات ، فالإحماء عمل وظيفى ضرورى للرياضة والرياضيين وذلك نظرا لمساهمة فى الارتفاع بمستوى الأداء بالإضافة الى منع الإصابات.

كما إن الإحماء هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً ونفسياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والأنشطة الحركية المتدرجة فى الحجم والشدة والمختارة بدقة طبقاً لتجارب ومعارف علمية وخبرات تطبيقية تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيراً ايجابياً على زيادة قوة انقباضها وانبساطها ويساعد الإحماء على تجنب حدوث إي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول إلي أفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة وبصفة خاص في رياضة الجمباز. ( ٨ ، ٤٢ )

كما يؤكد كلا من عادل عبد البصير (١٩٩٩ م ) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن القدرات البدنية تعمل على رفع مستوى الناشئ بدنياً وحركياً بصورة عامة ومتكاملة عن طريق التنمية الشاملة والمنتزعة لجميع قدرات الناشئين الحركية ، ومن ثم تعمل على تحسين كفاءة الناشئ .

كما تعمل على بناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم وتهيئته لتحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان. ( ٥٠ : ٥١ ) ( ٦ : ١١٤ )

حيث أصبحت رياضة الجمباز تحتل مكانة بارزة بين الرياضات المختلفة حيث تعتبر الركيزة الأساسية فى مختلف المراحل التعليمية خاصة جهاز الحركات الأرضية الذي يعتبر المدخل التعليمى والتربوى لجمباز الموانع وحجر الزاوية فى تعليم جمباز الأجهزة . ( ٢ : ٥٤ )

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة للتقدم بمستوي أداء اللاعبين كم انها من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدي اللاعبين وتخدم الرياضات الأخرى ، وقد أدرجها العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ضمن مجموعة الرياضات التي تتميز بالأداء الفني الذي هو أحد العوامل الرئيسية المؤدية الي تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ، ويتطلب اكتشاف أهم تفاصيل الأداء الفني الجيد لمهارات الجمباز السعي المستمر نحو معرفة خصائص مقومات هذه المهارات ومتطلباتها من الصفات البدنية الخاصة التي يستوجب توافرها للوصول إلي مستوي أداء متميز .

ويعتبر جمباز الموانع من اهم انواع الجمباز فى اعداد الناشئين بدنيا ومهاريا ونفسيا كما يعمل جمباز الموانع علي تحسين كفاءة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية كما أن استخدام جمباز الموانع خلال فترة الأحماء يساعد اللاعبين علي أداء المتطلبات البدنية والمهارية بكفاءة عالية ويكون الجسم اكثر نشاطا مما يساعد الفرد علي انجاز الواجب البدني والمهاري بطريقة ايجابية . ( ١٠ )

#### - مشكلة البحث :

إن عملية الاحماء قبل الوحدة التدريبية تجعل جسم اللاعب تدريجيا منسجماً بدنياً وذهنياً إلى المرحلة اللاحقة التي هي أشد جهد من الناحية البدنية والذهنية والتي تتمثل في الوحدة التدريبية وهي المرحلة المهارية والفنية لذلك يجب أن تكون عملية الاحماء فعالة وممتعة اي أنها تساعد الناشئين علي الابتعاد عن الوصول الي حالة الاجهاد والتعب او أن يكون مرهقا لأن هذا قد يؤدي إلى فقدان الرغبة والاستمرارية في أداء الوحدة التدريبية بقوة الأداء نفسها وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى أداء الناشئ من حيث وجود قصور في أداء المهارات الحركية نتيجة لعدم جاهزية الناشئ وعدم دعم الاحماء بأساليب وتمارين جديدة تساعد بشكل خاص علي طبيعة الاداء فى رياضة الجمباز ويجب ان تكون هذه التدريبات المستخدمة أثناء فترة الاحماء لها دور أساسى فى تطوير وتنمية الاداء المهارى والبدنى داخل الوحدة التدريبية بشكل كبير .

وقد لاحظ الباحث أن عدد من المدربين عادة يتغاضون عن استخدام الاجهزة والأدوات المساعده أثناء فترة الاحماء وهي الفترة التي تعمل على رفع كفاءة الجسم وايضا رفع درجة حرارة الجسم بل إن معظم اللاعبين أثناء الإحماء يكونوا بحالة من السلبية فى الأداء للحركات المطلوبة وتكون الوحدة التدريبية خالية من التشويق والجذب نظرا لافتقاد مرحلة الاحماء واستخدام الأدوات والاجهزة المساعدة ويمكن استخدام جمباز الموانع فى مرحلة الاحماء لان هذه المرحلة تعتمد على استخدام الأدوات وبعض الاجهزة المساعدة كموانع تحفز اللاعب على اجتياز هذه الموانع مما يدفع اللاعب لاستكمال الوحدة التدريبية بحالة جيدة وأداء الحركات المطلوبة بحيوية ونشاط وأيضا يساهم إستخدام جمباز الموانع فى

رفع القدرات البدنية دون الشعور بالتعب أو الاجهاد أو الارهاق أو الملل ويعد استخدام جمباز الموانع ركيزة اساسية في هذا العمر لتنمية بعض الجوانب المهارية ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في كونها لمحاولة استخدام جمباز الموانع كوسيلة من وسائل التدريب أثناء مرحلة الاحماء التي قد تساهم في رفع القدرات البدنية .

#### - أهمية البحث :

يرى الباحث أن لهذا البحث أهمية نظرية وأخرى تطبيقية ، فالأهمية النظرية تنحصر في تصميم برنامج لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بناشئين الجمباز ، بينما الأهمية التطبيقية فتتحدد في تحديد أثر برنامج تطوير القدرات البدنية على ناشئين الجمباز .

#### - هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف على :

- تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع علي تحسين مستوي القدرات البدنية والمتمثلة في ( القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، المرونة ، التوازن ، الرشاقة ) لناشئ الجمباز .

#### فروض البحث :

- ١- يوجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبالية والبينية والبعديه لمستوي القدرات البدنية للعينة قيد البحث لصالح القياسات البعدية .

#### - مصطلحات البحث :

- **الأحماء :** هو إعداد وتهيئة العضلات والأجهزة الحيوية في الجسم بتمارين وأنشطة متدرجة في الشدة قبل أداء أى نشاط بدنى وذلك لتدفئة العضلات وتهيئة الدورة الدموية للأستعداد لأداء الحركات والجزء الرئيسي أثناء التدريب .  
( ١١ )

- **جمباز الموانع :** هو عبارة عن تدريبات يستعمل فيها اللاعب الأدوات والاجهزة المختلفة في صور متعددة ومتباينة وهذه الأدوات يجب أن توضع بحيث تكون كحواجز أو موانع . (٧،٧)
- القدرات البدنية :** هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التخصصية والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل كقياس ( القوة العضلية- القدرة العضلية للرجلين- الرشاقة- المرونة- التوافق- التوازن) .  
( ٩ : ٩ )

## - إجراءات البحث :

- منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة .
- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوام العينة (١٣) ناشئ من المنتظمين في التدريب حيث بلغ قوام العينة الأساسية (٩) ناشئين ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٤) ناشئين من نفس مجتمع البحث (وادي دجلة اكتوبر ١) ومن خارج عينة البحث الأساسية والجدول رقم ( ١ ) يوضح توصيف عينة البحث .

### جدول ( ١ )

#### توصيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٦٩,٢٣%	٩	العينة الأساسية
٣٠,٧٦%	٤	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	١٣	العدد الكلي

#### شروط اختيار العينة :

- ١- توافر العدد المناسب كعينة لهذه الدراسة .
- ٢- وجود جميع أفراد العينة بمكان التدريب .

#### - تجانس عينة البحث:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث في المتغيرات التالية ( السن-الوزن-الطول-العمر التدريبي) المتغيرات البدنية ( القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ) والمتغيرات المهارية . كما يوضح الجدول التالي :

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لمجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي

ن = ١٣

معامل الإلتواء	معامل التقلطح	الوسيط	ع	م	وحدة القياس	قياس	المتغيرات
-١,٢٣٣٤	-٠,٤٤٨٩	٧,٩٥	٠,٣٨٨٨	٧,٧٤٣٣	سنة	السن	متغيرات النمو
-٠,٣٧٢٥	١,٣٢٠٧	١,٢٤	٠,٠٣٢٧	١,٢٤	سم	الطول	
٠,٢٦٨١	-٠,٠٣٦١	٢٥,٥	٢,٢٣٩٤	٢٥,٦٦٦	كجم	الوزن	
-١,١٦٥٦	٠,٢٤١٨	٣,٨٥	٠,٦٩٠٣	٣,٤٧٥	سنة	العمر التدريبي	
٠,٢٩٠٧	-٠,٨٧٥	١٥,٥	١,٨٥٠	١٥,٨٣٣	عدد	قدرة الرجلين (squat)	القدرات البدنية
١,٠٩٨٧	١,١٢٢٧	١٩٢	٢,٦٤٤	١٩٢,٩١	سم	القدرة العضلية للذراعين (كرة طبية وزن ٢ كجم)	
-٠,٣٩٥٧	-٠,٩٧٩	٧	١,٧٠٥	٧	سم	جرند كار عرضي ( مرونة للحوض )	
٠,٢٨٤٣	-٠,٥٠٠	٧,٥	٢,٤٦١	٧,٣٣٣	ثانية	اختبار ( الوقوف على اليدين ) ( اختبار التوازن )	
١,٢٦٥٩	١,٠٢٠٧	١٥	٢,٣٩١	١٥,٩١	ثانية	اختبار الوثب على جانبي المقعد السويدي ( اختبار الرشاقة )	الأداء المهاري
-٠,٥٣٩	-٠,٨٥٠	٣,٥٥	٠,٢٤٦	٣,٤٩١	درجة	الحركات الأرضية	
٠,٣٠٩	-١,٤٤٠٥	٣,٠٥	٠,٤٤٠٧	٣,٢١٦	درجة	بريس بلانس	

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الاولية الأساسية أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (٠,٣٧٢٥٩ - إلى ٠,٢٦٨١٩٢) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (٠,٠٣٦١ - إلى ١,٣٢٠٧) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى المتغيرات الأولية قبل التجربة .

#### - أدوات ووسائل جمع البيانات :

يتطلب تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات وبعض وسائل جمع البيانات وهى كالتالى :

١- استمارات جمع البيانات.

٢- الأجهزة والأدوات.

٣- استمارة القدرات البدنية.

٤- استمارة محتوى تمارين الأحماء بجمباز الموانع .

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على :

- استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة ( الاسم - العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات قيد البحث .

#### الأجهزة والأدوات:

■ ميني ترامبولين + جهاز حركات أرضية + مراتب + عقلة صغيرة + حبل

■ جهاز مقياس الطول رستاميتير Restamer لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم

#### القدرات البدنية :

قام الباحث بإجراء مسح لبعض المراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في مجال

رياضة الجمباز وذلك لحصر القدرات البدنية المرتبطة بموضوع الدراسة الخاصة بناشئي الجمباز

كالتالى جدول ٣ :



جدول ( ٣ )

المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية

م	أسم ( المؤلف - الباحث )	القدرة العضلية	سرعة	مرونة	رشاقة	توازن	تحصل الأداء	النسبة المئوية	رقم المرجع
١	أمين أنور الخولي، عدلى حسين بيومي	√	×	√	√	√	√	%٩٠	٤
٢	عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٦م)	√	√	√	√	√	×	%٩٠	١٠
٣	علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده :	√	×	√	√	√	×	%٨٠	١١
٤	عزيزة محمود سالم، هديات أحمد حسنين ( ١٩٩٩ م )	√	√	√	√	√	×	%٩٠	١٢
٥	محمد أبراهيم شحاته	√	√	√	√	√	×	%٩٠	١٣
٦	محمد صبحي حسنين ( ٢٠٠١ م )	√	×	√	√	√	√	%٩٠	١٤
٧	محمد السيد عبد الجواد	√	×	√	√	√	√	%٩٠	١٥
٨	محمود ابراهيم المتبولي	√	√	√	√	√	×	%٩٠	١٦
٩	مفتى ابراهيم حماد	√	√	√	√	√	√	%١٠٠	١٧
	مجموع آراء الخبراء	٩	٤	٩	٩	٩	٤	٩	
	الترتيب	١	٥	٤	٣	٢	٦		

يوضح جدول (٣) نتيجة آراء المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات حيث أسفر المسح المرجعي للقدرات البدنية عن المكونات التالية ، وهي المكونات التي حققت نسبة مئوية ارتضاها الباحث بنسبة ٨٠% فأكثر وهي ( القدرة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن )

- ثم قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق رقم (٥) لتحديد القدرات البدنية لناشئي الجمباز ويتضح ذلك في جدول (٤)

جدول ( ٤ )

نتيجة آراء الخبراء حول تحديد القدرات البدنية لناشئي الجمباز .

النسبة المئوية	مجموع الآراء	صالح مسعود فرج	محمد علي القط	سعيد محمد غنيمي	اسلام محمد سالم	السعيد السيد سالم	يسري محمد حسن	بهاء الدين عبدالفتاح	محمد الدسوقي	نادر محمد مرجان	محمد عطالله بجوي	الخبراء	م
٩٠%	٩	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة العضلية للذراعين	١
١٠٠%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة العضلية للرجلين	٢
١٠٠%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرونة	٣
١٠٠%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الرشاقة	٤
١٠٠%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	التوازن	٥

يوضح الجدول (٤) نتيجة آراء السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات وحيث أن الباحث حدد النسبة المئوية لقبول المحور بنسبة ٨٠% فأكثر لذا فقد توصل الباحث من خلال جدول (٥) إلى ( خمسة قدرات بدنية أساسية لناشئي الجمباز ) وهي كالتالي :

- القدرة العضلية للذراعين
- القدرة العضلية للرجلين
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن

جدول (٥)

مسح مرجعي للاختبارات البدنية

النسبة المئوية	مجموع الآراء	٣٤	٢٩	٢٧	٢٣	٢٠	١٩	١٤	١٣	١١	٦	وحدة القياس	أداة القياس	الاختبارات البدنية	القدرات البدنية
%١٠٠	١٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	درجة	- مانومتر	اختبار القدرة العضلية للرجلين squat اختبار قوة القبضة اختبار القدرة العضلية للذراعين لكرة طبيه	قدرة عضلية
%٧٠	٧	--	√	--	√	--	√	√	√	√	درجة				
%٨٠	٨	√	--	√	√	√	---	√	√	√	درجة				
%١٠٠	١٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	سنتيمتر	- شريط قياس	وقوف . فتح الرجلين جانبا الارتكاز المقاطع على الفخذين اختبار ثني الجذع من الوقوف اختبار مرونة مفصل الكتفين	المرونة
%٥٠	٥	---	√	--	--	√	√	√	--	√	سنتيمتر				
%٤٠	٤	√	--	--	--	--	--	√	√	---	سنتيمتر				
%٦٠	٦	√	--	√	√	--	---	---	√	√	√	عدد	- ساعة إيقاف	اختبار الوثب متعدد الاتجاه الجري المكوكي ٥*٥ م الوثب على جنبي المقعد السويدي	رشاقة
%٣٠	٣	--	√	--	--	--	√	√	--	--	--	عدد			
%١٠٠	١٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	عدد			
%١٠٠	١٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	ثانية	علامات محددة علي الارض	وقوف على اليدين والثبات ٥ ث عمل ميزان امامي لمدة ١٠ ثواني - المشي للأمام علي عارضة التوازن	التوازن
%٦٠	٦	√	√	--	√	√	--	--	--	√	√	ثانية			
%٦٠	٦	√	--	√	√	---	--	√		√	√	ثانية			

ومن خلال جدول (٥) نجد انه قد تم استخلاص نتيجة المسح المرجعي الذي قام به الباحث للمراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في الجماز لتحديد الاختبارات البدنية لناشئي الجماز تحت ٨ سنوات حيث أسفر المسح المرجعي للاختبارات البدنية عن الاختبارات التي حققت نسبة مئوية ارتضاها الباحث بنسبة ٨٠% فأكثر وهي :

#### - الاختبارات البدنية :-

أ - اختبار القدرة العضلية للرجلين squat .

ب - اختبار القدرة العضلية للذراعين : الكرة الطبية وزن ٢ كجم

ج - اختبار المرونة : ( وقوف . فتح الرجلين جانبا ) الارتكاز المقاطع على الفخذين

د . اختبار التوازن : وقوف على اليدين والثبات ٥ ث .

هـ . اختبار الرشاقة : الوثب على جنبى المقعد السويدى .

#### - الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تطبيق الاختبارات :

مسطرة مدرجة ( سم ) ،ميزان طبي لتحديد الوزن .، جهاز الحركات الارضية ،جهاز العقلة . ، جهاز عارضة التوازن ( البيم ) . ،شريط قياس ( سم ) .،ساعة إيقاف ( ث ) . ،كرة طبية - صناديق مقسمة - بوردة كربونات ماغنسيوم ( المانيزيا ) ، ( مراتب ) ، سلم القفز ، صناديق مقسمة ، عارضة التوازن (البيم) ، أقماع ، متوازيين ناشئين ، عقل حائط .

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم تطبيق تجربته الاستطلاعية علي عينه عشوائيه قوامها (٤) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج عينه الدراسة الأساسية بهدف التحقق من صلاحية الاجهزه ونتائج القياس والاستعداد للقياس الأساسي والتعرف علي انسب ترتيب للقياسات حيث تم قياس السن والطول والوزن والعمر التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وتم تطبيق نماذج من الوحدة التدريبية بأستخدام جماز الموانع عن طريق بعض الأدوات والأجهزة المستخدمة وذلك يوم الأربعاء الموافق ٨/١٩ / ٢٠٢٠ م ، وقد تم اعاده تطبيق الاختبارات مره ثانيه للتأكد من ثبات الاختبارات يوم الأثنين الموافق ٨/٢٤ / ٢٠٢٠ م .

#### أهداف الدراسة :

- مدي ملائمة الاختبارات وترتيب سير الاختبارات قيد البحث لعينة البحث.
- اختبار صلاحية الأدوات والاجهزه التي سوف تستخدم اثناء تطبيق البرنامج

الموضوعة بالبرنامج .

- المعاملات العلمية:

- الصدق : تم حساب الصدق لإختبارات مكونات اللياقة البدنية مستوي الأداء المهاري لناشئ الجمباز الفني عن طريق الصدق التجريبي (صدق التمايز) علي مجموعة تجريبية واحدة قوام كل منهما (٤) لاعبين إحداهما تمثل العينة الاستطلاعية والمسحوية من مجتمع البحث (مجموعة مميزة) والمجموعة الأخرى ذات مستوي منخفض في رياضة الجمباز (المجموعة غير المميزة) وهم من الناشئين الغير منتظمين في العملية التدريبية داخل نادي وادي دجلة اكتوبر ١ .

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في مكونات اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئ الجمباز

ن=١=٢=٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
إختبارات مكونات اللياقة البدنية لناشئ الجمباز	قدرة الرجلين ) ( squat	عدد	٠,٥٧٧٣٥	١٦,٢٥	١,٢٥٨٣٠	٢٤,٧٤	
	القدرة العضلية للذراعين ( كرة طبية وزن ٢كجم )	سم	٢,٧٥٣٧٨	١٩٢,٧٥	٢,٦٢٩٩	٤٣,٣٢	
	جرند كار عرضي) ( مرونة للحوض )	سم	١,٢٥٨٣٠	٤,٧٥	٠,٨١٦٤٩	٤,٢٤٢	
	إختبار ( الوقوف على اليدين ) ( التوازن )	ثانية	٢,٩٤٣٩	١٤,٢٥	١,٧٠٧٨٢	٤,٤٢٧	
	( الوثب على جانبي المقعد السويدي) ( إختبار الرشاقة )	ثانية	٠,٨١٦٤٩	١٤	١,١٥٤٧٠	٨,٠٤٩	
قياس خصومات الأداء المهاري لناشئ الجمباز	الحركات الأرضية	درجة الأداء	٠,١٥٢	٢,٥٧٥	٠,٢٢١	٥,٢٧	
	مهارة بريس بلايس	درجة الأداء	٠,١٢٩	٣,١٢٥	٠,٣٤٠	٩,٤٢	

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٧٧

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق القياسات فيما وضعت من أجله.

- الثبات : تم حساب الثبات لاختبارات مكونات اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئ الجمباز بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Re test , Test علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني ٧ أيام حيث تم القياس الأول يوم السبت الموافق ٨ / ٨ / ٢٠٢٠ م، والقياس الثاني يوم السبت الموافق ١٥ / ٨ / ٢٠٢٠ م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات البدنية (قيد البحث)

### جدول ( ٧ )

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مكونات اللياقة البدنية لناشئ الجمباز

$$n=1=2=4$$

رقم	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	م	ع	م			
٠,٩٤١	٢,٢١٧٣	١٦,٧٥	٢,٧٥٣٧	١٩,٢٥	عدد	قدرة الرجلين ( squat )	اختبارات مكونات اللياقة البدنية لناشئ الجمباز
٠,٦٧٨	٢,٧٥٣٧	١٩٣,٧٥	٢,٦٢٩٩	١٩٧,٧٥	سم	القدرة العضلية للذراعين ( كرة طبية وزن ٢ كجم )	
٠,٩٦٢	١,٥	٥,٢٥	١,١٥٤٧	٣,٢٥	سم	جريد كار عرضي ( مرونة للحوض )	
٠,٩٠٤	٢,٩٤٣٩	٨	٢,٧٥٣٧	١١,٧٥	ثانية	اختبار ( الوقوف على اليدين ) ( اختبار التوازن )	
٠,٩٦٦	٢,١٦٠٢	١٥	٢,٨٧٢٢	١٢,٧٥	ثانية	اختبار الوثب على جانبي المقعد السويدي ( اختبار الرشاقة )	

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٨٧

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين ( ٠,٩٦٦ ، ٠,٠٨٥ ) أي إنحصرت ما بين  $1 \pm$  مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات .

### - إعداد البرنامج التدريبي :

بعد إجراء القياسات القبلية للقدرات البدنية والمهارية قيد البحث وجمع البيانات الأولية ثم تحليل محتوى المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في حدود قدرة الباحث ومقابله السادة الخبراء في مجال مشكلة البحث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد برنامج جميز الموانع لناشئي الجمباز للمرحلة السنية ٨ سنوات .

### - هدف البرنامج :

يهدف البرنامج للبحث إلى تطوير بعض المكونات البدنية الخاصة بناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات رفع مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية علي جهاز الحركات الارضية ومهارة البريس بلانس لناشئي الناشئين تحت ٨ سنوات موسم ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ .

### - خطوات تصميم البرنامج :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقا لما يلي :

- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي .

- تحديد الابعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي .

- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي .

### - محددات البرنامج التدريبي:

### - الجزء التمهيدي ( الأحماء أو التهيئة):

قام الباحث باختيار تمارينات الإحماء الخاصة باستخدام جمباز الموانع بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة في التمارينات البدنية ويتوقف مكونات هذا الجزء على الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية وهدفه تهيئة الجسم وإعداد أجهزته العضوية تدريجياً لتقبل مستوى النشاط . مرفق رقم (٦)

### - الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ( تمارينات لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئي الجمباز للمرحلة السنية ٨ سنوات) مرفق رقم (٦) .

### - الجزء الختامي (فترة التهدئة):

يهدف الجزء الختامي إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الجسم الي الحالة التي كان عليها قبل التمرين ( حالة الجسم الطبيعية) . مرفق رقم (٦)

### - درجات حمل التدريب:

تنوعت وتباينت آراء العلماء حول تحديد مستويات شدة المثير ووفقاً لفاعلية وطبيعة كل نشاط وبالرغم من اتفاق الغالبية على خمس مستويات (درجات) لشدة الحمل التدريبي إلا أن الاختلاف كان واضحاً إما في المسمى أو في النسب المئوية الخاصة بالشدة وهذا نعزیه للفاعلية من رياضة إلى أخرى والفروق الفردية في التدريب والتي تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى شدة التدريب وقد اتجه الباحث إلى الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية لتحديد أكثر تصنيفات شدة حمل التدريب استخداماً وقد أسفرت آراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وتدريب الجمباز علي وجه الخصوص على التصنيف التالي والتي قام الباحث باستخدامها خلال البرنامج التدريبي وهي كما يلي :

• الحمل الأقصى (٩٠ - ١٠٠%) من أقصى ما يتحملة اللاعب .

• الحمل العالي (٧٥ - اقل من ٩٠%) من أقصى ما يتحملة اللاعب .

• الحمل المتوسط (٥٠ - اقل من ٧٥%) من أقصى ما يتحملة اللاعب .

### - محتوى البرنامج التدريبي:

#### جدول ( ٧ )

#### محتوى البرنامج التدريبي

الزمن / المدة / تشكيل الحمل	محتوى البرنامج التدريبي
١٢ أسبوعاً	مدة البرنامج التدريبي
٤ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
(١٢٠) دقيقة	زمن الوحدة التدريبية
يتراوح (٤٨٠) دقيقة.	زمن التدريب خلال الأسبوع
١١٥٢٠ دقيقة متضمنة الإحماء والختام	زمن التدريب خلال البرنامج
٩٦٠ دقيقة.	زمن الإحماء في البرنامج التدريبي
١ : ١ .	دورة الحمل الفترية
١ : ١ .	دورة الحمل الأسبوعية

تشكيل حمل التدريب : استخدم الباحث الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد مستخدماً التدرج بمستوى الحمل .



تم تنفيذ البرنامج في الشهر الأول من فترة الإعداد بالنسبة للبرنامج التدريبي أي بداية من الأسبوع الأول من فترة الإعداد البدني العام مبتدئاً بحمل متوسط ثم في الأسبوع الثاني حمل عالي ثم في الأسبوع الثالث حمل أقصى ثم الأسبوع الرابع حمل متوسط وهكذا .  
أما بالنسبة لتوزيع الأحمال التدريبية خلال دورة حمل التدريب علي مدار الوحدات التدريبية اليومية فقد قام الباحث باستخدام التشكيل ( ١:١ ) وفقا لما أشارت إليه المراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة ورأي الخبراء علي البحث .

### جدول رقم (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بالنسب المئوية والساعات .

يوضح الجدول رقم (٨) مراحل الإعداد الأساسية للبرنامج ، ودرجات الحمل الأسبوعية وهي ٤ اسابيع حمل اقصي و ٤ حمل عالي و ٤ اسابيع حمل متوسط ، كما يتضمن التوزيع بالنسب والدقائق لكل فترة من فترات الإعداد .

الاجمالي	( المرحلة الثالثة ) استخدام الأحماء بتمارين جمباز الموانع قبل الإعداد للمنافسات				( المرحلة الثانية ) الإعداد البدني الخاص بأستخدام تمارين جمباز الموانع				( المرحلة الأولى ) الإعداد البدني العام بأستخدام تمارين جمباز الموانع			مراحل الإعداد درجة الحمل	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العا شر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخام س	الرابع	الثالث	الثاني		الأول
		*		*		*		*		*		*	حمل أقصى
			*		*		*		*		*		حمل عالي
	*						*						حمل متوسط
	المحافظة على مستوى الأداء البدني والمهارى وتطوير حالة الناشئ				تطوير بعض القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء المهارى				تطوير الحالة التدريبية العامة ورفع كفاءة الأجهزة الداخلية للناشئين			هدف المرحلة أو الفترة التدريبية	
١١٥٢٠ دقيقة	٣٨٣٧ ق				٤٨٠٣ ق				٢٨٨٠ ق			الزمن بالدقائق	
٩٦ ساعة	٣٢				٤٠				٢٤			عدد الساعات	
%١٠٠	%٣٣,٣				%٤١,٧				%٢٥			النسبة	

جدول رقم (٩)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لبرنامج تمارين الاحماء باستخدام جمباز الموانع التدريبي ككل

الاجمالي	أستخدام الأحماء بتمرينات جمباز الموانع قبل الإعداد للمنافسات				الإعداد البدني الخاص بأستخدام تمارينات جمباز الموانع				الإعداد البدني العام بأستخدام تمارينات جمباز الموانع				مراحل الاعداد	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الاول	الاسبوع	
													حمل اقصى	درجة العمل
													حمل عالي	
													حمل متوسط	
	المحافظة على مستوى الأداء البدني والمهارى وتطوير حالة الناشئ				تطوير بعض القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء المهارى				تطوير الحالة التدريبية العامة ورفع كفاءة الأجهزة الداخلية للناشئين				هدف المرحلة او الفترة التدريبية	
	%٢٥	% ٣٣,٣	% ٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%	الجزء التحضيري والإعداد البدني العام
٢٨٨٠ ق	٩٥٩	٩٥٩	٩٥٩	٩٥٩	١٢٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	ق
	%٤١,٦	% ٣٣,٣	% ٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%	الإعداد البدني الخاص
٤٨٠٣ ق	١٦٠٠	١٦٠٠	١٦٠٠	١٦٠٠	٢٠٠٣	٢٠٠٣	٢٠٠٣	٢٠٠٣	٢٠٠٣	١٢٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠	ق
	%٣٣,٣	% ٣٣,٣	% ٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%	الإعداد للمنافسات
٣٨٣٧ ق	١٢٧٨	١٢٧٨	١٢٧٨	١٢٧٨	١٦٠٠	١٦٠٠	١٦٠٠	١٦٠٠	١٦٠٠	٩٦٠	٩٦٠	٩٦٠	٩٦٠	ق
١١٢٥٠ ق	٣٨٣٧ ق	٣٨٣٧ ق	٣٨٣٧ ق	٣٨٣٧ ق	٤٨٠٣ ق	٤٨٠٣ ق	٤٨٠٣ ق	٤٨٠٣ ق	٤٨٠٣ ق	٢٨٨٠ ق	٢٨٨٠ ق	٢٨٨٠ ق	٢٨٨٠ ق	الاجمالي

جدول رقم (١٠)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي خلال الأسبوع الأول

أيام الاسبوع	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الاجمالي
حمل أقصى								
حمل عالي	•				•			
حمل متوسط			•				•	
راحة		•		•		•		
التهيئة العامة اعداد بدني عام وخاص	٥		٥		٥		٥	٢٠ ق
تمرينات الاحماء بجمباز الموانع	٢٠		٢٥		٢٥		٢٠	٩٠ ق
قدرة عضلية	٦		٦		٦		٦	٢٤ ق
سرعة	٥		٥		٤		٥	١٩ ق
رشاقة	٥		٥		٥		٥	٢٠ ق
توافق	١٠		٥		٥		٥	٢٥ ق
الجانب المهاري	٢٠		١٠		١٠		١٠	٥٠ ق
الختام	٢		٣		٢		٣	١٠ ق
مجموع الأزمنة	٧٣		٦٣		٦٣		٥٩	٢٥٨ ق

### جدول رقم ( ١١ )

#### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي خلال الأسبوع السادس

أيام الاسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الاجمالي
حمل أقصى								
حمل عالي	•		•				•	
حمل متوسط					•			
راحة		•		•		•		
التهيئة العامة اعداد بدني عام وخاص	٥		٥		٥		٥	٢٠ ق
تمارين الاحماء بجمباز الموانع	٢٠		٢٠		٢٠		٣٠	٩٠ ق
قدرة عضلية	١٠		١٠		١٠		١٠	٤٠ ق
سرعة			٦		٦		٦	١٨ ق
رشاقة	٥						٥	١٥ ق
توافق	٣		٣		٣		٢	١١ ق
الجانب المهاري	١٠		٢٠		١٠		١٠	٥٠ ق
الختام	٣		٣		٢		٢	١٠
مجموع الأزمنة	٥٦		٧٢		٥٦		٧٠	٢٥٤ ق

جدول رقم (١٢)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي خلال الأسبوع العاشر

أيام الاسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الاجمالي
حمل أقصى	•							
حمل عالي							•	
حمل متوسط			•		•			
راحة		•		•		•		
التهيئة العامة اعداد بدني عام وخاص	٢٠		٢٠		٢٠		٢٠	٨٠ ق
تمريعات الاحماء بجمباز الموانع	٢٥		٢٠		٢٠		٢٥	٩٠ ق
قدرة عضلية	١٠		١٠		١٠		١٠	٤٠ ق
سرعة	٦		٦		٦			١٨
رشاقة	٣		٣		٤		٢	١٢ ق
توافق	٥		٥		٥		٥	٢٠ ق
الجانب المهاري	٢٠		٥		١٠		٥	٤٠ ق
الختام	٢		٢		٢		٤	١٠ ق
مجموع الأزمنة	٩١		٧١		٧٧		٧١	٣١٠ ق

جدول رقم (١٣)

نموذج لوحدة تدريبية يومية من برنامج تمرينات الاحماء بجمباز الموانع  
رقم الوحدة: ١ اليوم: السبت التاريخ: ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٠ م زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة الشدة: متوسطة

زمن التمرين	الكثافة	زمن الراحة	الحجم		الشدة	محتوي التمرين	هدف التمرين	رقم التمرين	مكونات الوحدة	اجزاء الوحدة	
			مجموعات	زمن التكرار							
٢٠ ق	-	-	٢	غير محدد بعدد ثابت	من ٢٥% إلى ٦٠%	تمرينات الاحماء بجمباز الموانع مرفق (٦)	التهنية البدنية	١	احماء (٢٠ ق)	الجزء التمهيدي	
٦ ق	-	٢									
٦ ق	-	٢									
٦ ق	-	٢									
٦ ق	-	٢									
٦ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	٧٠%	استخدم الباحث تدريبات القدرة العضلية	القدرة العضلية	٥٣	إعداد بدني	الجزء الاعدادي	
١١ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	٧٠%	استخدم الباحث تدريبات القدرة العضلية	المرونة	٥٦	قدرات بدنية خاصة (٤٥ ق)		
١١ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث				٥٧			
١١ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	٧٠%	استخدم الباحث تدريبات المرونة	الرشاقة	٥٨			
١١ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	١٥ ث				١١٤			
١١ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	١٥ ث				١١٥			
١١ ق	١ : ١	٢٠ ث	٢	١٠ ث				١١٦			
٥ ق	١ : ١	٢٠ ث	٢	١٠ ث				١١٧			
٢٠ ق	١ : ١	٤٠ ث	٢	٤٠ ث	٦٠%	استخدم الباحث تدريبات القدرة العضلية	القدرة العضلية	٥٦			
٦ ق	١ : ١	٤٠ ث	٢	٤٠ ث				٥٥			
٦ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث				٥٤			
٦ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	١٨٠ ث	٥٠%	استخدم الباحث تدريبات التوافق	التوافق	٨٠			
٦ ق	١ : ١	٣٠ ث	٢	١٨٠ ث				٩٠			
٦ ق	١ : ١	١ ق	٢	٥٠ ث	٧٠%	تدريبات علي المهارات	الحركات الارضية	١٦٢	إعداد مهاري (٤٥ ق)		الجزء الرئيسي
١١ ق	١ : ١	١ ق	٢	٩٠ ث				١٦٩			
١١ ق	١ : ١	١ ق	٢	٩٠ ث	٧٠%	تدريبات علي المهارات	الحركات الارضية	١٧٠			
١١ ق	١ : ١	١ ق	٢	٩٠ ث				١٦٠			
٥ ق	-	-	٢	١٢٠ ث	-	العودة الي الحالة الطبيعية	تمرينات تهدئة	١٨٨ / ١٨٩	التهدئة (١٠ ق)	الجزء الختامي	
٥ ق	-	-	٢	١٨٠ ث				١٩٠			

## - الدراسة الأساسية:

### - القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) (وادي دجلة أكتوبر ١) تحت ٨ سنوات وقوامها (٩ ناشئين) انتظموا في تطبيق البرنامج التدريبي ، حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية عليهم قيد البحث وذلك خلال الفترة من الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٨/١٩ م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٤ م على النحو التالي :

- يوم الأربعاء ٢٠٢٠/٨/١٩ م تم تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث .

- يوم السبت ٢٠٢٠/٨/٢٢ م تم تطبيق بعض تمارينات الاحماء قيد البحث .

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على لاعبين نادي

( وادي دجلة أكتوبر ١) علي عينة البحث وذلك لمدة ( ١٢ ) أسبوع في الفترة من يوم الاربعاء

الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٦ م وحتى يوم السبت ٢٠٢٠/١١/٢٨ م أي بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية

هي أيام السبت والاثنين والأربعاء وكان زمن الوحدة يتراوح بين (٩٠ - ١٢٠ دقيقة)

### - القياس البيني :

تم إجراء القياس البيني بعد (٥) أسابيع من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية قيد البحث وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وكذلك على نفس القدرات البدنية

وذلك لتأكد من تأثير برنامج تمارينات الاحماء بجمباز الموانع ومدى التقدم في المستوى البدني وكذلك القصور في بعض المكونات لسرعة تلافيها وذلك في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٦ م وحتى الاثنين ٢٠٢٠/١٠/٢٦ م.

### - القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية قيد البحث وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية والبينية وكذلك على نفس القدرات البدنية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم الاثنين ٢٠٢٠/١١/٣٠ م وحتى يوم الأربعاء ٢٠٢٠/١٢/٢ م .

### - المعالجات الإحصائية: قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام

الأساليب الإحصائية التالية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث واهدافه وفروضه :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار ( ت ) - تحليل التباين .  
- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٧) يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة ( القبلي والبيني ، والبعدي ) فى القياسات البيئية عينة البحث بإستخدام اختبار أقل فرق معنوى LSD



جدول ( ١٤ )

يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة ( القبلي والبيني ، والبعدى ) فى القياسات البيئية  
عينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوى LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدى	بينى	قبلى				
*٣,٦٢٩	*٨,٠٢٧٧	*٣,٧٧٧		٢,٠٢٧٥٨ ٨	١٦,١١١	قبلى	قدرة الرجلين ( squat )  قياس الاختبارات البدنية لناشئ الجمباز
	*-٤,٢٥			١,٩٤٣٦٥ ١	٢٠,٤٤٤	بينى	
				٢,٨٣٣٣٣ ٣	٢٤,٤٤٤	بعدى	
*٤,١٢٧	*٧,٥	*٦,٧٧٧		٢,٩١٥٤	١٩٣	قبلى	القدرة العضلية للزراعين ( كرة طبية وزن ٢ كجم )
	*-٠,٧٢٢٢٢			٢,٦٠٣٤	٢١٥,٥٥	بينى	
				٢,٧٣٨٦	٢٨٦	بعدى	
*٢,٧٠٤	*١,٢٥	*١		١,٨٠٢٧	٦,٦٦٦	قبلى	جرند كار عرضي ( مرونة للحوض )
	*-٠,٢٥			١	٣,٦٦٦٦	بينى	
				١,١١٨٠	١	بعدى	
*٣,٩٩٠	*٥,٩٤٤٤	*٧		٢,٨٠٣٧	٧,١١١	قبلى	اختبار الوقوف على البيدين اختبار التوازن
				٢,٤٣٨١	١٦,٢٢٢	بعدى	
*٣,٤٩٦	*١,٣٨٨٨			٢	١١,٣٣٣	بينى	اختبار الوثب على جانبي المقعد السويدي ( اختبار الرشاقة )
				١,٦١٥٨	٩,١١١	بعدى	



يتضح من جدول (١٤) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة ( القبلى والبينى والبعدى) في قياس الاختبارات البدنية لناشئ الجمباز لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD تحسن القياس البينى عن القياس القبلى بشكل معنوى فى حين تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى والبينى بشكل معنوى وذلك فى اختبارات القياسات البدنية لناشئ الجمباز خلال القياسات الثلاثة.

جدول (١٥)

يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيئي والبعدي) في (القياسات البدنية لناشئ الجمباز) لعينة البحث .

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
قدرة الرجلين (squat)	بين القياسات	٣	١٨٩٩,٦	*٦٣٣,٢٢	*١٠٨,١٦	دال
	داخل القياسات	٣٢	١٨٧,٣٣	*٥,٨٥٤١		
	المجموع	٣٥	٢٠٨٧			
القدرة العضلية للذراعين (كرة طبية وزن ٢ كجم)	بين القياسات	٣	٣٨٨,٣	*١٢٩٥,١	*١٧١,٣٩	دال
	داخل القياسات	٣٢	٢٤٢,٢٢	*٧,٥٦٩٤		
	المجموع	٣٥	٣٨٨,٦			
جرند كار عرضي ( مرونة للحوض )	بين القياسات	٣	١٥٤,٧٥	*٥١,٥٨٣	*١٥,٨٧١	دال
	داخل القياسات	٣٢	١٠٤	*٣,٢٥		
	المجموع	٣٥	٢٥٨,٧٥			
اختبار الوقوف على اليدين اختبار التوازن	بين القياسات	٣	٦٥٦,٥٥	٢١٨,٨٥	*٣٠,٩٢٧	دال
	داخل القياسات	٣٢	٢٢٦,٤٤	٧,٠٧٦٣		
	المجموع	٣٥	٨٨٣			
اختبار الوثب على جانبي المقعد السويدي ( اختبار الرشاقة )	بين القياسات	٣	٥٧٨,٧٧	١٩٢,٩٢	*٣٥,٥٢٦	دال
	داخل القياسات	٣٢	١٧٣,٧٧	٥,٤٣٠٥		
	المجموع	٣٥	٧٥٢,٥٥			

القياسات البدنية لناشئ الجمباز

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = \*٢,٩٠

- مناقشة النتائج :

للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القياسات البدنية قيد البحث بين قياسات البحث الثلاثة لصالح القياسين البيني والبعدي .

وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض وأظهرت ما يلي :

يوضح الجدول رقم (٧) المتوسط الحسابي لنتائج اختبارات القياسات البدنية لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي في جميع اختبارات القياسات البدنية لناشئ الجمباز (قيد البحث) ، ويوضح الجدول رقم (٨) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القياسات البدنية لناشئ الجمباز عينة البحث ، حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع اختبارات القياسات البدنية لناشئ الجمباز قيد البحث .

ويوضح الجدول رقم (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في اختبارات القياسات البدنية لناشئ الجمباز عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق ١) والقياس البيني (ق ٢) في بعض الاختبارات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق ١) والقياس البعدي (ق ٣) في جميع الاختبارات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيني (ق ٢) والقياس البعدي (ق ٣) في جميع الاختبارات حيث كانت كالتالي :

- قدرة الرجلين (squat) ( \*٣,٧٧٧ / \*٨,٠٢٧٧ )
- القدرة العضلية للذراعين (كرة طبية وزن ٢ كجم) ( \*٦,٧٧٧ / \*٧,٥ )
- جرنند كار عرضي ( مرونة للحوض ) ( \*١ / \*١,٤٣٠٧١٤ )
- اختبار الوقوف على اليدين لقياس التوازن ( \*٧ / \*١,٢٥ )
- اختبار الوثب على جانبي المقعد السويدي ( اختبار الرشاقة ) ( \*٤ / \*٢,٦١١١ )

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في قياس قدرة الرجلين (squat) حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٦,١١١) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (٢٠,٤٤٤) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (٢٤,٤٤٤) ، وكذلك القدرة العضلية للذراعين (كرة طبية وزن ٢ كجم) حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٩٣) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (٢١٥,٥٥) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (٢٨٦) مرونة جرنند كار عرضي ( مرونة للحوض ) حيث

كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي ( ٦,٦٦٦ ) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني ( ٣,٦٦٦ ) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (١) اختبار اختبارالوقوف على اليدين اختبارالتوازن حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٧,١١١) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (١١) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(١٦,٢٢٢) ، واختبار الوثب على جانبي المقعد السويدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٦,١١١) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (١١,٣٣٣) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (٩,١١١) وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبي وكذلك الاحماء باستخدام جمباز الموانع أدى إلي تطوير وتحسين في القياسات البدنية لناشئ الجمباز ( قيد البحث ) .

مناقشة الفرض الذي ينص علي وجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعدية نتيجة استخدام تمرينات الاحماء بجمباز الموانع في رفع مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.( قيد البحث )

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن الصفات البدنية أحد العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الاحماء إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضي الممارس كما أن مستوى اللاعبين يرتفع بشكل ملحوظ في كافة أنواع الأنشطة الرياضية من خلال تنمية وترقية الصفات البدنية . ( ١٦ : ٦٩-١٠٦ )

حيث تعمل اللياقة البدنية الكاملة في جوهرها من تناسق الجسم والعضلات حيث تكتسب اللاعب المرونة والرشاقة والسرعة والقوة ، ويفضل أن يمارس من سن خمس سنوات إلى سبع سنوات وتعد رياضة الجمباز من أهم الألعاب الأولمبية التي يحرص على مشاهدتها العديد من شعوب العالم. ( ١٦ : ٦٨ )

كما أنه خلال عملية الاحماء يحسن الافراد حركة دوراتهم الدموية والتنفسية وازالة خطر التقلص العضلي المبكر وذلك عن طريق رفع درجة حرارة اجسامهم قليلا فمن الخطورة ان نجعل القلب يعمل بسرعتة القصوي مباشرة بل يجب ان يعمل اولا بالتدريج حيث أن الاحماء يرفع من درجة حرارة الجسم والعضلات بصورة عامة فكلما كانت درجة حرارة العضلات اعلي كلما قلت فرص تعرضها للاصابة عند القيام بمجهود عنيف مفاجئ وبالتالي تزداد قدرة العضلة علي العمل وتكون اكثر قوة وسرعة عنها في حالة القيام بمجهود عضلي عنيف والعضلة في حالة عدم استعداد وتهيئته

وتسخين العضلة يزيد تنبيهها العصبي مما يجعل الاتصال بين الجهاز العصبي والعضلي اكثر كفاءة فى العمل . ( ١٨ : ٢٤ )

ويعزى الباحث تلك النتائج الى أن استخدام جمباز الموانع اثناء فترة الاحماء عمل على تحسين القدرات البدنية وتتمثل فى القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، المرونة ، الرشاقة ، والتوازن ، والتي من خلالها يقوم الناشئ باداء المتطلبات البدنية بكفاءة عالية .

- الأستخلاصات والتوصيات

- الأستخلاصات :

فى حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية والتي تم تطبيق تمارينات الأحماء بجمباز الموانع عليها فى القدرات البدنية.

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية للقدرات البدنية .

- برنامج تمارينات الأحماء بجمباز الموانع المقترح أدى إلى الأرتقاء بالقدرات البدنية لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات وكذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث فى القدرات البدنية ( القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين ، المرونة، الرشاقة ، التوازن) لصالح القياس البعدي.

- التوصيات :

فى ضوء النتائج والإستخلاصات التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي:

- الاستعانة بتمارين الأحماء بجمباز الموانع فى تدريب ناشئي رياضة الجمباز للمرحلة العمرية ٨ سنوات والمراحل الاخرى لتطوير بعض القدرات البدنية .
- اهتمام مدربي الجمباز بتمارين الأحماء بجمباز الموانع وطرق التدريب المستخدمة لما لها من أثر بالغ الأهمية فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي رياضة الجمباز .

- ضرورة استخدام جمباز الموانع أثناء مرحلة الإحماء لأن جمباز الموانع يناسب طبيعة الاداء بشكل خاص في رياضة الجمباز ويعمل جمباز الموانع على تنمية وتطوير الاداء البدني

- قائمة المراجع :

١. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دارالفكر العربي ٢٠٠٨ .
٢. أحمد حامد منصور: استخدام نظام الوسائط المتعددة في تحقيق بعض الأهداف لتدريس الرياضيات بالمرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة (١٩٩٣م).
٣. أحمد سمير الجمال: تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئي الجمباز ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها (٢٠١٨م)
٤. أمين أنور الخولي، عدلى حسين بيومي :الجمباز التربوي للأطفال والناشئة، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩١ م).
٥. عادل عبد البصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مطبعة المكتبة المتحدة،بيورسعيد (١٩٩٩ م) .
٦. عصام الدين عبد الخالق مصطفى :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات،دار المعارف القاهرة(٢٠٠٥م).
٧. محمد ضياءالدين رشدي : تأثير جمباز الموانع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لمبتدئ المصارعة ( ١٠ - ١٢ ) سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (٢٠١٨م) .
٨. هبه أحمد محمود : تأثير جمباز الموانع على بعض القدرات الحركية للمبتدئات فى الجمباز رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية (٢٠٠٨م) .
٩. هبة عبدالمنعم البنا : تأثير التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لناشئات الجمباز. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ( ٢٠١٤ م) .
١٠. عبدالمنعم سليمان برهم ( ١٩٩٦ ) : موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر العربي ( ١٩٩٥ م ) .

١١. **على فهمى البيك ، عماد الدين** : الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، منشأ المعارف بالأسكندرية ( ٢٠٠٩ م ) .
١٢. **عزيزة محمود سالم ،هديات أحمد حسنين** : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ( ١٩٩٩ م ) .
١٣. **محمد إبراهيم شحاته** : دليل الجمباز الحديث ، المكتب الجامعى الحديث ، الاسكندرية ( ٢٠٠٢ م ) .
١٤. **كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين**: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكرالعربى القاهرة(١٩٩٧م).
١٥. **محمد السيد عبدالجواد** :برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الاداء وتأثيره على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة ،رسالة ماجستير ،كلية الاتربية الرياضية،جامعة طنطا (٢٠٠٩) .
١٦. **محمود إبراهيم المتبولى** : تأثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهه ( السينتر الأمامى ) للمصارعين الشباب ، بحث منشور ، المجلة العلمية بكلية تربية رياضية بورسعيد ( ٢٠١٨ م ) .
١٧. **مفتى إبراهيم حماد** : التدريب الرياضى الحديث ، دار الفكر العربى للنشر ( ٢٠١٤ ) .
١٨. **منال السيد عبد الرازق** : تأثير استخدام تدريبات الموانع على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للحركات الارضية، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق(٢٠١٩م).