



تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي بعض القدرات التوافقية لدى لاعبات الجمباز الإيقاعي

د/ ميادة محمد علي الأخضر

المقدمة ومشكلة البحث:

أن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق الجمباز الإيقاعي على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

وتعتبر تدريبات الساكيو (Speed - Agility - Quickness) (SAQ) هي مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية عناصر السرعة الحركية و الرشاقة والتي تعتمد علي تنمية اللياقة من خلال المهارة ، بشكل متكامل داخل برنامج تدريبي مترابط.

ويشير "ماريو جوفانوفيتش" , آخرون " Mario Jovanovic, et al." (٢٠١١) إلى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. (١٢٨٥:١٧)

ويشير "فيلمورجان , بالانيسامي" Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء واكتساب ميزة تنافسية، وتعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q إحدى أحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي والتي جذبت الانتباه في الأونة الأخيرة ، وتعتبر تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٤٣٢:٢١)

ويشير "ريمكو بولمان , آخرون" Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) إلى ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين السرعة ، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية للرجلين، سرعة الاستجابة. (٤٩٤:١٨)

وعن طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة والسرعة الحركية) ، يوضح "طلحة حسام الدين" , آخرون (١٩٩٧)، "طارق فاروق" (٢٠٠٢) ان السرعة

* مدرس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان



الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في أقل زمن ممكن، وترتبط تدريبات الساكيو بالقدرات

التوافقية من حيث الاعتماد علي الجوانب الخاصة بنمو وتكامل العمل الحركي ، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه ، بالإضافة الي ارتباطها بالجهاز العصبي المركزي فكلما كان التركيز علي تنبيه الجهاز العصبي أثناء فترات النمو المبكرة كلما ادي الي الوصول للأداء المهاري ذو المستوي المتقدم. كما أن الدمج ما بين تدريبات السرعة الحركية ومهارات الرشاقة والتوازن من العوامل الهامة التي تعمل علي تنمية القدرات التوافقية لدي الرياضيين، حيث أنها تساعد علي التنشيط العقلي والحركي معا. (٦٧:٧) (١٤:٦)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) في مفهوم التوافق بأنه القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداة والتنسيق بين الحركات المختلفة من حيث الشكل والاتجاه وإدماجها في إطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة.(٢٠:٨)

ويوضح "اشرف بسيم" (٢٠٠٠) ان التوافق الحركي يعد من اهم العوامل التي تلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الاداء المهارى وكما يزداد دور بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد.(٤:٢)

وأيضاً تشير "وسام عادل" (١٩٩٩) نقلاً عن " بارو barrow" أن التوافق الحركي يعد من أهم صفات الاداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة فكلما زادت الحركة المركبة تعقيدا زادت الحاجة للتوافق بدرجة عالية.(٣:١٣)

وكما يشير " عويس الجبالي" (٢٠٠١) أن مستويات التوافق تعتمد على القدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة بفاعلية و كفاءة ، وأن امتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أداء المهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة.(٤٥٦:٩)

ويرى " جمال إسماعيل" (٢٠٠٢) أن القدرات التوافقية هي المعطيات الحقيقية لاتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة للرياضي في الأنشطة الرياضية ، ويعتبر مستوى الكفاءة فيها هو المحدد الأول للفورمة الرياضية للاعب كما أصبحت هي الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتى أنواع القصور في البرامج التدريبية وخاصة التدريب التكميلي الفردي ، وكذلك تدريب المجموعات ، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أهمية عظيمة للقدرات التوافقية في مستوى أفضل لاعبي العالم في مختلف



الأنشطة الرياضية ، والقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالبرنامج الحركي بالمخ وبالإدراك الحس حركي من خلال المسافة والزمن والمؤشرات الحيوية للأنشطة الرياضية كما يرتبط التحسن في مستواها بالقدرة على التركيز في حجم التكرار الصحيح للأداء المقصود وتوجيه المؤشرات الفعلية لتنمية هذه القدرة من تعليمات وأدوات وعدد المشاركين وزمن الأداء والمساحة ، ويعتبر التدريب علي القدرات التوافقية من الصعوبة بمكان إلي حد ما نظرا للخلط الذي يحدث في تلك القدرات ، وترتبط القدرات التوافقية بكل من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي. (١١،١٢:٤)

وتذكر "رابحة لظفي" (١٩٩٧) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء الرياضي ، وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة ، وإنما ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي ، كما ترتبط غالباً ببعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، فإذا ما تم تنسيق عمل القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب للأداء لإنجاز الواجبات الحركية. (٧١:٥)

ويبين "جوليوس كاسا" Julius Kasa (٢٠٠٥) أن القدرات التوافقية ذات أهمية كبيرة في كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية ، كما أنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية ، ويمكن التدريب على القدرات التوافقية بصورة خاصة ومنفردة أو خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالنواحي البدنية و المهارة. (١٢٩:١٦)

ويضيف "بيترهيرتز ،" فلاديمير ستاروستا" Peter Hirtz & " Vladimir Starosta" (٢٠٠٢) أن هناك علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية ، حيث أن القدرة التوافقية تساهم في اكتساب المهارات الحركية الرياضية ، وإن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي ، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه. (٢٥:٢٠)

وفي هذا الصدد يشير "جمال إسماعيل" (٢٠٠٢) إلي أن القدرات التوافقية تنعكس علي مستوى الأداء الحركي ، وسرعة التعلم الحركي ، والتكيف الذهني للبرامج الحركية في الظروف متغيرة التنفيذ ويزيد من فعالية وجمال الحركات ، و يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب ، للأسباب التالية :

- يتميز الجهاز العصبي المركزي في سن الطفولة بسهولة التأثير عليه الأمر الذي يجعل تنمية القدرات التوافقية ممكنا بشكل جيد جدا.



- تتطور الشروط البدنية والنفسية للقدرات التوافقية خاصة في سن الطفولة.
- يجب تنبيه مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم وأطرافه من سن مبكرة. (٤:١٤، ١٨، ١٩)

وكما يذكر "بيترهيرترز"، فلاديمير ستاروستا "Peter Hirtz & Vladimir Starosta" (٢٠٠٢) ان القدرات التوافقية عبارة عن شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (٢٠:٢٦) ويعرف "جمال اسماعيل" (٢٠٠٢) القدرات التوافقية بأنها عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تمكن اللاعب في جميع أنواع الأنشطة الرياضية من التحكم في الأداء الحركي ، وقد حل مفهوم القدرات التوافقية محل مفهوم الرشاقة القديم ، حيث تشمل القدرات التوافقية على :

القدرة على تقدير الوضع : هي قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة الأخرى كالكرة والزملاء والمنافسين .

القدرة على الربط الحركي : هي قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والمنفردة ، بما يتناسب وطبيعة الموقف أثناء التنافس .

القدرة على بذل الجهد المناسب : هي قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة متناسقة من حيث مقدار القوة المستخدمة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.

القدرة على الحفاظ على التوازن : هي قدرة الرياضي على الحفاظ على جسمه في وضع معين مع استعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.

القدرة الإيقاعية : هي قدرة الرياضي على إدراك إيقاع الحركة وتأديتها بهذا الإيقاع ، كما أنها هي قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينه .

القدرة على الاستجابة السريعة : هي عبارة عن قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المترتبة على إشارات معينه بسرعة وبشكل صحيح ، كما أنها قدرة الرياضي على الاستجابة السريعة والصحيحة على تغيير مفاجئ للوضع .

القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة : هي عبارة عن قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغير الحالة الأداء و أوضاعه المتغيرة .

وتذكر " اميرة عبد الواحد" (١٩٨٦) ان لاعبات الجمباز الإيقاعي تحتاج إلى قدرات بدنية وفنية عالية ، تميزها عن لاعبات الرياضات الأخرى ، لما تتسم به رياضة الجمباز الإيقاعي من تنوع في الأدوات والأداء الفني فائق المستوي والصعوبات الجديدة التي تتحدى قدرات اللاعبه باستمرار ، و أن



تدريبات الساكيو SAQ تساعد علي تنفيذ تلك المهارات بطريقة صحيحة ، وزيادة القدرة علي تعديل وضع الجسم بسرعة للتكيف مع تغيرات الأداء باستخدام التوازن والتحكم في الجسم ، والقدرة علي التحرك بسرعة مع التفاعل مع المعلومات السمعية والبصرية ، والحركية بالإضافة الي عملية صنع القرار اللأواعي ، وتعتبر جميعها من اهم القدرات التي يجب أن يتميز بها لاعبات الجمباز الإيقاعي، وللقدرة علي الربط الحركي أهمية قصوى لأنها تدخل في تقييم إجمالي درجة اللاعبه في الجملة الفنية ، الأمر الذي يبرز العلاقة الطردية بين مستوي القدرات التوافقية للاعبة الجمباز الإيقاعي ومستوي الإنجاز الرياضي.(٣:٣٣)

ومن خلال متابعة الباحثة لفرق الجمباز الإيقاعي لاحظت الباحثة وجود بعض القصور في مستوى الأداء الفني للاعبة الجمباز الإيقاعي ، الأمر الذي يؤثر بالسلب على درجة اللاعبه في الجملة الحركية ، وتفترض الباحثة أن هذا القصور بسبب :

- ضعف مستوي القدرات التوافقية المرتبطة بطبيعة الأداء نتيجة افتقار المرحلة السنوية قيد البحث لبرامج التدريب المقننة والمصممة لتنمية القدرات التوافقية بأنواعها للاعبات هذه المرحلة.
- تعليم وتدريب اللاعبه علي المهارات الفنية بطريقة منفصلة (بدون ربط)، ثم أداء المهارة مع ربط بأستخدام الأداة ثم وضعها بالجملة الذي يتطلب بدوره قدرة عالية على ربط و التوافق الحركي الأمر الذي يستغرق وقت طويل جدا في التدريب علي الربط فيما بعد ، وبالتالي التأثير سلبا علي الأداء الفني للاعبة ودرجة الجملة الفنية.

لذلك لجأت الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي موجه باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات التوافقية ، بهدف تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبات في القدرة علي الربط الحركي بين بعض المهارات داخل الجملة الحركية ، وبالتالي الارتقاء بدرجة اللاعبه والتي تعكس مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية)، ولعله يكون بمثابة المرجع العلمي المقنن الذي يمكن الاستناد عليه من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي والجمباز ، إسهاما في تطوير أداء اللاعب ، بما يتماشى مع التطور المذهل في رياضة الجمباز الإيقاعي.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي:

١. إعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q للاعبات الجمباز الإيقاعي..
٢. دراسة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (للجملة الحركية) للاعبات الجمباز الإيقاعي.



فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلى :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداء المهاري (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداء المهاري (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداء المهاري (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد نسب تحسن بين القياسات القبلىة و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداء المهاري (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو : (Speed – Agility – Quickness) S A Q

يعرف "رمكو بولمن"، و"آخرون" (remco polman et al 2009:1285) الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. (1285:18)

القدرات التوافقية Coordination Abilities

يعرفها "عويس الجبالي" (2001) ان القدرات التوافقية عبارة عن شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (26:9)

التوافق الحركى Motor Co-ordination

يعرف "ابو العلا احمد"، احمد نصر" (1997) بان التوافق الحركى هو قابلية الفرد على تحويل العمل البدنى إلى نموذج واحد من الحركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيداً بحيث يظهر فيها التناسق وحسن الأداء ، معتمداً فى ذلك على سلامة الجهازين العصبى والعضلى. (17:1)



الأداء المهاري : Performance skills

"ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس".، كما "يعد عصب الأداء و جوهره في أى رياضة و انجازها يعتمد على الإعداد البدنى و يبني عليها الإعداد الخططى و النفسى و الذهنى".(١٢:١٠)

يتم قياس الأداء المهارى من خلال أستمارة تقييم الأداء من خلال لجنة مشكلة من ثلاثة أعضاء.

الدراسات السابقة :

قامت الباحثة باجراء دراسة مسحية لبعض القراءات النظرية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتوصلت إلى عدد (٧) سبع دراسات, (٣) ثلاث دراسات منها عربية, (٤) اربع دراسات اجنبية وسوف تقوم الباحثة بعرض هذه الدراسات حسب تاريخ اجرائها من الاحداث إلى الاقدم كما يلي :

الدراسة الأولى :

قام " فيلمورجان ", بالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢)(٢١) بدراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومتريك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضي من جامعة كابادي، تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الأولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومتريك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة (١٠) رياضيين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى.

الدراسة الثانية :

قام "ولادسلو " **Wladyslaw Machnacz** (٢٠٠٥)(٢٢) بدراسة بعنوان ديناميكية تنمية التوافق للحركات البسيطة والمركبة للأطفال من ٧-٤ سنة مقارنة التوافق الحركي للأطفال في المرحلة السنية قيد البحث من خلال نوعين من الحركات البسيطة والمركبة استخدم المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث(٦٧٩) طفل ٢٨٥ بنت ٣٩٤ ولد٧-٤ سنة وكانت اهم النتائج ان هناك علاقة معنوية بين العمر وبين زمن أداء الحركات سواء كانت بسيطة أو مركبة.



الدراسة الثالثة :

قامت " هبه عبد العظيم" (٢٠٠٥)(١٢) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية بهدف التعرف علي تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط واستخدم المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٣٠) طالبة من الفرقة الثانية وأسفرت اهم النتائج ان للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وهي التوازن - الرشاقة- السرعة- الإحساس الحركي.

الدراسة الرابعة :

قامت "نيفين حسين" (٢٠٠٤)(١١) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصات فى رياضة الجودو، استخدم المنهج التجريبي ، بلغت عينة البحث (٤٢) طالبة وأسفرت اهم النتائج ان أهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر إيجابيا على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هي: (القدرة على التوازن - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركى - القدرة على سرعة الاستجابة) .

الدراسة الخامسة :

قام "بأول"، جيرزى Pawel Cieszyk , Jerzy Eiderl (٢٠٠٤) (١٩) بدراسة بعنوان مستوى بعض القدرات التوافقية كمعيار لانتقاء الأولاد في عمر ١٠ سنوات للرياضات المختلفة بهدف تقييم مستوى القدرات التوافقية المختارة للأولاد في عمر ١٠ سنوات من اجل انتقاء وتوجيه اللاعبين للرياضات التي تناسب قدراتهم تستخدم المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (١٣٦) تلميذ عمر ١٠ سنوات وأسفرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين أفراد العينة في بعض القدرات التوافقية مثل القدرة علي بذل الجهد المناسب والتكيف مع الأوضاع المتغيرة , بينما كانت الفروق غير معنوية في القدرة علي التوازن .

الدراسة السادسة :

قامت "انا زويرتشويسكا. Anna Zwierzchowska et al." (٢٠٠٤) (١٤) بدراسة بعنوان النشاط البدنى والقدرات التوافقية للأطفال الصم والبكم بهدف تقييم مستوى القدرات التوافقية للأطفال الصم والبكم من ١٠ - ١٥ سنة استخدم المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (١٩٠) طفل



١٠-١٥ سنة أكدت نتائج الاختبارات علياً أن عدم القدرة علي السمع والكلام تؤثر معنوياً بشكل كبير على مستوى القدرات التوافقية.

الدراسة السابعة :

قامت "تسرين نبيه" (٢٠٠٤) (١٠) دراسة بعنوان أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات بهدف التعرف على أثر تطوير بعض القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعيه - قدرة الربط الحركي) في رفع مستوى العناصر البدنية ومستوى الأداء المهاري و الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، استخدم المنهج التجريبي وبلغ عدد عينة البحث (١٦) لاعبة جمباز ، وأسفرت اهم النتائج ان البرنامج المقترح ادى إلى تنمية القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعية ، قدرة الربط) للمجموعة التجريبية في ربع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

١. تحديد وصياغة مشكلة البحث بأسلوب علمي دقيق.
٢. تحديد المنهج المناسب لموضع البحث.
٣. اختيار عينة البحث بما يتلاءم مع أهداف البحث وفروضه.
٤. تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة للبحث.
٥. الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث السابقة في مناقشة نتائج البحث الحالي للتوصل لبعض الاستخلاصات.
٦. التعرف على كيفية تصميم البرنامج التدريبي وتقنين أحواله بطريقة علمية.
٧. التعرف على الاساليب الاحصائية المناسبة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة باتباع القياسين القبلي و البعدي لكلا المجموعتين .

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية العشوائية لقطاع الناشئين من لاعبات نادى وادى دجلة الرياضى لرياضة الجمباز الايقاعى تحت (١٠) عشر سنوات والبالغ عددهن (١٨) لاعبة .



عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ قوام العينة الأساسية للبحث (١٢) لاعبة من لاعبات الجمناز الايقاعي تحت (١٠) عشر سنوات بنسبة مئوية ٦٦,٦٦٪ من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث وقد تم تقسيمهن عشوائيا الى مجموعتين متساويتين .

- مجموعة تجريبية (٦) لاعبات تم تدريبهن بمهارات الوحدة المختارة (التدريبية) وفقا للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q).
- مجموعة ضابطة (٦) لاعبات تم تدريبهن بمهارات الوحدة المختارة (التدريبية) وفقا للبرنامج التدريبي باستخدام الطريقة المعتاد عليها بالتدريب.
- كما قامت الباحثة باختيار عدد(٦) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية وذلك للتأكد
ا- من ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.
ب- من صلاحية البرنامج التدريبي للتطبيق .

توزيع افراد العينة توزيعا اعتداليا :

- قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية التوزيع التكراري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في :-
- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
 - القدرات التوافقية(القدرة على تقدير الوضع،الربط الحركي،الجهد المناسب،التوازن).
 - مستوى الاداء المهاري (للجملة الحركية) .
- وجداول (١) يوضح ذلك:-

جدول (١)

تجانس مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث

ن=١٨

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المقاييس الانثروبومترية	الطول	سم	128.75	129.00	0.59	-0.08
	الوزن	كجم	26.44	26.50	1.04	-0.01
	السن	سنة	8.46	8.30	0.40	0.55
	العمر التدريبي	سنة	3.51	3.44	0.37	0.05
تقدير الوضع التوافقية	اختبار نط الحبل	عدد	2.39	2.00	0.50	0.50
	اختبار الجري في شكل8	الثانية	27.67	28.00	0.97	-0.10



0.83	4.73	.400	0.44	درجة	اختبار الربط الحركي	ربط حركي
0.24	3.49	40.00	39.50	سم	الوثب العريض من الثبات	الجهد المناسب
1.20	2.09	35.00	35.83	سم	اختبار دفع كرة طبية	
-0.18	1.33	7.00	6.61	الثانية	الوقوف علي الكره بقدم واحدة	التوازن
0.38	2.87	65.00	63.28		اختبار باس المعدل	
-0.09	0.73	11.00	11.06	درجة	مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في متغيرات (السن ، والوزن، والطول،العمر التدريبي ، القدرات التوافقية، مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية) .

وجداول رقم (٢) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات السابق ذكرها

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيدالبحث

$n = 12$

المتغيرات	القياسات القبليّة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
الطول	المجموعة الضابطة	6	6.92	41.50	.424	.672
	المجموعة التجريبية	6	6.08	36.50		
الوزن	المجموعة الضابطة	6	6.25	37.50	.249	.804
	المجموعة التجريبية	6	6.75	40.50		
السن	المجموعة الضابطة	6	6.25	37.50	.249	.804
	المجموعة التجريبية	6	6.75	40.50		
العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	6	5.92	35.50	.574	.566
	المجموعة التجريبية	6	7.08	42.50		
اختبار نظ الحبل	المجموعة الضابطة	6	7.00	42.00	.561	.575
	المجموعة التجريبية	6	6.00	36.00		
اختبار الجري في شكل 8	المجموعة الضابطة	6	7.33	44.00	.837	.403
	المجموعة التجريبية	6	5.67	34.00		
اختبار الربط الحركي	المجموعة الضابطة	6	7.00	42.00	.638	.523



		36.00	6.00	6	المجموعة التجريبية	
.589	.540	42.00	7.00	6	المجموعة الضابطة	الوثب العريض من الثبات
		36.00	6.00	6	المجموعة التجريبية	
.490	.691	43.00	7.17	6	المجموعة الضابطة	اختبار دفع كرة طبية
		35.00	5.83	6	المجموعة التجريبية	
.672	.424	41.50	6.92	6	المجموعة الضابطة	الوقوف على الكره بقدم واحدة
		36.50	6.08	6	المجموعة التجريبية	
.542	.611	42.50	7.08	6	المجموعة الضابطة	اختبار باس المعدل
		35.50	5.92	6	المجموعة التجريبية	
.434	.782	34.50	5.75	6	المجموعة الضابطة	مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية
		43.50	7.25	6	المجموعة التجريبية	

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيدالبحث باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارومتري، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٤٠٣-٠.٨٠٤) وهي مستويات اعلى من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين

كما أجرت الباحثة عملية ضبط لبعض المتغيرات الى قد تؤثر في نتائج البحث وقياساته وهي:

- الجنس :- حيث اقتصرت عينة البحث على اللاعبات فقط.

- التدريب :- قامت الباحثة بالتدريب لكلا المجموعتين

أدوات ووسائل جمع البيانات

وقد اشتملت على:

- ١- المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.
- ٢- تحليل الوثائق لاستخراج العمر الزمني من واقع السجلات الرسمية بالنادي .
- ٣- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث بعد التأكد من صلاحيتها في القياس وهي :
 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقدرا (بالسنتيمتر).
 - ميزان طبي لقياس الوزن مقدرا (بالكيلو جرام).
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية).
 - مسطرة مدرجة (بالسنتيمتر).
 - كراسي خشبية .
 - البرنامج التدريبي المقترح.



- استمارة تسجيل بيانات.
- ملاعب وصالات الجمباز الإيقاعي بأدواتها القانونية.

الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

- اختبار القدرة على تقدير الوضع.
- اختبار القدرة على الربط الحركي.
- اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب.
- اختبار القدرة على الحفاظ على التوازن.
- استمارة تسجيل مستوى الأداء المهاري.

أولاً:- القدرات التوافقية

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة للتعرف على القدرات التوافقية واختباراتها في مجال الجمباز الإيقاعي ، والجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات التوافقية والاختبارات التي تقيسها .

جدول (٣)
القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٥

م	القدرات التوافقية	مجموع الدرجات	النسبة المئوية
1	القدرة على تقدير الوضع	٥	%١٠٠
2	القدرة على الربط الحركي	٥	%١٠٠
3	القدرة على بذل الجهد المناسب	٤	%٨٠
4	القدرة على الحفاظ على التوازن	٥	%١٠٠
5	القدرة الإيقاعية	١	%٢٠
6	القدرة على الاستجابة السريعة	٢	%٤٠
7	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	١	%٢٠

يتضح من الجدول رقم (٣) النسبة المئوية للقدرات التوافقية ، وقد تم اختيار الاختبارات المناسبة لكل قدرة توافقية وفقاً لآراء الخبراء ملحق (٥) وقد أرتضت الباحثة بالقدرات التي حصلت على %٨٠ فأكثر .



اختبارات القدرات التوافقية:

تم عرض استمارة اختبارات القدرات التوافقية على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة لرياضة الجمباز الإيقاعي ، ، والجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٥

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	مجموع الدرجات	النسبة المئوية
1	القدرة على تقدير الوضع	اختبار نط الحبل	٥	%١٠٠
		اختبار الجري في شكل " 8 "	٥	%١٠٠
2	القدرة على الربط الحركي	اختبار الربط الحركي في الجمباز الإيقاعي	٤	%٨٠
3	القدرة على بذل الجهد المناسب	الوثب العريض من الثبات (معصوب العينين)	٥	%١٠٠
		اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين	٤	%٨٠
4	القدرة على الحفاظ على التوازن	اختبار الوقوف على الكرة	٥	%١٠٠
		اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٤	%٨٠

يتضح من الجدول رقم (٤) النسبة المئوية لكل اختبار ، وفقا لآراء الخبراء .وقد أرتضت الباحثة بالاختبارات التي حصلت على ٨٠% فأكثر .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددها (٦) لاعبات جمباز إيقاعي لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) وذلك خلال الفترة من ٢٠١٧/٦/١١ إلى ٢٠١٧/٦/١٩

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:-

أولا: معامل الصدق Test Validity:-

لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التكوين الفرضي عن طريق الفروق بين المجموعات وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من لاعبات الجمباز المميزين وغير المميزين و عدد كلا منهم (٦) ست لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة



الاساسية ، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات في التعرف على الفروق بين المجموعتين وجدول (٥) يوضح ذلك :

جدول (٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط رتب لاعبات الجمباز المميزات وغير المميزات في اختبارات القدرات التوافقية

(ن=١=٢=٦)

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
اختبار نظ الحبل	لاعبات الجمباز المميزين	6	4.50	27.00	*2.121	.034
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	8.50	51.00		
اختبار الجري في شكل 8	لاعبات الجمباز المميزين	6	9.50	57.00	*2.041	.041
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	3.50	21.00		
اختبار الربط الحركي	لاعبات الجمباز المميزين	6	3.50	21.00	*2.060	.039
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	9.50	57.00		
الوثب العريض من الثبات	لاعبات الجمباز المميزين	6	3.67	22.00	*2.070	.038
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	9.33	56.00		
اختبار دفع كرة طبية	لاعبات الجمباز المميزين	6	3.83	23.00	*2.032	.042
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	9.17	55.00		
الوقوف علي الكره بقدم واحدة	لاعبات الجمباز المميزين	6	3.92	23.50	*2.000	.046
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	9.08	54.50		
اختبار باس المعدل	لاعبات الجمباز المميزين	6	3.50	21.00	2.226	.026
	لاعبات الجمباز غير المميزين	6	9.50	57.00		

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨١٢

انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة المميّزة وغير المميّزة في اختبارات القدرات التوافقية المطبقة ، وهذه الفروق في اتجاه المجموعة المميّزة وهذا يدل على قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير إلى على انها على درجة مقبولة من الصدق



ثانياً: معامل الثبات : Test Reliability

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة قامت الباحثة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقها على عينة إستطلاعية قوامها (٦) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الأول بفواصل زمنية (٧) أيام ، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

معامل الارتباط بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق
في اختبارات القدرات التوافقية

(ن=٦)

sig	معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبار	المتغير
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
.030	.812	0.55	2.50	0.52	2.33	عدد	اختبار نط الحبل	تقدير الوضع
.009	.923	1.03	27.33	1.05	27.50	ث	اختبار الجري في شكل 8	
.021	.878	0.08	0.45	0.08	0.43	درجة	سلسلة حركية (للشريط والكرة)	ربط حركي
.029	.857	2.58	38.33	3.76	39.17	سم	الوثب العريض من الثبات	الجهد المناسب
.005	.941	2.00	36.00	2.34	35.67	درجة	اختبار دفع كرة طبية	
.003	.958	1.21	6.33	1.38	6.50	ث	اختبار الوقوف علي الكرة	التوازن
.020	.858	2.45	62.00	2.48	62.83	درجة	اختبار باس المعدل	

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات التوافقية مما يشير إلى ان الاختبارات المستخدمة على درجة مقبولة من الثبات.



إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الاداءات المهارية للجملة الحركية قيد البحث:
أولاً: معامل الصدق Test Validity :-

لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التكوين الفرضي عن طريق الفرق بين المجموعات وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من لاعبات الجمناز المميزين وغير المميزين و عددهم (٦) ست لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات في التعرف على الفروق بين المجموعتين وجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط رتب لاعبات الجمناز المميزات وغير المميزات في مستوى الاداءات المهارية للجملة الحركية

(ن=٦)

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
الجملة : هـ المهارية الاداءات مستوى	لاعبات الجمناز المميزين	6	3.83	23.00	*2.041	.041
	لاعبات الجمناز غير المميزين	6	9.17	55.00		

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة ٠.٠٥ =

انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة المميزية وغير المميزية في مستوى الاداءات المهارية للجملة الحركية ، وهذه الفروق في اتجاه المجموعة المميزية وهذا يدل على القدرة على التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير إلى على انها على درجة مقبولة من الصدق .

ثانياً: معامل الثبات : Test Reliability

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة قامت الباحثة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقها على عينة إستطلاعية قوامها (٦) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الأول بفاصل زمني (٧) أيام ، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٨) يوضح ذلك :



جدول (٨)

معامل الارتباط بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق
في مستوى الاداءات المهارية للجملة الحركية

(ن=٦)

sig	معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبار	المتغير
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
.868	.868	.82	11.33	.75	11.17	درجة	مستوى الاداءات المهارية للجملة الحركية	

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق لمستوى الاداءات المهارية للجملة الحركية مما يشير إلى انها على درجة مقبولة من الثبات.

ثانياً - استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للجملة الحركية قيد البحث :

- تحديد الهدف من الاستمارة : وهو قياس مستوى اللاعبين فى الجملة الحركية قيد البحث.
- تحديد درجة الأداء الفني و المهارى للجملة الحركية من خلال استمارة لتقييم اللاعبين فى مراحل الأداء للمهارى والتسلسل الحركى للجملة الحركية.
- تحديد الدرجة الكلية للجملة حركية من (٢٠) درجات توضع من قبل لجنة مشكلة من ثلاثة أساتذة متخصصين فى مجال الجمناز الإيقاعى.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q للاعبات الجمناز الإيقاعي ملحق (١).

- أهداف البرنامج:

١- تحديد الأهداف العامة :حيث تم صياغة الهدف العام فى عبارة تقريرية، تعبر بصورة واضحة عن ماتريده الباحثة، ويتمثل فى البحث الحالى فى تنمية وتطوير القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (السلاسل الحركية) لدى لاعبات الجمناز الإيقاعي

٢- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- أن يناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات اللاعبات.



- تنوع طرق تنفيذ المهارات وأدائها من أوضاع ابتدائية متنوعة.

٣- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- الوحدات التعليمية المعدة بالطريقة المتبعة للتدريب.
- ملاعب وصلات جمباز ايقاعي وأدواتها المختلفة.
- تدريبات الساكوي (S.A.Q) التي تحتوى على البرنامج التدريبي المقترح.

٤- أسلوب التدريب المستخدم فى تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

استخدمت الباحثة أسلوب التدريب الخطى فى تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الساكوي (S.A.Q).

٥- محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج على مجموعة من التمرينات علي أن يتم تنفيذ هذه التمرينات وفقا للاسس الآتية :

- تنوع الأجهزة والأدوات المستخدمة
- تغيير الظروف المحيطة عند التنفيذ وأداء المهارات في وقت ضيق
- التحكم في درجة صعوبة التمرينات (الشدة) من خلال العامل الزمنى
- التدرج والاستمرار في زيادة صعوبة التمرينات
- التنوع فى تنمية القدرات التوافقية كقدرات (منفصلة - مترابطة)
- استخدام تمرينات عامة في البداية ثم تمرينات تخصصية
- يكون التمرين المستخدم فى اتجاه المسار الحركى الخاص بالمهارات الحركية
- اشتراك المجموعات العضلية الأساسية عند اللاعبين أثناء أداء التمرينات.

٦- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم الاستعانه بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي S.A.Q للاعبات الجمباز

الإيقاعي لقطاع الناشئين حيث تعرفت الباحثة علي الآتي :

- محتويات البرامج التدريبية للجمباز الإيقاعي لقطاع الناشئين.
 - التوزيع الزمنى و النسب المئوية و عدد الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح.
- وتشير الباحثة إلى أن جدول (٩) يوضح التوزيع الزمنى للوحدات التدريبية فى الجمباز الإيقاعي خلال فترة تنفيذ تجربة البحث.



جدول (٩)

التوزيع الزمني و النسب المئوية و عدد الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح

النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقائق	عدد الوحدات	عدد الوحدات التدريبية والزمن والنسبة المحور
٪٢٥	٣٦٠	٦	تدريبات القدرة على تقدير الوضع
٪٢٥	٣٦٠	٦	تدريبات القدرة على الربط الحركي
٪٢٥	٣٦٠	٦	تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب
٪٢٥	٣٦٠	٦	تدريبات القدرة على الحفاظ على التوازن
٪١٠٠	١٤٤٠	٢٤	المجموع

تشير الباحثة إلى أن يوضح محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لأفراد المجموعة التجريبية، بينما يوضح نموذج لوحة التدريب أسبوعية باستخدام الأسلوب المعتاد عليه بالتدريب للمجموعة الضابطة، يوضح نموذج لوحة التدريب أسبوعية باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لأفراد المجموعة التجريبية.

٧- عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال رياضة الجمباز الايقاعي - وذلك لاستطلاع رأيهم حول:

- مدى مناسبة الأهداف العامة للبرنامج.
- الدقة العلمية والوضوح لمحتوى البرنامج.
- مدى مناسبة ومحتوى تدريبات الساكيو (S.A.Q).
- صلاحية البرنامج للتطبيق.

٨- الصورة النهائية للبرنامج:

من خلال استعراض آراء الخبراء في مجال رياضة الجمباز الايقاعي أتضح موافقتهم بنسبة مئوية قدرها ٨٠٪ على صلاحية البرنامج للتطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية المرتبطة بتجريب وحدة من وحدات البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو (S.A.Q):



قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها من ٢١ / ٦ / ٢٠١٧ الى ٢٢ / ٦ / ٢٠١٧ وذلك بهدف :

- التأكد من ملائمة المكان المخصص لتنفيذ الدراسة الأساسية .
- التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تظهر عند التدريب باستخدام تدريبات السايكو (S.A.Q)
- تنفيذ وحدة من وحدات البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات السايكو (S.A.Q) على العينة الاستطلاعية ملحق (١).
- المراجعة والتعديل .
- معرفة المعوقات التي تقابل التنفيذ.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- ملائمة الأدوات والأجهزة والمكان المخصص لتنفيذ الدراسة الأساسية.
- استبدال بعض الادوات الغير صالحة للاستخدام.
- وبذلك أصبحت جاهزة للتطبيق على العينة الأصلية.

القياسات القبليّة :

تم اجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٤ / ٦ / ٢٠١٧ إلى ٦ / ٦ / ٢٠١٧.

الدراسة الأستطلاعية الأولى:

لقياس معاملات الصدق و الثبات في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ١١ / ٦ / ٢٠١٧ إلى ١٩ / ٦ / ٢٠١٧.

الدراسة الأستطلاعية الثانية:

تجريب وحدة من وحدات البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات السايكو (S.A.Q) للتأكد من :

- صلاحية الأدوات و الأجهزة.
- مناسبة التمرينات المستخدمة لعينة البحث.
- التأكد من ملائمة المكان المخصص لتنفيذ الدراسة الأساسية .
- التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تظهر عند التدريب باستخدام تمرينات السايكو (S.A.Q)



- المراجعة والتعديل .

- معرفة المعوقات التي تقابل التنفيذ.

- فى الفترة من ٢١ / ٦ / ٢٠١٧ إلى ٢٢ / ٦ / ٢٠١٧.

الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q)):

قامت الباحثة بتطبيق محتوى البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) فى الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠١٧ إلى ٢٠ / ٨ / ٢٠١٧ وذلك لمدة ٨ أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع على المجموعة التجريبية زمن الوحدة ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطرق المعتاد عليها للتدريب بواقع (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠١٧ إلى ٢٤ / ٨ / ٢٠١٧ للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الاساليب الاحصائية المستخدمة :-

- المتوسط الحسابى

- الوسيط

- الانحراف المعيارى

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

- اختبار مان ويتنى لعينتين مستقلتين . (U - Test)

- Mann – Whitney Rank – Sum Test

- اختبار ويلكوكسن لعينتين مرتبطتين . (W – Test)

- Wilcoxon Matched – Pairs Signed – Ranks Test

- اختبار القيمة الحرجة (Z)

وارتضت الباحثة مستوى دلالة ٠.٠٥ عن طريق برنامج spss الاحصائى .



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول رقم (١٠)
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيدالبحث

ن = ٦

المتغيرات	اتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
اختبار نظ الحبل	-	0	.00	.00	*2.220	.026
	+	6	3.50	21.00		
	=	0				
اختبار الجري في شكل " 8 "	-	6	3.50	21.00	*2.214	.027
	+	0	.00	.00		
	=	0				
اختبار الربط الحركي في الجمباز الإيقاعي	-	0	.00	.00	*2.041	.041
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				
الوثب العريض من الثبات (معصوب العينين)	-	0	.00	.00	*2.214	.027
	+	6	3.50	21.00		
	=	0				
اختبار دفع كرة	-	0	.00	.00	*2.214	.027
	+	6	3.50	21.00		
	=	0				
اختبار الوقوف علي الكرة	-	0	.00	.00	*2.032	.042
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	-	0	.00	.00	*2.264	.024
	+	6	3.50	21.00		
	=	0				
مستوى الاداء المهاري للجملّة الحركية	-	0	.00	.00	*2.264	.024
	+	6	3.50	21.00		
	=	0				

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٥ = ٢,٠١٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيدالبحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد بلغت مستوى الدلالة



(٠.٤٢-٠.٢٤) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضتها الباحثة شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي للتجريبية.

جدول رقم (١١)

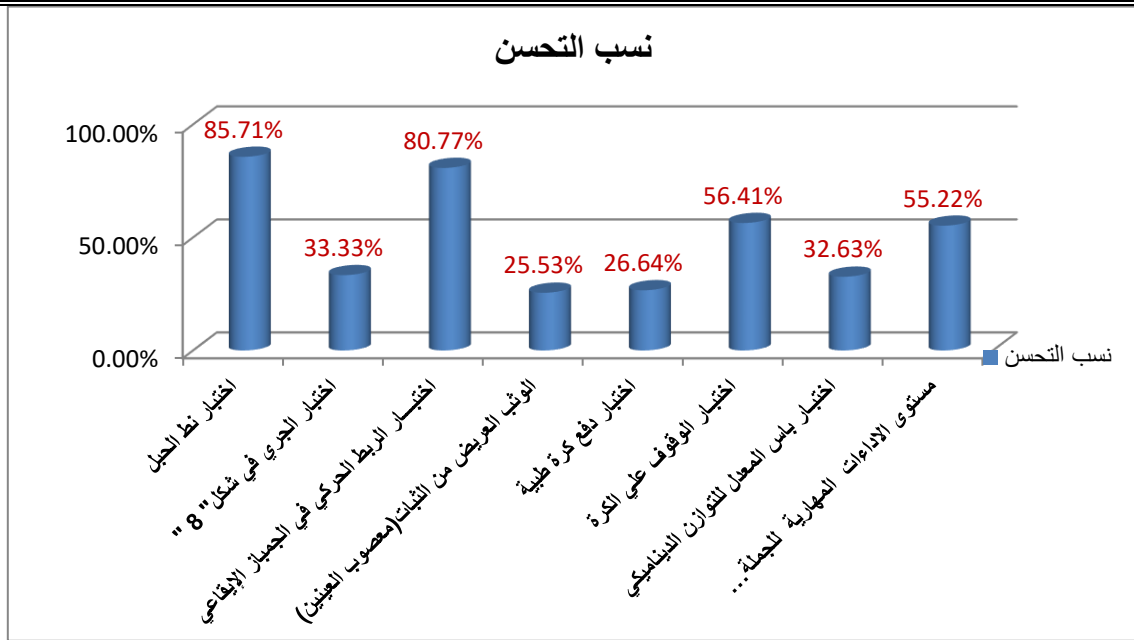
نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيدالبحث

نسب التحسن	القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية		القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
85.71%	0.52	4.33	0.52	2.33	اختبار نط الحبل
33.33%	1.03	18.33	1.05	27.50	اختبار الجري فى شكل "8"
80.77%	0.19	0.78	0.08	0.43	اختبار الربط الحركي
25.53%	1.17	49.17	3.76	39.17	الوثب العريض من الثبات
26.64%	2.93	45.17	2.34	35.67	اختبار دفع كرة طبية
56.41%	2.56	10.17	1.38	6.50	اختبار الوقوف على الكرة
32.63%	4.08	83.33	2.48	62.83	اختبار باس المعدل
55.22%	1.37	17.33	0.75	11.17	مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية

يتضح من جدول (١١) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٨٥.٧١٪، ٢٥.٥٣٪) وان هناك تحسن واضح فى المتغيرات قيدالبحث بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح البعدي



الشكل التوضيحي لدلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيدالبحث



الشكل التوضيحي نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيدالبحث

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث

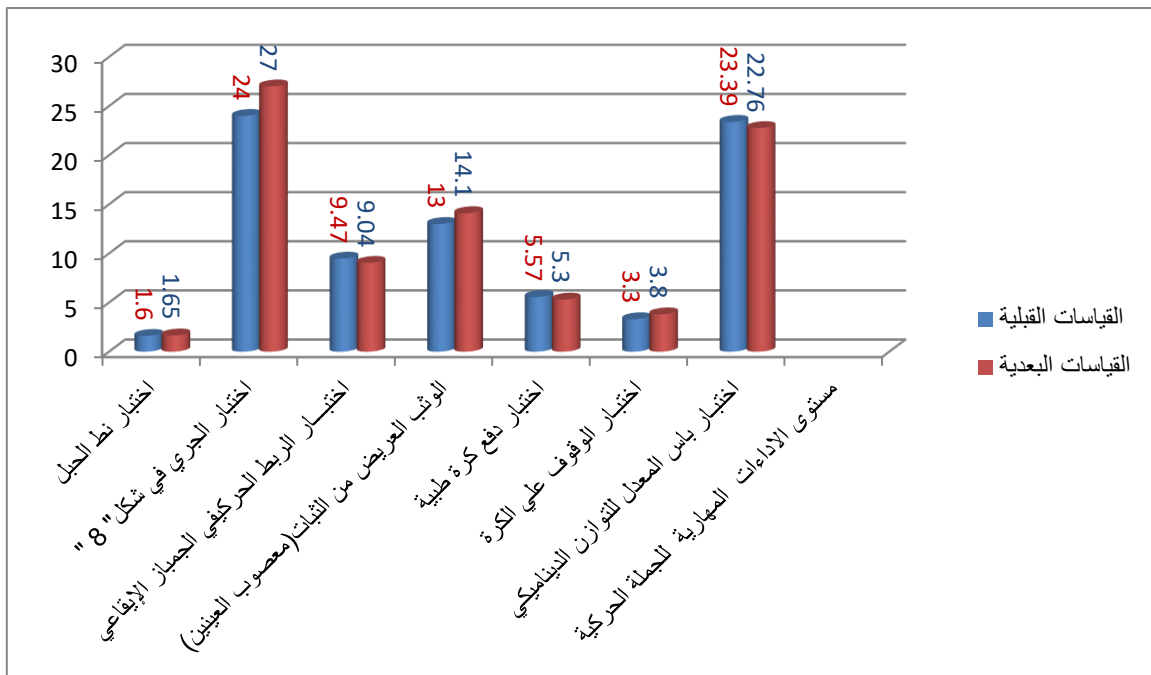
$n = 6$

المتغيرات	الاتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة p
اختبار نظ الحبل	-	0	.00	.00	*2.121	.034
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				
اختبار الجري في شكل " 8 "	-	5	3.00	15.00	*2.041	.041
	+	0	.00	.00		
	=	1				
اختبار الربط الحركي في الجباز الإيقاعي	-	0	.00	.00	*2.060	.039
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				
الوثب العريض من الثبات (معصوب العينين)	-	0	.00	.00	*2.070	.038
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				
اختبار دفع كرة	-	0	.00	.00	*2.032	.042
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				
اختبار الوقوف علي الكرة	-	0	.00	.00	*2.000	.046
	+	4	2.50	10.00		
	=	2				



المتغيرات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	-	0	.00	.00	2.226*	.026
	+	6	3.50	21.00		
	=	0				
مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية	-	0	.00	.00	2.041	.041
	+	5	3.00	15.00		
	=	1				

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٥ = ٢,٠١٥
يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٢٦-٠.٤٢) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضتها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي.



الشكل التوضيحي دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

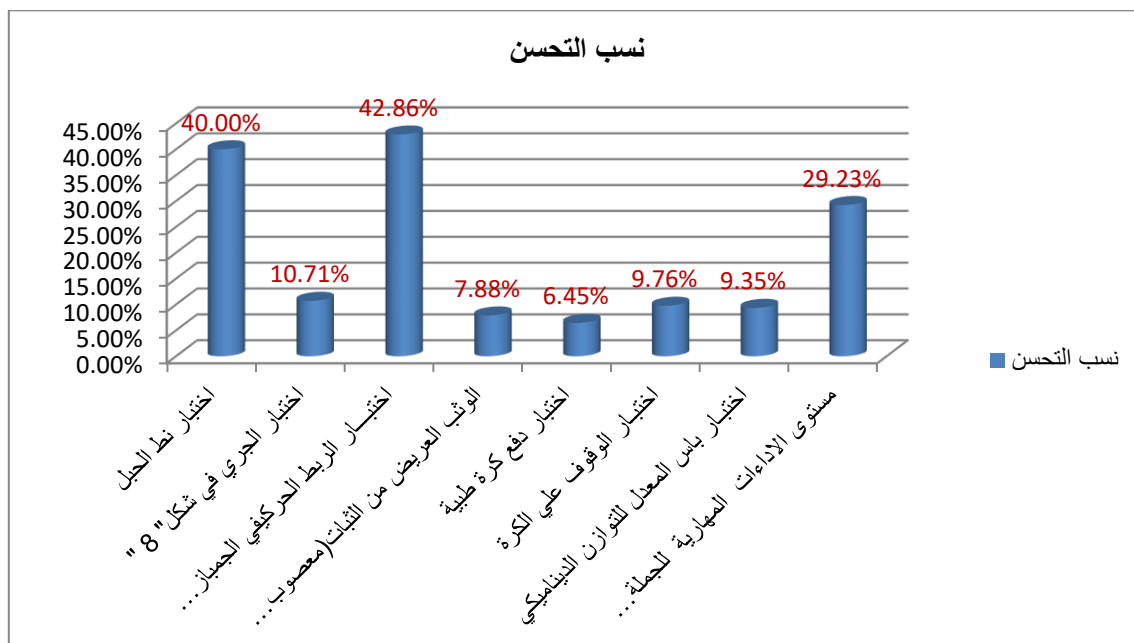


جدول رقم (١٣)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث

نسب التحسن	القياسات البعدية		القياسات القبليّة		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
40.00%	0.55	3.50	0.55	2.50	اختبار نط الحبل
10.71%	2.97	25.00	0.89	28.00	اختبار الجري في شكل 8
42.86%	0.05	0.67	0.10	0.47	اختبار الربط الحركي
7.88%	3.20	43.33	3.49	40.17	الوثب العريض من الثبات
6.45%	2.26	38.50	1.94	36.17	اختبار دفع كرة طبية
9.76%	1.22	7.50	1.47	6.83	اختبار الوقوف علي الكرة
9.35%	5.27	70.17	3.76	64.17	اختبار باس المعدل
29.23%	1.67	14.00	0.75	10.83	مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية

يتضح من جدول (١٣) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٦.٤٥٪، ٤٢.٨٦٪) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث





الشكل التوضيحي نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث

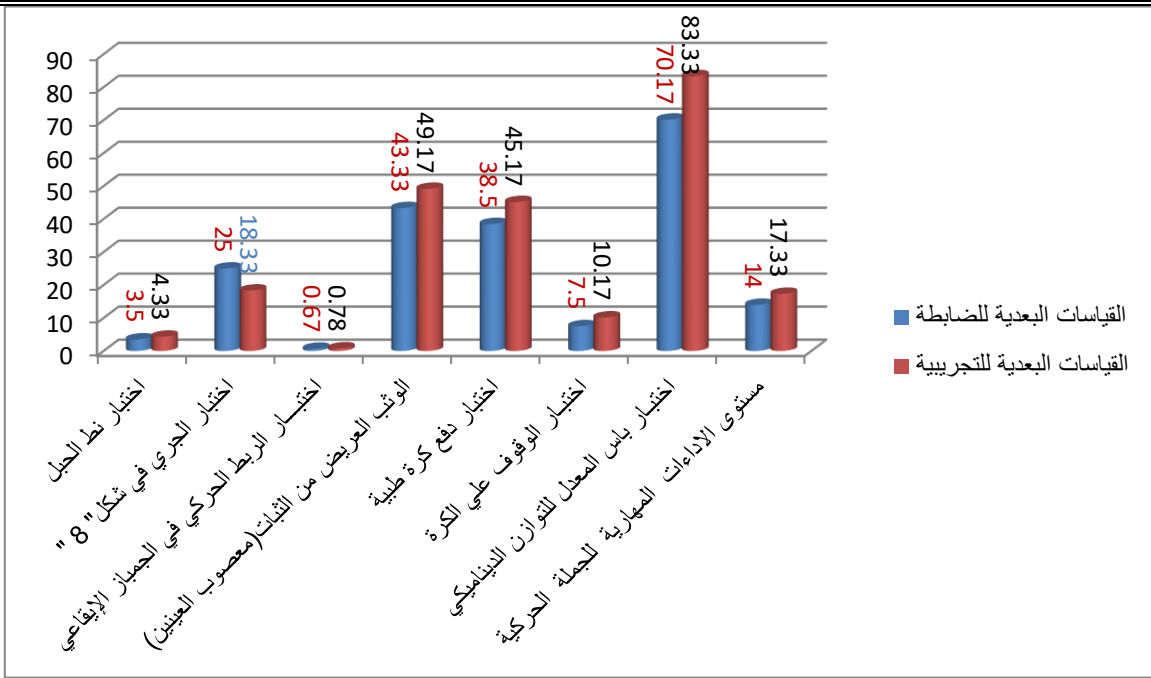
جدول رقم (١٤)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية في المتغيرات قيدالبحث

ن = ١٢

المتغيرات	القياسات القبلية	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
اختبار نظ الحبل	المجموعة الضابطة	6	4.50	27.00	*2.16	.030
	المجموعة التجريبية	6	8.50	51.00	6	
اختبار الجري في شكل 8	المجموعة الضابطة	6	9.50	57.00	*2.90	.004
	المجموعة التجريبية	6	3.50	21.00	8	
اختبار الربط الحركي	المجموعة الضابطة	6	4.50	27.00	*1.97	.048
	المجموعة التجريبية	6	8.50	51.00	8	
الوثب العريض من الثبات	المجموعة الضابطة	6	3.67	22.00	*2.75	.006
	المجموعة التجريبية	6	9.33	56.00	6	
اختبار دفع كرة طبية	المجموعة الضابطة	6	3.83	23.00	*2.60	.009
	المجموعة التجريبية	6	9.17	55.00	3	
الوقوف علي الكره بقدم واحدة	المجموعة الضابطة	6	4.33	26.00	*2.17	.029
	المجموعة التجريبية	6	8.67	52.00	9	
اختبار باس المعدل	المجموعة الضابطة	6	3.50	21.00	*2.91	.004
	المجموعة التجريبية	6	9.50	57.00	3	
مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية	المجموعة الضابطة	6	3.83	23.00	*2.66	.008
	المجموعة التجريبية	6	4.50	27.00	7	

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠ = ١,٨١٢

ينتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة ، للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيدالبحث باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٤-٠.٠٤٨). وهي مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضتها الباحثة شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي للتجريبية.



الشكل التوضيحي (٣) : دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة ، المجموعة

التجريبية في المتغيرات قيدالبحث

ثانياً :- مناقشة النتائج

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية المتمثلة في (القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي القدرة على بذل الجهد المناسب ، القدرة على الحفاظ على التوازن)، مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وتعزى الباحثة هذا التقدم الحادث إلى تأثير البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية المطبق على المجموعة التجريبية و تتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من سامية عبد الكريم ١٩٨٩ ، رابحة لطفى ١٩٩٦ ، نسرين محمود ٢٠٠٤ ، نيفين حسين ٢٠٠٤ ، هبه عبد العظيم ٢٠٠٥ ، ، Wladyslaw ، Vladimir Liakh ، Zbigniew Witkowski ، Grzegorz Juras ٢٠٠٢ ، Peter Hirtz ، Zmuda ٢٠٠٢ ، Vladimir Starosta ٢٠٠٢ ، Julius Kasa ٢٠٠٤ حيث أجمعت على أهمية البرامج التدريبية في تنمية القدرات التوافقية بالنسبة للأداء الفني ، وكانت جميع نتائج هذه الدراسات دالة إحصائياً في اتجاه استخدام تمارين القدرات التوافقية في تقدم مستوي الأداء الفني للألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام .



كما ترجع الباحثة الفروق الى خضوع البرنامج لتدريب خاص يتأسس على استخدام التمرينات البدنية لتحسين القدرات التوافقية الخاصة ببعض المهارات الرياضية ، حيث حققت تقدماً ملموساً وجوهرياً - وذلك يرجع لتطبيق البرنامج التجريبي لأنه معد على أسس علمية جيدة، وأيضاً لدقة تحديد القدرات والمهارات المناسبة لمجتمع الدراسة والمرحلة السنية.

بالإضافة الى وجود علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية، و القدرات التوافقية تنعكس علي مستوى الأداء الحركي للمهارات الرياضية (للجملة الحركية) ، وسرعة التعلم الحركي ، والتكيف للبرامج الحركية وخاصة في سن الطفولة وفي هذا الصدد يشير " جمال إسماعيل" (٢٠٠٢: ١٤، ١٨، ١٩) إلي أن القدرات التوافقية تنعكس علي مستوى الأداء الحركي ، وسرعة التعلم الحركي ، والتكيف الذهني للبرامج الحركية في الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال الحركات ، لذلك يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب بالإضافة الى ماوضحه "اشرف بسيم" (٢٠٠٠: ٤) ان التوافق الحركي يعد من اهم العوامل الذي يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الاداء المهارى ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية ، مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى."

ويتضح من جدول (١٢)، الشكل التوضيحي (٢أ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات التوافقية ، مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى. ، وتعزى الباحثة هذا التقدم الحادث إلى البرنامج التدريبي المعتاد ومابة من اختيار دقيق للقدرات التوافقية و ضبط الحمل التدريبي ومكوناته من حجم وشدة وراحة لان هذه الاشياء مهمة في التخطيط لتطوير القدرات التوافقية ، التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية، التنوع وعدم التكرار.

وهذا يتفق الى ما اشار اليه " جمال إسماعيل" (٢٠٠٢: ١٢، ١١) أن القدرات التوافقية هي المعطيات الحقيقية لاتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة للرياضي في الأنشطة الرياضية كما أصبحت هي الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتى أنواع القصور في البرامج التدريبية وخاصة التدريب التكميلي الفردي ، وكذلك تدريب المجموعات ، والقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً مباشراً



بالبرنامج الحركي كما يرتبط التحسن في مستواها بالقدرة على التركيز في حجم التكرار الصحيح للأداء المقصود .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدي .

كما أشارت نتائج جدول (١٤)، والشكل توضيحي(٣) عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس للمجموعة التجريبية إلى استخدام تدريبات الساكوي(SAQ) (Speed – Agility – Quickness) فهي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية عناصر السرعة الحركية و الرشاقة والتي تعتمد علي تنمية اللياقة من خلال المهارة ، بشكل متكامل داخل برنامج تدريبي مترابط، الذي ساعد اللاعبين على التمكن من فهم وتنفيذ مضمون البرنامج التدريبي ، وبالتالي تحسن مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) لديهم في المجموعة التجريبية.

وفى هذا الصدد يشير "فيلمورجان ، بالانيسامي" **Velmurugan & Palanisamy**

(٢٠١٢ : ٤٣٢) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء واكتساب ميزة تنافسية، وتعتبر تدريبات الساكوي S.A.Q إحدى أحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي والتي استرعت الانتباه في الأونة الأخيرة ، وتعتبر تدريبات الساكوي نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على انه: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ."

كما أشارت نتائج جدولى (١١)، (١٣) وكل من الشكل التوضيحي (ا ب)، (ب) عن وجود نسب تحسن بين القياسات القبليية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية



،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح القياس للمجموعة التجريبية إلى كفاءة القدرات التوافقية التي تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم اللاعبات المهارات الرياضية،جودة اداء اللاعبات في الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ،وليس فحسب ولكن درجة استغلال القدرات التوافقية بطريق تؤدي الى الاستخدام السريع والهاتف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة بالاستعانة بادوات متنوعة.

وفى هذا الصدد تشير " اميرة عبد الواحد " (٣٣:١٩٨٦) انه تحتاج لاعبات الجمباز الإيقاعي إلى قدرات بدنية وفنية عالية ، تميزها عن لاعبات الرياضات الأخرى ، لما تتسم به رياضة الجمباز الإيقاعي من تنوع في الأدوات وأداء فني فائق المستوى وصعوبات جديدة تتحدى قدرات اللاعبة باستمرار كما تساعد تدريبات الساكيو SAQ علي تنفيذ المهارات بطريقة صحيحة ، وزيادة القدرة علي تعديل وضع الجسم بسرعة للتكيف مع التغير باستخدام التوازن والتحكم في الجسم ، والقدرة علي التحرك بسرعة مع التفاعل مع المعلومات السمعية والبصرية .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على انه: " توجد نسب تحسن بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية ،مستوى الاداءات المهارية (للجملة الحركية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

- ١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات التوافقية للاعبات الناشئين بالجمباز الايقاعي.
- ٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى الاداءات المهارية السلاسل الحركية للاعبات الناشئين بالجمباز الايقاعي.
- ٣- هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير القدرات التوافقية للاعبات الناشئين بالجمباز الايقاعي.
- ٤- هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير مستوى الاداءات المهارية السلاسل الحركية للاعبات الناشئين بالجمباز الايقاعي.



٥- هنالك أفضلية في نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير كل من القدرات التوافقية، مستوى الاداءات المهارية السلاسل الحركية للاعبات الناشئين بالجمباز الإيقاعي.

التوصيات :

- ١- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجمباز الإيقاعي .
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجمباز الإيقاعي ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .
- ٣- الاهتمام بتنوع الأجهزة الأساسية والمساعدة المستخدمة داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجمباز الإيقاعي ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني
- ٤- استخدام الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات التوافقية قيد البحث داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجمباز الإيقاعي، للوقوف على مستوى الإنجاز الرياضي والبطولة.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أجهزة الجمباز المختلفة، وعلى المراحل السنوية الأخرى .

المراجع

أولا باللغة العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢- اشرف محمد بسيم (٢٠٠٠) : برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين، وأثره على مستوى الأداء المهاري ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أميرة عبد الواحد منير (١٩٨٦) : الجمناستك الإيقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الابداعي ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.



- 4- جمال إسماعيل مطأوع (٢٠٠٢): الإعداد البدني ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 5- رابحة محمد لطفي (١٩٩٧) : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة . المجلة العلمية- التربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٧ ، سبتمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
- 6- طارق فاروق عبد الصمد (٢٠٠٢): دراسة تحليلية كينماتيكية لبعض أنماط البراعة الحركية للأطفال من ٤ . ٦ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 7- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) : التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات) . دار المعارف ، القاهرة .
- 9- عويس الجبالي (٢٠٠١) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، دار G.M.S القاهرة .
- 10- نسرین محمود نبیه (٢٠٠٤) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 11- نیفین حسین محمود (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- 12- هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- 13- وسام عادل السيد (١٩٩٩) : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.



- 14- Anna Zwierzchowsks, Malgorzata Grabara Krystyna Gawlik ,(2004): **Energetic and Coordination Abilities of Deaf Children** . Journal of Human Kinetics, Volume 11.
- 15- Grzegorz Jurras(2002): **The Influence of Chosen Aspects of Coordination on Motor Learning Efficiency** . Journal of Human Kinetics, Volume 7.
- 16- Julius Kasa, (2005): **Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games**. Journal of Human Kinetics , Volume 12.
- 17- Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292
- 18- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505
- 19- Pawel Cieszczyk Jerzy Eiderl ,(2004) :**The Level of Chosen Coordination Abilities in 10 Year Old Boys as Selection Criteria for Sport Classes** . Journal of Human Kinetics , Volume 12 .
- 20- Peter Hirtz , (2002) : **Coordinative Competence and Health** . Journal of Human Kinetics, Volume 7.
- 21- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3, Issue : 11, 432
- 22- <https://www.researchgate.net/search>.