

تأثير استخدام التدريبات النوعية فى ضوء التحليل الكيفي على أداء مهارة الشقلبة الخلفية
على اليدين لناشئى الجمباز تحت ١٠ سنوات

• د/ وليد صالح عبدالجواد عيد

المخلص:

يهدف هذا البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين بإستخدام برنامج تدريبات نوعية فى ضوء مفاهيم نموذج "جاكي هدسون" لناشئى الجمباز تحت ١٠ سنوات، واستخدم الباحث المنهج الوصفى (دراسة الحالة) بإستخدام التحليل الحركى الكيفي المستوى الثانى (التعرف على النواحي الفنية للأداء)، والمنهج التجريبي (بإسلوب القياسين القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة) لمناسبتة وطبيعة البحث، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث بواقع (٦) ناشئين بصالة الالعاب الفردية بملاعب المدن الجامعية (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، بالإضافة إلى (٦) ناشئين بصالة ليدي اسبورت اكاديمي و(٦) ناشئين بأكاديمية فريند كعينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية لإختبارات البحث، وقد توصل الباحث إلى أن ضبط مفاهيم عدد الأجزاء، طبيعة الأجزاء، نطاق الحركة، وأدى ذلك الى تطوير الأداء الفنى لمهارة الشقلبة الشقلبة الخلفية على اليدين للعينة قيد البحث، ويوصى الباحث بضرورة الاعتماد على تفسير نتائج التقييم الفنى فى ضوء مفاهيم الملاحظة ودراسة وفهم الحركة بنموذج جاكي هدسون.

• المدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

Abstract:

This research aims to improve the performance level of the backflip skill on the hands by using a qualitative training program in the light of the concepts of the "Jackie Hudson" model for gymnasts under 10 years old), and the experimental method (by the method of the pre and post measurements for one experimental group) due to its suitability and the nature of the research, and the research sample was chosen by the intentional random method from the research community by (6) young people in the individual gymnasium in the stadiums of university cities (2021/2022 AD), in addition to (6) Juniors from the Lady Sport Academy and (6) juniors from the Friend Academy as an exploratory sample to conduct scientific transactions for research tests. The researcher concluded that adjusting the concepts of the number of parts, the nature of the parts, the range of movement, and this led to the development of the technical performance of the somersault skill. The back somersault on the hands of the sample is restricted. The research, and the researcher recommends the necessity of relying on the interpretation of the results of the technical evaluation in the light of the concepts of observation, study and understanding of movement using the Jackie Hudson model.

مقدمة البحث:

يتميز زماننا المعاصر بتطور سريع نظرا لتعرض العالم من حولنا لواابل من التغيرات على الساحتين المحلية والدولية أدى إلى زخم من المعرفة والمعلوماتية المفرطة، لذا من الواجب مواكبة هذا الكم الهائل من المعرفة بالعمل على توظيف هذا التطور في العملية التدريبية والخروج عن أنماط التدريب التقليدي حتى نعد أجيالا قادرة على مواجهة التحديات المعاصرة.

وهذا ما رأيناه من القائمين على العملية التدريبية سواء على المستوى الإقليمي أو العالمي بمحاولات عديدة ونظريات لتطوير المنظومة التدريبية لجعلها أكثر مرونة لتقبل واستيعاب التغيرات والتطورات المتلاحقة.

ويظهر ذلك أيضا من خلال توجيه التربويين إلى إستخدام أكثر من طريقة تدريبية لكي تراعى الفروق الفردية وتنمي التعلم الذاتي لدى المتدرب والإستقلالية في البحث عن المعلومة.

لذلك تقوم المؤسسات التربوية بإخضاع المنظومة التدريبية لتطوير دائم في مختلف الأصعدة من طرق وأساليب تدريبية، ولاعبين، ومدربين، ووسائل تدريبية بديلة، وإدارة، ومناخ تدريبي، وأساليب تقويم للبرامج التدريبية.

ويذكر "أمين الخولى" (٢٠٠١م) أن التربية الرياضية أصبحت فى العصر الحديث من المجالات التى تطورت بشكل كبير خاصة على المستوى الإجتماعى بعد تركيز وسائل الإعلام فى الآونة الأخيرة على زيادة وعى الجماهير بقيمة التربية الرياضية صحياً وتربوياً، فالتربية الرياضية نظام له أهدافه التربوية التى تسعى إلى تحقيقها من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختارة التى تتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة. (٢٢:٤)

كذلك حرص القائمون على مجال التربية فى جمهورية مصر العربية على تأهيل المدرب تأهيلاً تربوياً ومعرفياً لأنه بمثابة الركيزة الأساسية التى تبث من خلاله القيمة والمعلومة بيمتدرب، وهذا ما آلت به كلية التربية الرياضية على نفسها أن تعد مدرباً ذا كفاءة خلقية وعملية وعلمية باعتبار له الدور الأساس فى بناء الخبرات التدريبية لدى اللاعبين،

وتبيان أدواره الأساسية والفعالة في تحقيق أكبر قدر من الاستفادة والإفادة له ولوطنه ومن أجل بناء وطن راق ومتقدم.

وتعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة التي تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها وإتقانها، وذلك لتعدد مهاراتها وصعوبتها، وإختلاف أجهزتها، بالإضافة إلى الخصائص المميزة التي يتطلبها الأداء مثل السيطرة على الجسم وأجزائه المختلفة في الأوضاع غير المألوفة، وكذا أداء الحركات في الفراغ، وعلى ارتفاعات مختلفة، وبسرعة متباينة بجانب السيطرة اللحظية على الأداء الفني الذي يلعب الدور الرئيسي في التقييم. (٢ : ٢)

ويرى كل من محمد شحاته (١٩٩٢م)، ومحمد عبد السلام (٢٠٠٢م) أن رياضة الجمباز تطورت في السنوات الأخيرة لكلا الجنسين تطوراً ملحوظاً كماً وكيفاً، ووصلت لمستوى عالٍ من الإتقان مما يحملنا على إثراء مجال تخصصنا المفضل بأحدث المعلومات والمعارف التي توصلت لها الدول المتقدمة من خلال الترجمة والخبرات الذاتية. (٢٢ : ١٥) (٢٨ : ١)

وتتم عملية تعلم مهارات الجمباز بخطوات متدرجة بدون فواصل زمنية أو حدود زمنية بين كل مرحلة والأخرى وصولاً لإتقان المهارة الذي لا نرضى عنه بديلاً ومرواً بالأداء الأولى الخام هو الانتقال إلى الأداء الجيد كمرحلة بينيه.

ويجب على المدرب أن يتمكن من النواحي الفنية لها، واستخدام الوسائل التدريبية في الأداء، وأن يكون على دراية واسعة بالأداء الفني لتمرينات الجمباز المزمع تعليمها، وأن يتمكن من تنظيم وإدارة بطولات الجمباز. (٢٨ : ٢٤)

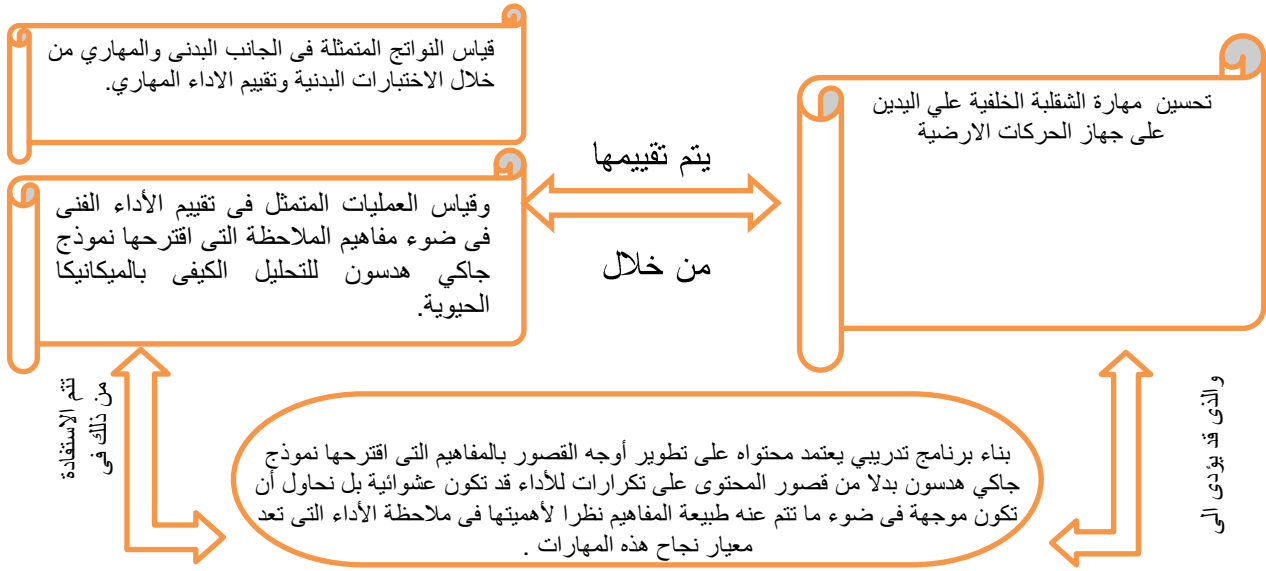
إن رياضة الجمباز تتطلب الإلمام بالمعارف والمعلومات حول موقع الجسم وزواياه وأشكاله وحركاته، وتعتمد دراسة الميكانيكا الحيوية على التعرف على العناصر التي تكون مسئولة خلف زوايا الجسم وحركته الضرورية لإنجاز ناجح للمهارة. (٢٤ : ١١)

حيث اقترحت "جاكى هدسون" Jackie Hudson's model (POSSUM) أحد نماذج الملاحظة لدراسة وفهم الحركة فقد حددت (١٠) مفاهيم جوهرية أساسية في علم الحركة وهي نطاق أو مدار الحركة، سرعة الحركة، عدد الأجزاء، طبيعة الأجزاء، التوازن، التآزر والتناسق، الاحكام والترابط، مدى الإنطلاق، طريق الهبوط، الدوران، وهذا النموذج

يتوقف على الفهم القائم بالملاحظة لتلك المفاهيم عند تقييم الأداء الفني في سياقها وتقديم التغذية الراجعة من أجل تحسين الأداء، ويعد عمل جاكى هدسون مهماً لأنه يكون خلفية نظرية هامة عن المتغيرات الحيوية الكيفية المصورة أو المتخيلة، كما أنها ركزت الانتباه على موضوع التآزر والتناسق وهذا ما يساهم في فهم الشكل الجيد للأداء. (٣٣: ١٩) (٣٤: ١٧) (٣٥: ١٠٣)

وقد لاحظ الباحث أن هناك ضعف في مستوى الأداء المهارى وكذلك صعوبة في تعلم مهارة الشقبة الخلفية على اليدين، مما دفع الباحث لإجراء دراسة على هذه المهارة في محاولة منه لتحسين مستوى الأداء المهارى عن طريق تصميم برنامج تدريبي نوعي باستخدام نموذج "جاكى هدسون" للملاحظة في الميكانيكا الحيوية، والذي قد يؤدي إلى تحسين وسهولة تعلم أداء مهارة الشقبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية، وتقليل الأخطاء الكثيرة التي يقع فيها الناشئين أثناء التعلم.

وبإطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع العلمية المختلفة مثل (١) (٣) (٨) (١٠) (١٢) (٢٩) (٣٠)، التي تناولت العديد من الموضوعات المرتبطة برياضة الجمباز سواء تعليمياً أو تدريباً ولكن دون التعرض لأهمية وتطوير المهارات وتحليلها تحليلاً كفيلاً وخاصة ان الناحية الكيفية تعتمد على استخدام مفاهيم ملاحظة الحركة التي تعتمد على فنيات الأداء وتقييمها بواسطة وسيلة مقننة تتمثل لدينا في هذا البحث وهي محاولة التوصل لاستمارات تقييم أداء بعض مهارات الجمباز لناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات لتسهيل تعليمها في ضوء المفاهيم الجوهرية لنموذج "جاكى هدسون" (١٩٩٥م).



شكل (١) الفكرة الأساسية لاجراء البحث

لذا اتجه الباحث لدراسة تأثير إستخدام التدريبات النوعية في ضوء التحليل الكيفي على أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين لناشئى الجمباز تحت ١٠ سنوات وفقاً لمفاهيم نموذج " جاكى هدسون" للملاحظة في الميكانيكا الحيوية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين بإستخدام التدريبات النوعية في ضوء مفاهيم نموذج "جاكى هدسون" للملاحظة في الميكانيكا الحيوية لناشئى الجمباز تحت ١٠ سنوات.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث في مستوى القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين لناشئى الجمباز تحت ١٠ سنوات ولصالح القياس البعدى.

خطة وإجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة الحالة) باستخدام التحليل الحركي الكيفي المستوى الثاني (التعرف على النواحي الفنية للأداء)، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث بواقع (٦) ناشئين تحت ١٠ سنوات والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م)، بالإضافة إلى (٦) ناشئين كعينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية لإختبارات البحث. تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	السنة	٩,٧٢	٠,١٣	٩,٧٥	-٠,٤٢	٠,٨٦
٢	الطول	السننيمتر	١٢٦,٥٠	٣,٨١	١٢٧,٠٠	-٠,٤٦	-٠,٥١
٣	الوزن	الكيلوجرام	٢٤,٣٣	١,٩٢	٢٤,٥٠	-٠,٤٦	-٠,٣٠
٤	العمر التدريبي	السنة	٤,١٧	٠,٨٤	٤,٠٠	٠,٣١	-٠,١٠

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٤٦ : ٠,٣١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠,٥١ : ٠,٨٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن).

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث استخدم الباحث الأدوات التالية:

تحليل المراجع والوثائق والسجلات :

- تحليل المراجع والدراسات العلمية التي تناولت المهارة قيد البحث، مثل دراسة (٣) (٢٦) (٢٩)، والمرجع العلمية مثل (٢) (٦) (١٤) (١٧) (١٨) (٢٠) (٢٢) (٢٣) (٢٨) (٣١) (٣٢) وذلك للتعرف على النواحي الفنية للمهارة قيد البحث.
- تحليل المراجع والدراسات التي تناولت موضوع (البرامج التدريبية - التمرينات النوعية، التحليل الكيفي)، مثل دراسة (٤) (٢١) (١٥) (١٦) (٢٥) (٢٧)، وذلك للتعرف على أهم المحاور التي راعها الباحث عند إعداد برنامج التمرينات النوعية المقترح.
- تحليل السجلات الخاصة باللاعبين عينة البحث الخاصة بتاريخ الميلاد لحساب السن (العمر الزمني) وذلك لتجانس العينة.

استمارات الاستبيان:

- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد النقاط الفنية لمراحل الأداء الفني لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين.
- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية.
- استمارات تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية من تصميم الباحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمترات والوزن بالكيلوجرام.
- جهاز طاولة القفز.
- كاميرا ديجيتال رقمية سوني "٥٠ ميغا بيكسل".
- ترامبولين صغير.
- حبال وأطواق ومراتب.
- سلم القفز.
- سنب تمرين أرضي.
- أكياس رملية.
- شيت أرضي عالي الدفع.
- مراتب إسفنجية.
- عقل حائط.
- أساتيك تدريب (حبال).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

الصدق : الاختبارات البدنية مرفق (٢)

استطاع الباحث تحديد القدرات البدنية التي تساعد على أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث من خلال تحليل المفاهيم العشرة لنموذج هرسون ومتطلبات الأداء البدني لهذه المهارة، ومن خلال ذلك استطاع الباحث تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس هذه الصفات ثم قام بعرض هذه الصفات والاختبارات التي تقيسها على السادة الخبراء مرفق (١) لإجراء المعاملات العلمية عليها كالتالي:

صدق المحكمين: من خلال آراء السادة الخبراء مرفق (١)

جدول (٢)

آراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية في ضوء مفاهيم التحليل الكيفي لهرسون (ن=١٠)

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	مرونة ديناميكية	اللمس السفلي والجانبى	٢٧	٩٠,٠٠
٢	السرعة الحركية	الجرى فى المكان	٢٩	٩٦,٦٧
٣	الرشاقة	اختبار بارو	٢٥	٨٣,٣٣
٤	التوافق	اختبار نط الحبل	٢٨	٩٣,٣٣
٥	قوة الذراعين والكتفين	الشد لأعلى من التعلق	٢٩	٩٦,٦٧
٦	قوة الرجلين	الوثب العريض من الثبات	٢٧	٩٠,٠٠
٧	قوة وجلد عضلات البطن	الجلوس من الرقود	٢٦	٨٦,٦٧
٨	التوازن الديناميكي	اختبار باس المعدل للأتزان الديناميكي	٢٧	٩٠,٠٠

يتضح من جدول (٢) مرفق (٢) أن أقل نسبة حصل عليها اختبار هي ٨٣,٣٣% وقد قبل الباحث جميع الإختبارات لحصولها جميعاً على نسبة تعدت الـ ٨٠% وهي نسبة قد ارتضاها الباحث وبذلك يصبح عدد الإختبارات ثمانية اختبارات والمستخدم لقياس القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري وفقاً لمفاهيم نموذج جاكى هرسون للملاحظة بالميكانيكا الحيوية.

صدق التمايز :

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعة مميزة من ناشئي أكاديمية (فريند) ممن يجيدون المهارة قيد البحث، وعددهم (٦) ناشئين وكذلك مجموعة غير مميزة من ناشئي صالة ليدي سبورت أكاديمي ومن خارج مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٦) ناشئين وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية قيد البحث
(ن=١ ن=٢ =٦)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	٥
			ع	س	ع	س			
دال	٦,٩١٦	٥,٥٠	١,٩٠	١٧,٠٠	٢,٢٢	٢٢,٥٠	عدد	مرونة ديناميكية	١
دال	٤,٣١٥	٣,٣٣	١,٠٥	٩,٥٠	٠,٧٥	١٢,٨٣	عدد	السرعة الحركية	٢
دال	٩,٦١٠	-٦,٥٠	١,٧٢	٣٠,٨٣	١,٢١	٢٤,٣٣	ثانية	الرشاقة	٣
دال	٧,١٩٠	٢,٨٣	٠,٨٩	٢,٠٠	٠,٧٥	٤,٨٣	عدد	التوافق	٤
دال	٧,٠٦٠	٥,٨٣	١,٦٠	٩,١٧	١,٧٩	١٥,٠٠	عدد	قوة الذراعين والكتفين	٥
دال	٥,٤٥٩	١٨,٦٧	١,٠٥	١١٨,٥٠	٤,٢٦	١٣٧,١٧	سنتيمتر	قوة الرجلين	٦
دال	٥,٣٧٨	١٤,٣٣	٣,١٩	٢٤,١٧	٢,٩٢	٣٨,٥٠	عدد	قوة وشد عضلات البطن	٧
دال	٨,٦٣٥	١٧,١٧	٣,١٩	٦٤,٨٣	٤,٤٧	٨٢,٠٠	درجة	التوازن الديناميكي	٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين غير المميزة والمميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤,٣١٥، ٩,٦١٠) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.
الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وبفارق زمني أسبوع وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية (ن=٦)

مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	٥
			ع	س	ع	س			
دال	٠,٩٧٦	٠,٠٧	١,٥١	٢٢,٥٧	١,٢٢	٢٢,٥٠	عدد	مرونة ديناميكية	١
دال	٠,٨٤٠	٠,١٨	٠,٦٣	١٣,٠١	٠,٧٥	١٢,٨٣	عدد	السرعة الحركية	٢
دال	٠,٩٥٣	٠,١٧	١,٣٣	٢٤,١٧	١,٢١	٢٤,٣٣	ثانية	الرشاقة	٣
دال	٠,٨٩١	٠,١٧	٠,٨٩	٥,٠٠	٠,٧٥	٤,٨٣	عدد	التوافق	٤

تابع جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية (ن=٦)

مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	٥
			ع	س	ع	س			
دال	٠,٩١٠	٠,٣٣	١,٩٧	١٥,٣٣	١,٧٩	١٥,٠٠	عدد	قوة الذراعين والكتفين	٥
دال	٠,٩٦٥	٠,٨٣	٤,٥٢	١٣٨,٠٠	٤,٢٦	١٣٧,١٧	سنتيمتر	قوة الرجلين	٦
دال	٠,٩٦٤	٠,١٧	٣,٤٤	٣٨,٦٧	٢,٩٥	٣٨,٥٠	عدد	قوة ووجد عضلات البطن	٧
دال	٠,٩٨٦	٠,٣٣	٤,٠٨	٨١,٦٧	٤,٤٧	٨٢,٠٠	درجة	التوازن الديناميكي	٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٠

يتضح من الجدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٨٤٠ : ٠,٩٨٦) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

تجانس أفراد عينة البحث في القدرات البدنية قيدالبحث:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفاح للعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفاح
١	مرونة ديناميكية	عدد	١٨,٣٣	١,٢١	١٨,٥٠	٠,٠٧٥	-١,٥٥٠
٢	السرعة الحركية	عدد	١٠,٨٣	١,٨٣	١٠,٥٠	٠,٣٦٢	-٢,١٠٣
٣	الرشاقة	ثانية	٢٥,٨٣	١,٧٢	٢٦,٠٠	-٠,٦٧٨	٠,٨١٤
٤	التوافق	عدد	١,٨٣	٠,٩٨	١,٥٠	٠,٤٥٦	-٢,٣٩٠
٥	قوة الذراعين والكتفين	عدد	١٠,٠٠	١,٦٧	٩,٥٠	٠,٣٨٤	-١,٧٨٦
٦	قوة الرجلين	سنتيمتر	١٣٢,٠٠	٢,٣٧	١٣٢,٠٠	٠,٠٠٠	-١,٨٧٥
٧	قوة ووجد عضلات البطن	عدد	٢٢,١٧	٢,٣٢	٢٢,٥٠	-٠,٣٠٠	-١,٤١٨
٨	التوازن الديناميكي	درجة	٧٠,٨٣	٣,٧٦	٧٠,٠٠	-٠,٣١٣	-٠,١٠٤

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٦٧٨ : ٠,٤٥٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء كما تراوحت قيمة معامل التفاح ما بين

(-٢,١٠٣ : ٠,٨١٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يدل على تجانس العينة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

استمارات تقييم الأداء:

١- خطوات إعداد استمارات تقييم الأداء:

- قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات العلمية التي تناولت مهارات الجمباز، مثل دراسة (٣) (٢٦) (٢٩)، والمراجع العلمية (٢) (٥) (١٤) (١٧) (١٨) (٢٠) (٢٢) (٢٣) (٢٨) وذلك للتعرف على النواحي الفنية للمهارة قيد البحث ثم تم عرضها على السادة الخبراء للتأكد من حصر جميع النقاط وحسن صياغتها والجدول (٦) توضح ذلك:

جدول (٦)

نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات (ن=١٠)

مراحل الأداء وأجزاء الجسم	النقاط الفنية	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %	حالة العبارة
المرحلة التمهيديه:				
- الرأس "النظر"	الرأس لأعلى ومائلا للخلف والنظر لأعلى.	٥٠	٨٣,٣%	✓
- الذراعين	مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا.	٥٦	٩٣,٣%	✓
- الجذع	على كامل استقامته ومائل للأمام قليلا.	٤٦	٧٦,٦%	✓
- الرجلين	انثناء خفيف في الركبتين والقدمين تشير للأمام.	٤٤	٧٣,٣%	✓
- الإتصال بالأرض	الاتصال بالقدمين معا على الأرض.	٥٦	٩٣,٣%	✓
المرحلة الرئيسية:				
- الرأس "النظر"	الرأس بإستقامة الجذع والنظر للأمام ثم مائلا للخلف قليلا وعند الارتكاز على الأرض يكون النظر على الأرض والكفين	٥٠	٨٣,٣%	✓
- الذراعين	مرجحة الزرعين للخلف وعلى كامل استقامتهم والكفين على الأرض وباتساع الصدر.	٥٦	٩٣,٣%	✓
- الجذع	الجذع متقوس خلفا في وضع القبه ثم الاستقامة ثم مائلا أعلى.	٥٠	٨٣,٣%	✓
- الرجلين	تدفع الرجلين معا لأعلى بقوة ثم للخلف وعاليا وعلى كامل استقامتهم ومتلاحمتين.	٥٣	٨٨,٣%	✓
- الإتصال بالأرض	مشط القدمين عاليا ثم الذراعين ملاصقان للأرض	٥٣	٨٨,٣%	✓
المرحلة النهائية:				
- الرأس "النظر"	الرأس مستقيمة على الجسم والنظر للأمام	٥٧	٩٥%	✓
- الذراعين	للأمام ولأعلى ثم جانبا	٥٠	٨٣,٣%	✓
- الجذع	الجذع مائلا للأمام ثم مستقيما على الجسم	٥٣	٨٨,٣%	✓
- الرجلين	على كامل استقامتهم ومرتكزين بالكامل على الأرض	٥٦	٩٣,٣%	✓
- الإتصال بالأرض	القدمين بالكامل على الأرض	٥٦	٩٣,٣%	✓

يتضح من الجداول رقم (٦) أن آراء السادة الخبراء بالنسبة لجميع النقاط الفنية للشقبة الخلفية على اليدين تراوحت ما بين (٧٣,٣ % : ٩٥%)، وهذا يعطي مؤشراً على اتفاق الخبراء على النقاط الفنية للمهارة قيد البحث.

- ثم قام الباحث باستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد مدى مناسبة النقاط الفنية وتحديد التقديرات الكمية للمهارة قيد البحث باستخدام نموذج جاكي هيدسون فى التحليل الكيفى. مرفق (٣)، ويتضح ذلك من جدول (٧)

استمارة استبيان التقديرات الكمية للنقاط الفنية للمهارة قيد البحث:

جدول (٧)

التقديرات الكمية للنقاط الفنية لمهارة الشقبة الخلفية على اليدين لناشئى الجمباز تحت ١٠ سنوات (ن=٢٠)

درجة التقييم	الوسط الحسابى المرجح	نسبة موافقة الخبراء			النقاط الفنية	مراحل الأداء وأجزاء الجسم
		مناسب الى حد ما (٢)	غير مناسب (١)	مناسب (٣)		
٣		المجموع			المرحلة التمهيديّة:	
٠,٥	٨,٣٣	١٤	٢	٤	الرأس لأعلى ومائلاً للخلف والنظر لأعلى.	- الرأس "النظر"
٠,٩	١٤	١٨	-	٢	مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا.	- الذراعين
٠,٥	٧,٦٦	١٢	٢	٦	على كامل استقامته ومائل للأمام قليلا.	- الجذع
٠,٥	٧,٣٣	١٠	٤	٦	انشاء خفيف في الركبتين والقدمين تشير للامام.	- الرجلين
٠,٦	٩,٣٣	١٧	٢	١	الاتصال بالقدمين معاً على الأرض.	- الإتصال بالأرض
٤		المجموع			المرحلة الرئيسية:	
٠,٨	٨,٣٣	١٣	٤	٣	الرأس بإستقامة الجذع والنظر للأمام ثم مائلاً للخلف قليلاً وعند الارتكاز على الأرض يكون النظر على الأرض والكفين	- الرأس "النظر"
٠,٨	٩,٣٣	١٧	٢	١	مرجحة الزرعين للخلف وعلى كامل استقامتهم والكفين على الأرض وباتساع الصدر.	- الذراعين
٠,٨	٨,٣٣	١٣	٤	٣	الجذع منقوس خلفاً في وضع القبه ثم الاستقامة ثم مائلاً أعلى.	- الجذع
٠,٨	٨,٥	١٤	٣	٣	تدفع الرجلين معاً لأعلى بقوة ثم للخلف وعالياً وعلى كامل استقامتهم ومتلاحمتين.	- الرجلين
٠,٨	٨,٨٣	١٥	٣	٢	مشط القدمين عالياً ثم الذراعين ملاصقان للأرض	- الإتصال بالأرض

تابع جدول (٧)
التقديرات الكمية للنقاط الفنية لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين لناشئي الجمناز تحت ١٠ سنوات (ن=٢٠)

درجة التقييم	الوسط الحسابي المرجح	نسبة موافقة الخبراء			النقاط الفنية	مراحل الأداء وأجزاء الجسم
		مناسب الى حد ما (٢)	غير مناسب (١)	مناسب (٣)		
٣		المجموع				المرحلة النهائية:
٠,٦	٩,٥	١٨	١	١	الرأس مستقيمة على الجسم والنظر للأمام	- الرأس "النظر"
٠,٦	٨,٣٣	١٣	٤	٣	للأمام ولأعلى ثم جانبا	- الذراعين
٠,٦	٨,٨٣	١٥	٣	٢	الجدع مائلا للأمام ثم مستقيما على الجسم	- الجذع
٠,٦	٩,٣٣	١٧	٢	١	على كامل استقامتهم ومرتكزين بالكامل على الأرض	- الرجلين
٠,٦	٩,٣٣	١٧	٢	١	القدمين بالكامل على الأرض	- الإتصال بالأرض
١٠		المجموع				

يتضح من الجدول (٧) أن آراء السادة الخبراء بالنسبة لجميع النقاط الفنية للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٧٠% - ٩٦,٦%) وهذا يعطي مؤشراً على اتفاق الخبراء على النقاط الفنية للمهارة قيد البحث، حيث بلغت درجات المرحلة التمهيديّة (٣) درجات - المرحلة الرئيسية () درجات، المرحلة النهائية (٣) درجات والمجموع العام لدرجات المهارة (١٠) درجات. مرفق (٣)

المعاملات العلمية لإستثمارات تقييم الأداء المهاري:

الصدق : صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض استثمارات تقييم الأداء على السادة المحكمين وعددهم (٤) مرفق (١) لأخذ آرائهم في مدى مناسبة هذه الاستثمارات للغرض الذي وضعت من أجله، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

آراء المحكمين في مدى مناسبة الاستثمارات للغرض الذي وضعت من أجله (ن = ١٠)

البيان	مناسب تماماً (٥ درجات)	مناسب إلى حد ما (٣ درجة)	غير مناسب (١ درجة)
عدد آراء المحكمين	٨	٢	-
المجموع		٤٦	
النسبة المئوية		٩٢%	

يتضح من جدول (٨) أن نسبة آراء المحكمين لمناسبة استمارات تقييم أداء المهارات قيد البحث بلغت ٩٢%.

صدق التمايز :

قام الباحث بإجراء صدق التمايز عن طريق تطبيق استمارات تقييم الأداء على عينة من الناشئين والمشابهة لعينة البحث من الممارسين للرياضة وعددهم (٦)، وعينة أخرى من الممارسين وعددهم (٦)، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين
(ن = ٢ = ١٠)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س			
١	الشقلبة الخلفية على اليدين	درجة / ١٠	٧,٥٣	٠,٤٣	٢,٢٤	٠,٧٦	٥,٢٩	١١,٥٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين غير المميزة والمميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١,٥٥) مما يشير إلى أن استمارة تقييم المستوى المهاري يميز بين الأفراد مما يؤكد صدقه.

الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاستمارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى بعد فترة زمنية تقدر بأسبوع، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين
(ن = ١٠)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	الشقلبة الخلفية على اليدين	درجة / ١٠	٧,٥٣	٠,٣٢	٧,٤١	٠,٢٦	٠,١٢	٠,٩٤١	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣

يتضح من الجدول (١٠) إن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين قيد البحث، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (٠,٩٤١) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

تجانس أفراد عينة البحث في المهارة قيد البحث :

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
١	الشقلبة الخلفية على اليدين	سنتيمتر	٢,١٧	٠,٧٥	٢,٠٠	-٠,٣١٣	-٠,١٠٤

يتضح من جدول (١١) أن قيمة معامل الالتواء بلغت (-٠,٣١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء كما بلغت قيمة معامل التفلطح (-٠,١٠٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يدل على تجانس العينة قيد البحث في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين قيد البحث.

جدول (١٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول ترتيب أهمية مفاهيم جاكى هدسون للتحليل الكيفي مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين (ن=١٠)

المهارات والمفاهيم	مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين	المهارات والمفاهيم	مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين
نطاق أو مدار الحركة	١٠٠%	التأزر والتناسق	٦٠%
سرعة الحركة	٩٠%	الأحكام والترابط	٩٠%
عدد الأجزاء	١٠٠%	مدي الانطلاق	٧٠%
طبيعة الأجزاء	٩٠%	طريقة الهبوط	٨٠%
التوازن	٧٠%	الدوران	١٠٠%

يتضح من جدول (١٢) أن المفاهيم الخاصة بملاحظة الحركة هامة جداً بنسب تراوحت من ٦٠% إلى ١٠٠% ببعض المهارات وبنسبة ٨٠% إلى ١٠٠% بمهارات أخرى، وهذا ما ساعد في اختيار المحتوي الخاص بالبرنامج وما يتناسب مع تطور تلك المفاهيم.

كما قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب الأنشطة التعليمية المختارة فى البرنامج التدريبي (التمرينات النوعية) للمهارة الأساسية قيد البحث التى تم اختيارها وفقا لمفاهيم جاكى هدىسون فى التحليل الكيفى
البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات النوعية:

من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة اتضح أن عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وتم البدء فى تنفيذ مجموعة من الخطوات التالية :

فلسفة البرنامج:

تنمية مستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدىن فى رياضة الجمباز من خلال وضع البرامج والخطط العلمية مستخدماً نماذج علمية مقننة وموضوعية فى التحليل الكيفى (جاكى هدىسون) كأساس لوضع البرنامج التدريبي المقترح.

أسس وضع البرنامج

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله.
 - أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص النمو لهذه المرحلة السنية ومع قدرات الناشئين.
 - جميع التمرينات الموجودة فى محتوى البرنامج تؤدي بصورة فردية او جماعية وباستخدام الأدوات التدريبية من خلال برنامج معد لذلك.
 - أن يتم تقديم المعلومات التى يتضمنها البرنامج فى إطار متكامل ومترابط وفعال.
 - مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى ناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات ومراعاة التدرج من البسيط الى المركب.
 - مراعاة أن يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والآثارة.
 - أن تكون سمة البرنامج التنوع والشمول والبساطة وإشباع رغبات ناشئي الجمباز.
- وقد حرص الباحث على مقابلة السادة المحكمين أثناء فحصهم للبرنامج حتى يتمكن من مناقشتهم والإجابة على استفساراتهم وجدول (١٣) يوضح ذلك :

جدول (١٣)

آراء المحكمين فى كفاية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليمين للعينة قيد البحث (ن = ٤)

النسبة المئوية	غير مناسب (١)	مناسب الى حد ما (٣)	مناسب تماماً (٥)	البيان
٩٠ %	-	١	٣	آراء المحكمين فى كفاية البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية
		١٨		المجموع

يتضح من جدول (١٣) مرفق (١) أن نسبة مدى كفاية البرنامج التدريبي المقترح للمهارة قيد البحث للغرض التي وضعت من أجله (٩٠%) هذا إنما يدل على صلاحية البرنامج للتطبيق طبقاً لآراء السادة المحكمين.

جدول (١٤)

آراء المحكمين فى تحديد زمن الوحدة وعدد الوحدات فى الأسبوع والفترة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليمين (ن = ١٠)

م	زمن الوحدة	النسبة المئوية %	عدد الوحدات بالأسبوع	النسبة المئوية %	الفترة الكلية للبرنامج	النسبة المئوية %
١	٤٥ق	١٠	اثنين	١٠ %	شهر	٢٠ %
٢	٦٠ق	٢٠	ثلاثة	٨٠ %	شهر ونصف	٦٠ %
٣	٩٠ق	٧٠	أربعة	١٠ %	شهرين	٢٠ %
٤	١٢٠ق	-	يومياً	-	ثلاثة شهور	-

يتضح من جدول (١٤) أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة بنسبة موافقة ٧٠% وعدد الوحدات فى الأسبوع ثلاثة بنسبة موافقة ٨٠% والفترة الكلية للبرنامج شهر ونصف بنسبة موافقة ٦٠%.

جدول (١٥)

آراء المحكمين فى تحديد محتوى الوحدة التدريبية داخل البرنامج وفقاً للأداء المهاري ووفقاً لمفاهيم جاكى هدسون فى الميكانيكا الحيوية (ن = ١٠)

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	الجزء التمهيدي	٢٠	تمرينات احماء - محطات احماء دائرى	١٠	١٠٠ %
٢	الجزء الرئيسى	٦٠	التدريبات النوعية التطبيقية - لتتمية مفاهيم جاكى هدسون	١٠	١٠٠ %
٣	الجزء الختامى	١٠	تمرينات التهدئة	١٠	١٠٠ %

يتضح من جدول (١٥) أن أجزاء الوحدة التدريبية تنقسم إلى جزء تمهيدي يتم فيه تنمية مفاهيم نموذج جاكى هرسون وجزء رئيسي يتم فيه تدريب وتطبيق للمهارة قيد البحث والجزء الختامي لتمرينات تهدئة تعيد الطالب لحالته الطبيعية، وقد وافق جميع الخبراء بنسبة ١٠٠% على هذه الأجزاء والوقت المخصص لكل جزء.

جدول (١٦)

التوصيف العام لعدد الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية المقترح

المجموع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الوحدات
٦	-	-	-	-	٣	٣	المرحلة الأولى
٦	-	-	٣	٣	-	-	المرحلة الثانية
٦	٣	٣	-	-	-	-	المرحلة الثالثة

يتضح من جدول (١٦) أن المدة الكلية للبرنامج بلغت شهر ونصف بواقع ١٨ وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع.

أسس ومعايير بناء البرنامج المقترح :

- يتم التدريب على المهارة قيد البحث ضمن الاجباريات الفنية الخاصة بناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات بالاتحاد المصري للجمباز.

- تحليل استمارة تقييم الأداء الفنى للمهارة قيد البحث باستخدام نموذج (جاكى هرسون) بإتباع الخطوات التالية:

١- تحليل المحتوى للمراجع العلمية والبحوث السابقة لتحديد المواصفات الخاصة للمراحل الفنية للمهارة الأساسية قيد البحث باستخدام نموذج جاكى هرسون.

٢- تحديد الأخطاء التي تعترى النقاط الفنية لأجزاء الجسم أثناء الأداء باستخدام نموذج جاكى هرسون.

٣- وضع درجة لمراحل الأداء للمهارات الأساسية قيد البحث فى رياضة الجمباز.

- تم تنظيم البرنامج التدريبي المقترح في (١٨ وحدة تدريبية) مع مراعاة (الاستمرارية - المتابع - التكامل)، ويكون زمن الوحدة (٩٠ دقيقة) مقسم كالآتي:
 - أعمال إدارية (٥ دقيقة).
 - الجزء التمهيدي (٥٠ دقيقة).
 - الجزء الرئيسي (٦٠ دقيقة).
 - الجزء النهائي (١٠ دقيقة).
- تنظيم الخبرات التعليمية والإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج:
 - تم تنظيم التمرينات المقترحة في ٦ أسابيع × ١٨ وحدة مع مراعاة (الاستمرارية - المتابع - التكامل)، وتم التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة (الوحدات التدريبية) ويشمل على:
 - الجزء التمهيدي: (أعمال إدارية - إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص)
 - الجزء الرئيسي: (التدريبات النوعية التطبيقية).
 - الجزء النهائي: (الجزء الختامي)
 - الجزء التمهيدي :
 - أعمال إدارية : (٥) دقيقة وهي خاصة بإعداد مكان تطبيق البرنامج باستخدام التدريبات التطبيقية والأساليب المساعدة عند أداء المهارات، وتسجيل الحضور والغياب، وتجهيز الأدوات والتأكد من سلامتها وخروج اللاعبين قبل نهاية التدريب.
 - الإعداد البدني العام : زمنه (٥) دقائق، ويعنى تأهيل الجسم بجميع أجهزته للقيام بمجهود معين يتطلب عملاً عضلياً معروفاً، والغرض الأساسي منه هو التدفئة العامة وقد تضمن الإحماء والإعداد البدني العام (إحماء تقليدي، إحماء الألعاب الصغيرة، إحماء موانع، إحماء محطات).
 - الإعداد البدني الخاص : زمنه (١٠) دقائق، وهو مجموعة من التمارين التي لها صلة بنسبة عالية بالجزء المراد تعلمه في الوحدة التدريبية، والذي يهدف إلى إكساب اللاعبين بعض المفاهيم الخاصة باللياقة البدنية كمفاهيم (القوة، السرعة، التحمل، التوازن، المرونة، الرشاقة، القدرة، التوافق) والتي تسعى من خلالها إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية والتأثير على أجهزة الجسم لتحسين اللياقة الصحية والكفاءة الوظيفية، واستخدم الباحث (تمرينات زوجية وفردية بأدوات وبدون أدوات) وذلك للبعد عن الملل والعمل على تهيئة اللاعبين بدنياً ونفسياً لاستقبال الجزء

الرئيسي من الوحدة والذي يتضمن عملاً عضلياً شاقاً، وقام الباحث باختيار التمرينات الخاصة التي تخدم تحسين المهارة قيد البحث.

الجزء الرئيسي :

التدريبات النوعية والفنية لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين (الجزء الرئيسي):
 زمنه (٦٠) دقيقة يؤدي مجموعة من التمرينات والتدريبات النوعية الخاصة للأداء الفني المصاحب لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين.

الجزء النهائي :

ختام الوحدة:

زمنه (١٠) دقيقة، والغرض منه هو عودة الجسم وأجهزته الداخلية إلي حالته الطبيعية ويتضمن النشاط الختامي مجموعة من تمرينات الاسترخاء والتهدئة والإطالة أو عرض نماذج للأداء الحركي الجيد للتدريبات النوعية والمهارة قيد البحث، وتشجيع اللاعبين.

تحديد الوسائل التدريبية التي تسهم في تحقيق الأهداف الموضوعية:

أدوات تدريبية بديلة - فيديو تدريبية للمهارة قيد البحث - نماذج حركية للاعبين المتقدمين في المراحل السنوية الأعلى للملاحظة لمراحل الاداء.

تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة لعينة البحث ومن نفس المجتمع وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٩/١ م الى ٢٠٢٢/٩/١٥ م، وذلك بهدف :

- إجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء التحليل الكيفي والتسجيل.
- التعرف على الأجهزة والأدوات المتوفرة ومدى صلاحيتها.
- تحديد المكان المناسب لتصوير العينة، وقد تم الاستفادة من بعض الخبراء في مجال الميكانيكا الحيوية وخبراء رياضة الجمباز لتحديد أفضل الزوايا للتصوير وبعد لكاميرا عن اللاعبين وارتفاع الكاميرا عن الأرض.
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والمقاييس.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند التنفيذ.

وقد توصلت الدراسة إلى تحقيق النتائج التالية:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المناسب.
- تحديد مكان التصوير فى صالة الالعب الفردية بملاعب المدن الجامعية للجمباز.
- قد روعى التصوير من زوايا مختلفة من الأمام والخلف والجانب اليمنى والجانب اليسرى.

القياس القبلى :

يتمثل فيما تم إجراؤه من تنفيذ القياس القبلى للمجموعة التجريبية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٨م إلى ٢٠٢٢/٩/١٩م للعينة الأساسية قيد البحث. تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات بصالة الالعب الفردية بملاعب المدن الجامعية للجمباز خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٢م إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٩م فى صالة الالعب الفردية بملاعب المدن الجامعية للجمباز، لمدة (٦) أسابيع بواقع ١٨ وحدة بواقع (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية بزمن كلى للبرنامج (١٦٢٠) دقيقة على مدار ستة اسابيع تدريبية.

القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث للعينة البحث فى الفترة من ٢٠٢٢/١١/١م إلى ٢٠٢٢/١١/٢م وبنفس الشروط التي تم اتباعها فى القياس القبلى. عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

من خلال أهداف الدراسة وفروضها والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها فى جداول ومعالجتها إحصائياً ونتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها كما يلى :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى مستوى القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية
(ن=٦)

٥	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س			
١	مرونة ديناميكية	عدد	١,٢١	١٨,٣٣	١,٢١	٢٩,٦٧	١١,٣٣	٨,٢٨٣	%٦١,٨٢
٢	السرعة الحركية	عدد	١,٨٣	١٠,٨٣	١,٨٣	١٦,٥٠	٥,٦٧	٣,١٦٥	%٥٢,٣١
٣	الرشاقة	ثانية	١,٧٢	٢٥,٨٣	١,٧٢	٢١,٣٣	٤,٥٠	٨,٨٥٣	%٢١,٠٩
٤	التوافق	عدد	١,٨٣	١,٨٣	٠,٩٨	٤,٨٣	٣,٠٠	٧,٢١١	%١٦٣,٤١
٥	قوة الذراعين والكتفين	عدد	١,٦٧	١٠,٠٠	١,٦٧	١٦,١٧	٦,١٧	٤,٥٧٨	%٦١,٦٧
٦	قوة الرجلين	سنتيمتر	٢,٣٧	١٣٢,٠٠	٢,٣٧	١٥٠,١٧	١٨,١٧	٤,٣٤٢	%١٣,٧٦
٧	قوة وعضلات البطن	عدد	٢,٣٢	٢٢,١٧	٢,٣٢	٣٩,٥٠	١٧,٣٣	٨,٢٨٩	%٧٨,١٠
٨	التوازن الديناميكي	درجة	٣,٧٦	٧٠,٨٣	٣,٧٦	٨٣,٨٣	١٣,٠٠	٦,٣٨٩	%١٨,٣٥

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,73$

يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,١٦٥ : ٨,٨٥٣) وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (%١٨,٣٥ : %١٦٣,٦٤).

ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح نتيجة استخدام التدريبات النوعية فى ضوء المفاهيم الخاصة بالملاحظة فى ضوء نموذج جاكى هدسون كان لها الأثر فى زيادة نسبة التحسن، أيضا احتواء البرنامج على تنمية القدرات البدنية والأداء المهارى واشتراكهم فى عملية واحدة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.

ويشير "محمد شحاته" (٢٠٠٣) (٢٣) الى أنه يتكامل هذا الأداء بواسطة الحس العضلي حيث إن العضلات لها اتصال بالمراكز الحركية مما يساعد على إجراء المقارنة، وتتم هذه المقارنة بما يسمى بالتغذية المرتدة، ولذلك يمكن القول أن اكتساب التصور الحركي يتم بالحواس كلها عند المشاهدة، ثم أداء المهارة بالمساعدة مع الربط بين القدرات الذهنية التدريب على المهارة بأسلوب علمي يراعي المراحل الفنية للأداء المحدد أثناء الاداء والذي به يستطيع الناشئ التعرف على المسار الحركي للمهارة ومداهما وإيقاعها الحركي.

وبهذا الأسلوب يتمكن اللاعب من التصور الحركي الأول للمهارة، ينتج عن ردود الأفعال البدنية والحركية البصرية إرادة الأداء الحركي والذي يعتبر عمق الملاحظة التي يقوم بها اللاعب فى أثناء تعلمه لمهارة ما والتي يعتمد عليها البناء الأول للتصور الخاص بالأداء البدني.

وبذلك يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى مستوى القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات ولصالح القياس البعدى.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى أداء
مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين (ن=٦)

٥	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س			
١	الشقلبة الخلفية على اليدين	درجة / ١٠	٠,٧٥	٢,١٧	٠,٧٨	٨,١٢	٥,٩٥	٤,٨٤٦	٢٧٤,٦٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,73$

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤,٨٤٦) وبنسبة تحسن بلغت قيمتها (٢٧٤,٦٢).

يرى صبحى عطا (٢٠١٠) (٩) علي أن التحليل الكيفي هي عملية تمييز الفروق وتقدير الاختلافات في استيعاب النتائج الأساسية للتحليل الكمي وإدراكها وتأويلها وتعميمها للوصول إلي الاستنتاجات الواقعية، إضافة إلي إيجاد الأسباب غير المباشرة لأخطاء الأداء مقارنة بالنموذج، ويشتمل التحليل الكيفي غالباً علي الملاحظة البصرية أو استعمال تسجيلات أشرطة فيديو.

لذا التطوير في ضوء المفاهيم الخاصة بالملاحظة في نموذج جاكى هدسون (١٩٩٥م) (٣٥) كان ذو تأثير ايجابي على مستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين وفق متطلبات الرياضة حيث ان التحكيم في رياضة الجمباز يعتمد على التفاصيل الفنية الدقيقة.

وهناك نقطة قوة في نموذج الملاحظة "جاكي هدسون" وهي أن الغرض يجب أن يرتبط ببعض الأبعاد الملحوظة في الحركة، وهذه الأبعاد ما هي إلا المتغيرات التي يجب أن

يقومها الملاحظ مرئياً أو بصرياً، ويقوم نموذج جاكي هدسون على اختيار أو انتقاء المتغيرات البصرية أو المرئية المهمة ويجب أن تميز بين مستويات المهارة، أن تكون ملحوظة كفيماً عن طريق العين المجردة، ويتم دمج أو ربط الأغراض الخاصة بالمهارات الحركية بالمتغيرات الملحوظة لتقويم الأداء.

وبذلك يتحقق فرض البحث الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين لناشئي الجمباز تحت ١٠ سنوات ولصالح القياس البعدي. الاستنتاجات :

في ضوء فروض البحث ووفقاً لما أشارت اليه نتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في ضوء نموذج هدسون للملاحظة في التحليل الكيفي لدراسة وفهم الحركة أثر تأثيراً ايجابيا على مستوى أداء ناشئي الجمباز عينة البحث لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز.
- ٢- التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في ضوء نموذج هدسون للملاحظة في التحليل الكيفي لدراسة وفهم الحركة أثر تأثيراً ايجابيا على المستوى البدني للعينة البحث.
- ٣- كلما قل عدد الأجزاء المشتركة في أداء المهارة زادت نسبة التحسن.
- ٤- كلما زاد التحديد الدقيق وتعديلات المسارات لأجزاء الجسم زادت نسبة التحسن.
- ٥- كلما تمت مراعاة مقدار بعد الأجزاء عن بعضها البعض بما يتناسب ومحددات أداء المهارة زادت نسبة التحسن.
- ٦- ضبط مفاهيم عدد الأجزاء، طبيعة الأجزاء، نطاق الحركة أدى ذلك الى تطوير الأداء الفني لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية للعينة البحث.

التوصيات :**في ضوء إستنتاجات البحث يوصي الباحث بالآتي:**

- ١- ضرورة استخدام استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث عند تعليمها داخل الوحدات التدريبية.
- ٢- الاعتماد على تفسير نتائج التقييم الفني في ضوء مفاهيم الملاحظة ودراسة وفهم الحركة بنموذج جاكى هدسون.
- ٣- اجراء دراسات أخرى على أجهزة الجمباز المختلفة باستخدام نموذج جاكى هدسون للملاحظة لدراسة وفهم الحركة.
- ٤- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام نماذج التحليل الكيفى لتحسين مستوى الأداء لمهارات الجمباز.
- ٥- ضرورة تدريب المدربين على استخدام نماذج الملاحظة في التحليل الكيفي في رياضة الجمباز.
- ٦- الاهتمام بتنفيذ التمرينات النوعية في ضوء نموذج جاكى هدسون للملاحظة في الميكانيكا الحيوية لتجنب أخطاء الأداء الفني لمهارات الجمباز المختلفة.

((المراجع))**أولاً: المراجع باللغة العربية:**

- ١- أحمد عبد المنعم عبد الباقي: "فاعلية برنامج تعليمى باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م
- ٢- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور: "الجمباز الفنى"، ملتقى الفكر، الاسكندرية، ١٩٩٩م.

- ٣- إسلام على عبد المنعم: "مقارنة بين أساليب مختارة من التغذية المعلوماتية على أداء مهارة العجلة الجانبية على الجهاز الأرضي فى الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م
- ٤- أمين أنور الخولى: "أصول التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ط٣، ٢٠٠١م.
- ٥- إيهاب عادل عبد البصير على: "الجمباز الفنى"، مطبعة المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى: "أسس ونظريات علم الحركة"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م
- ٧- حسام حسين عبد الحكيم: التحليل الكيفي- الكمي لبعض تدريبات أجهزة المقاومة وملاءمتها البيوميكانيكية لأداءات مختارة فى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٨- حسنين عبد الهادى حسنين: "تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٩- صبحى نور الدين عطا: نموذج مقترح للتحليل بالفيديو لمهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين طبقاً لإحداثيات تحليل المهارة فى نموذج Kassat للوقوف على اليدين طبقاً لإحداثيات تحليل المهارة فى نموذج Kassat، 1995، بحث علمي منشور، مؤتمر كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م.
- ١٠- طارق فاروق عبد الصمد: تأثير برنامج مقترح على المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات رياضة الكاراتية للأطفال من ٥-٦ سنوات باستخدام

- نموذج "البوزيم" للملاحظة فى الميكانيكا الحيوية"، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ١١- طارق فاروق عبد الصمد: "نظرية الخصائص الأساسية رؤية لتحليل المهارات الرياضية"، مطبعة جامعة أسيوط، أسيوط، ٢٠٠٥م
- ١٢- طارق فاروق عبد الصمد: التحليل الكيفى والكمى لأخطاء الأداء الفنى لأكثر المهارات شيوعا بمجموعة كاتا الهيان فى رياضة الكاراتية، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ٢١، الجزء الثالث، ٢٠٠٥م.
- ١٣- طلحة حسين حسام الدين: "الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م
- ١٤- عادل عبد البصير على: التحليل الكيفى لحركة جسم الإنسان، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٥- عبد الحميد شرف محمد: البرامج فى التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ١٦- عبد الحميد شرف محمد: البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٢م.
- ١٧- عدلى حسين بيومي: المجموعات الفنية فى الحركات الأرضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٨- عزيزة محمود سالم، عزيزة عبد الرحمن، هديات أحمد حسنين: "رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٩- عفاف محمد عبد الكريم: طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٨٩م

- ٢٠- فوزى يعقوب، محمود سليمان: "الجمباز التعليمي للرجال"، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع، مدينة نصر، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢١- كامل عبد المجيد قنصوة، طارق فاروق عبد الصمد: "تأثير برنامج تعليمي مقترح للتحليل الحركي على المستوى المعرفي لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٤١، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٢٢- محمد إبراهيم شحاته: "التحليل المهارى فى الجمباز"، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٣- محمد إبراهيم شحاته: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٤- محمد إبراهيم شحاته: "التحليل الحركي لرياضة الجمباز"، المكتبة المصرية، الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٥- محمد محمد الحماحمى، أمين أنور الخولى: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٢٦- محمد كمال الدين البارودى: "تأثير برنامج تمرينات لتنمية القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حسان القفز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط"، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ٢٧- محمد كمال الدين الباروى، محمد ضاحى عباس: "تأثير برنامج تعليمي للتحليل الكيفي باستخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج وهاي وريد على المستوى المعرفي ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، بحث علمي منشور، مؤتمر آفاق عربية، مركز تطوير التعليم، جامعة عين شمس، ٢٠٠٧م.
- ٢٨- محمد محمود عبد السلام: "الجمباز للمبتدئين"، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٢٩- منى السيد عبد المقصود مندور: "تأثير برنامج الجمباز الموانع باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعلم مهارة القفز فتحاً على المهر لتلميذات الحلقة

الأولى من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨م

٣٠- **مها محمد أحمد أمين:** "تأثير التدريب البليوميترك على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتحسين أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 31- **Adel Hosni:** The evaluation of the technical performance of lay up shooting in Basketball by using qualitative analysis, world Congress of performance analysis of sport vitt, 3 rd – 6th September, Magdeburg, Germany oHo- von Gureck university, 2008.
- 32- **Carr,c:** Mechanics of sport practitioners Guides, Human Kinetics, 1997.
- 33- **Duane, V. Knudson :** "Qualitative analysis of human movement", Library of Congress Cataloging-In- Publication Data, USA, 1997
- 34- **Hudson,J.L:** Purpose\Observation System for studying and Understanding Movment (POSSuM). Kinesiology Academy, American Alliance for Health ,physical Education Recreation , and Dance , Atlanta, GA, 1985.
- 35- **Hudson,J.L.:** A peek at POSSUM (purpose Observation system for studying and understanding Movement). Biomechanics Academy, AAHPERD, Portland , OR , 1995.