



برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز (LONGA) وأثره علي مستوى أداء بعض

مهارات الرمي والطيران للاعبين الجمباز للجميع

أ.د. / أمل صلاح سرور

أستاذ التمرينات بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

أ.م.د. / ماجدة محمد السعيد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

أ.م.د. / محمد السعيد جودة

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

الباحث / عبد العزيز طارق جلهوم

مدير أكاديمية جلهوم للجمباز بشبين الكوم.

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز (LONGA) ومعرفة أثره علي مستوى أداء بعض مهارات الرمي والطيران (الباك سالتو ستريت، الطيران الأفقي، فرونت سالتو دبل تك) للاعبين الجمباز للجميع، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرًا لملاءمته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو تصميم المجموعة الواحدة مستخدمين القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٨٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) لعينة البحث ما بين (٢,٥٣ - ٤,٣٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٨.٨٠% - ٣٢.٦٠%)، مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث، وكانت أهم التوصيات ضرورة الإهتمام بتفعيل دور التدريبات النوعية باستخدام الجهاز المساعد (LONGA) قيد البحث في تحسين مهارات الرمي والطيران.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(التدريبات النوعية ، مهارات الرمي ، الجمباز للجميع)





مقدمة البحث:

تعتبر المشاركة في الأنشطة الرياضية ونشر الرياضة بمفهومها السليم هو أسلوب نهضة ورفي المجتمعات المتقدمة والمرآة الصادقة التي تعكس حضارتها ونهضتها ومالها من تأثير فعال على جميع جوانب حياة أفراد المجتمع.

تتضمن رياضة الجمناز العديد من الأنشطة الحيوية حيث أصدر الإتحاد الدولي للجمناز (FIG) من لجانه الفنية لوائح محددة لهذه الأنشطة بغرض التنظيم الفني والإداري عند تحديد البطولات والمهرجانات ولكل نشاط لونه وسماته وانفراده. (١ : ٣١)

وقد حدد الإتحاد الدولي للجمناز أنشطة رياضة الجمناز أو ما يعرف بفروع رياضة الجمناز إلى ثمانية أنواع هي:

الجمناز للجميع (الجمناز العام سابقا) / الجمناز الفني رجال / الجمناز الفني أنسات / الجمناز الإيقاعي/ جمناز الترامبولين / جمناز الأكروبات / جمناز الأيروبيك / الباركور .

ويعتبر الجمناز للجميع GYMNASTICS FOR ALL أحد فروع رياضة الجمناز وهو شكل من أشكال الجمناز الجماعي حيث تؤدي مهاراته في نموذج حركي وتكوينات وتشكيلات مع المصاحبة الموسيقية وبملابس وألوان معبره عن فكرة الموضوع ، وتوضح لجنة الجمناز للجميع بالاتحاد المصري للجمناز أن عروض الجمناز للجميع تشمل على تمارين حره وتمارين بالأدوات وعلى الأجهزة كما تحتوي على تمارين إيقاعية راقصة وأيضا مهارات فروع الجمناز الأخرى. (٤ : ٣)

تهدف ممارسة نشاط الجمناز للجميع إلى توسيع قاعدة الممارسة لرياضة الجمناز وتكوين لاعبين على مستوى بدني ومهاري جيد حيث أن ممارسة هذا النوع من الجمناز تخفف من حدة المنافسات وشدتها والتي تؤدي إلى عزوف بعض الأفراد عن الاشتراك في أنشطة الجمناز .

وتعتبر الجمنسترا GYMNASTRADA الحدث الأكبر في فرع الجمناز للجميع وهي عبارة عن مشاركته بين الدول لا تهدف إلى المنافسة بل تهدف إلى التعارف والتفاهم بين الشعوب وتوسيع قاعدة الممارسة لهذا الفرع وتخفيف الضغط على المشاركين من خلال تقليل حدة المنافسات. (٥ : ١)

وتؤدي مهرجانات الجمنسترا في قالب من العروض الرياضية لذا فهو حالة من التجديد والإبداع الحركي المستمر وتعكس ماوصل إليه المجتمع من مستوى ثقافي وتربوي وخطي وعلمي وفني. (٢ : ٤١٩)





ويشير موسكو فيتز MOSCOFITIZ (١٩٩٩م) أنه ممكن ممارسة الجمباز للجميع بالنسبة للسيدات والرجال ولجميع المراحل السنية كما يرى كابيلوتي CAPELOTTE (١٩٩٩م) أنه يمكن اشتراك الأمهات والآباء مع أبنائهم في عروض الجمباز للجميع. (٦ : ٥)

ويعتبر فرع الجمباز للجميع أحد فروع رياضة الجمباز التي تقدم مدى واسع ومتنوع من حرية الأداء تتناسب مع جميع المراحل السنية والمستويات المهارية والحركية من الجنسين. (٣ : ٣٤)

ويتميز الأداء في أنشطة الجمباز للجميع بأنه يقدم دائما بشكل جماعي وغير تنافسي من خلال عروض مختلفة تؤدي بواسطة أعداد صغيرة أو كبيرة من المشتركين من الجنسين باختلاف الأعمار السنية باستخدام الأدوات والأجهزة أو بدونها مع استخدام الموسيقى أو الغناء أو كلاهما وذلك طبقا للمبادئ التربوية والفسولوجية والحركية والجمالية.

حيث أنه لا توجد حدود قصوى لعمر اللاعب ولكن يشترط أن لا يقل عن ٤ سنوات حتى يكون ملماً بالقواعد البسيطة للتدريب. (١ : ٦)

ويستمد الجمباز للجميع نشاطه المتميز من أنشطة فروع الجمباز الأخرى مثل الأكروبات، الجمباز الفني، الجمباز الإيقاعي، جمباز الترامبولين وأيضاً من الأداءات الحرة المبتكرة. (١ : ٣٤)

وكما ذكرنا أن الجمباز للجميع لا يعتمد على التنافس وإنما يعتمد على الشكل الجمالي للعمل الجماعي والإبداع والابتكار وإخراج عمل جماعي مميز ينال المشاهدة الجيدة إضافة إلى المحافظة واكتساب وتطوير الجانب البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي للفرد.

إن استخدام مهارات جمباز الأكروبات الثنائية والثلاثية والرباعية أو استخدامها بتكوينات أخرى في عروض الجمباز للجميع يضيف على الأداء في العرض بريقاً خاصاً يجعل العرض أكثر إبهارة يجذب أنظار المشاهدين وخاصة حركات الرمي والطيران الأفقية والرأسية والدورانات الأمامية والخلفية التي تجعل الأداء به عامل التشويق والإثارة للمشاهد وتعكس مدى الدقة والمهارة والإتقان والتكامل والتناغم في العمل الجماعي ومدى التقدم الذي وصل إليه أفراد العرض في التدريب، وأيضاً يجد اللاعبون المتعة والسعادة عند تعلمهم لمثل هذه المهارات.

ويذكر فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير (١٩٨٢م) أن الأدوات والأجهزة المساعدة المستخدمة في التدريب تلعب دوراً أساسياً في تعليم حركات الجمباز حيث أنها تبسط عملية التعليم وتسهل أداء الحركات كما أن التنوع في استخدام الأجهزة يشجع اللاعب على الاستمرار في التدريب واستبعاد عامل الخوف والفشل مما يعطي اللاعب الثقة في النفس. (٨ : ٣١)





فالأجهزة المساعدة تعطي الفرصة للاعب لإتمام المهارة بنجاح حيث أنها تساعده على أداء المهارة في مسارها الفني الصحيح وتوفر له عام الأمان بشكل كبير. وتعتبر أحزمة السند المعلقة (LONGA) من الأجهزة المساعدة التي توفر معدل أمان كبير للاعب عند تعلم الدورات الهوائية والطيرانات بمختلف أنواعها والنهائيات الحركية على مختلف الأجهزة في الجمباز الفني وأيضاً في مهارات جمباز الأكروبات وجمباز الترامبولين.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون في مجال تصميم وتدريب وتحكيم عروض الجمباز للجميع واعتماد الباحث الأول والرابع مدربان دوليان في فرع الجمباز للجميع من قبل الإتحاد الدولي للجمباز وتصنيفهما من مدربين المستوى الأول في الإتحاد المصري للجمباز وأيضاً من خلال مشاركة الباحث الرابع بفريق أكاديمية جلهوم في بطولات الإتحاد المصري للجمباز للجميع ومن خلال تقديم العديد من العروض الافتتاحية في المحافل الرسمية المحلية والدولية، رأى الباحثون أن استخدام مهارات جمباز الأكروبات بتكويناتها المختلفة الثنائية والثلاثية والرباعية وخاصة مهارات الرمي والطيران الأفقية والرأسية ومهارات الدورانات الهوائية الأمامية والخلفية في عروض الجمباز للجميع له تأثير إيجابي مميز على نجاح العرض وجعله أكثر إبهاراً وإثارة، فمن خلال تدريب الباحثون للاعبين واللاعبات هذه المهارات الأكروباتية وجدوا أنهم يتعلمونها في وقت طويل، وذلك بسبب إنخفاض عامل الأمان والذي بدوره يسبب قلقاً للاعب المؤدي ويسبب انحرافات وعدم ضبط لمسار الحركة كما أن مثل هذه المهارات يستحيل فيها سند اللاعب بدون عامل مساعد خارجي. وفي حدود علم الباحثون توجد ندرة في البرامج التي تستخدم الجهاز المساعد (LONGA) في تعليم مهارات الرمي والطيران.

ومن هنا رأى الباحثون ضرورة استخدام جهاز مساعد (LONGA) لتعليم مهارات الرمي والطيران مراعين النواحي الفنية الصحيحة وبمسارها الحركي السليم.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تتضح أهمية الدراسة والحاجة إليها لأنها تعتبر علي حد علم الباحثون من أوائل الدراسات العلمية التي تقوم على استخدام جهاز مساعد (LONGA) لتعليم أداء مهارات الرمي والطيران مراعين النواحي الفنية الصحيحة وبمسارها الحركي السليم ولما لهذه المهارات من أهمية كبيرة في ظهور العروض بالناحية الجمالية وبذلك يمكن تحديد أهمية الدراسة في الآتي:





١. الإرتقاء بمستوى تدريب بعض مهارات الرمي والطيران لما لها من أثر بليغ على جمال العرض.
٢. وضع برنامج تدريبي علمي مقنن للاستفادة منه في تدريب بعض مهارات الرمي والطيران .
٣. إثارة الوعي حول أهمية هذا النوع من الدراسات في تقديم إضافة علمية جديدة وفي تدريب بعض مهارات الرمي والطيران بإستخدام جهاز مساعد (LONGA).

هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج للتدريبات النوعية بإستخدام جهاز (LONGA) ومعرفة أثره علي مستوي أداء بعض مهارات الرمي والطيران(الباك سالتو ستريت، الطيران الأفقي، فرونت سالتو دبل تك) للاعبين الجميز للجميع.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (الطيران الأفقي- الباك سالتو ستريت- فرونت سالتو دبل تك) لدي عينة البحث، لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **الجهاز المساعد (Assistant appart):** هو جهاز يستخدم في تسهيل عملية التعليم والتدريب علي المهارات الحركية المختلفة ولا يستخدم للأداء في البطولات الرسمية.(١١ : ٦)
- **LONGA:** هو جهاز مساعد مزود بحزام أمان يتدلى من السقف لمساعدة اللاعب في التدريب على مهارات الطيران الصعبة وخاصة التي تعمل على أكثر من محور دون تعرض اللاعب لأي مشاكل حركية مع توافر عوامل الأمان والسلامة في تنفيذ المهارات. (تعريف إجرائي)
- **الجمباز للجميع (الجمباز العام سابقاً) GYMNASTICS FOR ALL:** يعرفه حسانين عبدالهادي على أنه أحد فروع رياضة الجمباز وهو من أنواع الأنشطة الحركية التي تُقدم في صورة عروض جماعية مع المصاحبة الموسيقية أو الغنائية حره أو بالأدوات اليدوية أو على الأجهزة بواسطة مجموعات من الذكور أو الإناث أو الإثنين معاً بمختلف قدراتهم ومراحلهم السنية.(٧ : ٦٥)
- **العروض الرياضية (sports shows):** هي مجموعة من الحركات البسيطة أو المركبة والتي تدمج في هيئة جملة حركية سريعة أو بطيئة حره أو بأدوات أو على أجهزة وذلك طبقاً





- للأسس النفسية والتربوية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعة من المشاركين مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية أو الغناء مع ارتباط ذلك بزمن محدد. (٩ : ١١٩)
- **horizontal flight** : هو عبارة عن دفع اللاعب من وضع الوقوف على أيدي مجموعة من اللاعبين المتشابكة حتى يفقد اتصاله بهم ويبدأ عملية الطيران الأفقي لأبعد مسافة ممكنة، وتعتبر من فقرات الربط في جملة جمباز الأكروبات. (تعريف إجرائي)
- **front salto double tuck** : دورتان هوائيتان أماميتان (٧٢٠) درجة من مرجحة الزميلين وهي من مهارات الحركة في مجموعات الرجال والسيدات بدرجة صعوبة (D). (تعريف إجرائي)
- **Back salto straight**: دورة هوائية خلفية مستقيمة من دفع الزميل ضمن مجموعة المهارات المتحركة في مجموعات الرجال والسيدات وفي زوجي الرجال وزوجي السيدات وزوجي المختلط وبدرجة صعوبة (B) وتؤدي المهارة من شكل رقم (١) في جدول مهارات الحركة بقانون الأكروبات بجمباز الأكروبات. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

- دراسة "محمد السعيد" (٢٠٠٣م) بعنوان تأثير نظام للتدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد على تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليير في رياضة الجمباز، حيث هدفت الدراسة إلي : تصميم نظام للتدريبات النوعية باستخدام الجهاز المساعد والتعرف على مدى تأثيره على تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليير وإعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي لعينة (١٢) لاعب من منطقة الدقهلية والتابعين للإتحاد المصري للجمباز وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطه عدد كل منهم (٦) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أنه توجد نسب تحسن في مستوى أداء المهارة قيد البحث على جهاز عش الغراب للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة. (١١)
- دراسة "حسانين عبد الهادي" (٢٠٠٩م) بعنوان تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهاري والمعرفي في مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة، حيث هدفت الدراسة إلي التعرف على تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهاري والمعرفي في مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، واعتمد الباحث علي المنهج التجريبي لعينة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وكانت أهم النتائج توصل الباحث الى أن





البرنامج المقترح للجمباز العام في المتغيرات قيد البحث ووجود تباين بين نسب التحسن لمتغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية.(٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو تصميم المجموعة الواحدة مستخدمين القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي الجمباز للجميع بأكاديمية جلهوم للجمباز بشبين الكوم ، وعددهم (٤٨) لاعب / لاعبه والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز للجميع بأكاديمية جلهوم للجمباز بشبين الكوم ، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (١٦) لاعب/لاعبة تحت ١١ سنة .. تم تقسيمهم كالتالي:

- المجموعة التجريبية (الأساسية): وبلغ عددها (٨) لاعبين/لاعبات، تم تطبيق برنامج التدريبات النوعية عليهم تحت إشراف الباحثون ومساعدتهم.
- مجموعة الدراسات الاستطلاعية: وبلغ عددها (٨) لاعبين/لاعبات، سوف يستخدمها الباحثون لحساب المعاملات العلمية للمتغيرات المهارية (قيد البحث)، والجدول (١) يوضح تجانس عينة البحث.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (١٦) من لاعبي الجمباز للجميع بأكاديمية جلهوم للجمباز للتأكد من وجودها تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات الأساسية وهي (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي). وذلك ما يوضحه جدول رقم (١).



جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية		الانحراف المعياري	الإلتواء
		المتوسط	الوسيط		
السن	السنة	١٠,٠٦	١٠	١,١٨	٠,١٥
الطول	السنتيمتر	١٣٥,٥٠	١٣٥,٥٠	٥,٩٧	٠,٠٠
الوزن	الكيلو جرام	٣١,٣٧	٣٠,٥	٤,٥٣	٠,٥٧
العمر التدريبي	السنة	٤,٥٦	٤,٥	١,٠٣	٠,١٧

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، حيث أن قيم معاملات الإلتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين (٠,٥٧-، ٠,٠٠) والتي تتحصر ما بين (٣+، ٣-)، مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

وسائل جمع البيانات:

استند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل التالية:

١- المقابلة الشخصية:

قام الباحثون بإجراء المقابلة الشخصية مع خبراء في مجال الجمباز للجميع والتدريب لتحديد مدي ملائمة تدريبات المهارات النوعية والبرنامج المقترح وتدريباته لعينة البحث.

٢- الإستبيان:

قام الباحثون بتصميم إستمارات إستطلاع آراء الخبراء في مجال الجمباز للجميع والتدريب وذلك لتحديد:

- إستمارة تقييم المحكمين لمهارة الطيران الافقي. مرفق (١)
- إستمارة تقييم المحكمين لمهارة الباك سالتو ستريت. مرفق (٢)
- إستمارة تقييم المحكمين لمهارة فرونت سالتو دبل. مرفق (٣)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في مقترح برنامج التدريبات النوعية. مرفق (٦)

٣- استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحثون بتصميم إستمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالدراسة ، بحيث تتوفر فيها البساطة والسهولة والدقة من أجل تجميع البيانات وجدولتها لمعالجة البيانات، وهي كما يلي:

- إستمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات الأساسية. مرفق (٤)





- إستمارة فردية واستمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات المهارية. مرفق (٥)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١- الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

٢- الأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز (LONGA).

- مراتب.

- صندوق مقسم.

- ميني ترامبولين.

- سلم أفقي.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

صدق المتغيرات المهارية:

تم حساب صدق المتغيرات المهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بالتطبيق على مجموعتين بلغ قوام كل منها (٤) لاعبين، تمثل المجموعة الأولى لاعبين الفريق الأول للأكاديمية والمسجلين بالإتحاد المصري للجمباز (المجموعة المميزة) وذلك يوم الإثنين ٠١ / ٠٥ / ٢٠٢٣م بصالة أكاديمية جلهوم للجمباز.

بينما تمثل المجموعة الثانية وقوامها (٤) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لاعبين الفريق الثاني للأكاديمية والمسجلين بالإتحاد المصري للجمباز (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الإثنين ٠١ / ٠٥ / ٢٠٢٣م بصالة أكاديمية جلهوم للجمباز.

وجداول (٢) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

في المتغيرات قيد البحث.



جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في المتغيرات المهارية

$$N = 2 = 4$$

المتغيرات المهارية	وحدة التحكيم	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
مهارة الطيران الأفقي	درجة	٦,٥٠	١,٧٣	٤,٠٠	٠,٨١	٢,٥٠	٢,٦١
مهارة الباك سالتو ستريت	درجة	٦,٢٥	٠,٥٠	٤,٢٥	١,٧٠	٢,٠٠	٢,٥٥
مهارة فرونت سالتو دبل تك	درجة	٥,٧٥	١,٢٥	٣,٢٥	١,٥٠	٢,٥٠	٢,٢٥

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٣٢).

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في المتغيرات المهارية حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على أن هذه المتغيرات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه المتغيرات.

• ثبات المتغيرات المهارية:

تم إيجاد معامل ثبات المتغيرات المهارية باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (test-retest) على العينة الإستطلاعية (المجموعة المميّزة) والتي قوامها (٤) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد اعتبر الباحثون نتائج المتغيرات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، وقد قاموا بإعادة تطبيق المتغيرات تحت نفس الظروف وبفلس التعليمات بعد (١٤) يوم من التطبيق الأول وذلك يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٠٥/١٥ بصالة أكاديمية جلهوم للجماز، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٣)

$$N = 4$$

معامل الثبات للمتغيرات المهارية.

المتغيرات المهارية	وحدة التحكيم	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ر) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
مهارة الطيران الأفقي	درجة	٦,٥٠	١,٧٣	٦,٢٥	١,٢٥	٠,٢٥	٠,٩٩٦
مهارة الباك سالتو ستريت	درجة	٦,٢٥	٠,٥٠	٦,٣١	٠,٤٧	٠,٠٦	٠,٩٦٨
مهارة فرونت سالتو دبل	درجة	٥,٧٥	١,٢٥	٦	١,٤١	٠,٢٥	٠,٩٣٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٠٠.





يتضح من جدول (٣) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين (٠.٩٣٧ - ٠.٩٩٦)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه المتغيرات.

البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المساعد (LONGA) إلى تنمية بعض مهارات الرمي والطيران لدي لاعبي الجمباز للجميع (قيد البحث).

خطوات تصميم البرنامج:

تم تصميم البرنامج التدريبي بجانب باقي العناصر الأخرى للعبة الجمباز من خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات والرجوع للدراسات المرجعية لتحديد محددات البرنامج وتدريباته قيد البحث وبجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي:-

- تحليل الإحتياجات.
- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.
- تخطيط البرنامج التدريبي.
- أسس وضع البرنامج:**
- مراعاة الهدف من التدريب.
- مناسبة المحتوى للإمكانات والقدرات الفنية للاعبين.
- توفير الإمكانات الفنية وتصميم الأدوات.
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي فنياً للاعبين.
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي.

فترة الإعداد:-

- فترة الإعداد الخاص ومدتها (٦) أسابيع بدأت من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٠٥/٢٢م إلي يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٠٧/٠٣م.





الدراسات الإستطلاعية:

• الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٠٥/١٧م، وكان الهدف منها التعرف علي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التحكيم.
- مدي صلاحية المكان المخصص لإجراء التحكيم.
- مدي إستيعاب المساعدين لكيفية أداء المهارات وتدريبهم علي تسجيل البيانات في الإستمارات الخاصة بكل متغير.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقيق كافة أهدافها.

• الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية الخميس الموافق ٢٠٢٣/٠٥/١٨م، وكان الهدف منها هو:
- التعرف علي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء التطبيق لتلافيها في الدراسة الأساسية.
 - تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.

جدول (٤)

تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي

المرحلة الإعدادية						المرحلة
الاعداد الخاص						الفترة
السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع
•			•			الحمل الأقصى %٨٥ - %١٠٠
	•			•		الحمل الأقل من الأقصى %٧٠ - %٨٥
		•			•	الحمل المتوسط %٥٥ - %٧٠
٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	٣٦٠ق	المجموع بالدقائق
٦٠ق	٦٠ق	٦٠ق	٦٠ق	٦٠ق	٦٠ق	الإجماء بالدقائق
%٣٥	%٤٠	%٤٥	%٥٠	%٥٥	%٦٠	النسبة
٩٤.٥ق	١٠.٨ق	٢١.٥ق	١٣.٥ق	٤٨.٥ق	١٦.٢ق	الدقائق
%٦٥	%٦٠	%٥٥	%٥٠	%٤٥	%٤٠	النسبة
١٧٥.٥ق	١٦.٢ق	٤٨.٥ق	١٣.٥ق	٢١.٥ق	١٠.٨ق	الدقائق
٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	إجمالي زمن الجزء الرئيسي
٣٠ق	٣٠ق	٣٠ق	٣٠ق	٣٠ق	٣٠ق	زمن الجزء الختامي





جدول (٦)
نموذج لوحدة تدريبية خاصة بالبرنامج التدريبي

الزمن : ٢٠ دقيقة

رقم الوحدة : ٢

اليوم : الأربعاء

رقم الإِسبوع : الأول

التاريخ : ٢٠٢٣/٠٥/٢٤ م

الشدة	زمن التدريب الكلي	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الأداء	رقم التمرينات	أجزاء الوحدة		
٧٥%	٢٠ق	-	-	-	-	٥ق	• الجري	الإحماء	الجزء التمهيدي	
		-	-	-	-	١٥ق	• تمرينات إطالة ومرونة • وتمرينات متنوعة			
	٣٦ق	٤٨ث	-	-	-	-	٤٥ق	• تمرينات لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضه الجمباز	التدريبية	الجزء الرئيسي
			٤٨ث	٢	١٥ث	٤	٣٠ث	• وقوف اللاعب امام الزميل وعمل طلوع والوصول لوضع الوقوف على يدي الزميل باستخدام اللونجا		
			٤٨ث	٢	١٥ث	٤	٣٠ث	• من وضع الوقوف على يدي الزميل فرد الزميل الزراعين عاليا مع دفع اللاعب برجلين مع بقاء الاتصال بينهم باستخدام اللونجا.		
			٤٨ث	٢	١٥ث	٤	٣٠ث	• وضع مرتبه كبيرة بمستوى مائل عالي واداء اللاعب مرتديا حزام السند او بدون هي دحرجتين اماميتين مكورتين والنزول في وضع الرقود مع تقوس الجسم ووضع الذراعين على الفخذ.		
	٤٨ث	٢	١٥ث	٤	٣٠ث	• مرجه الزميلين اللاعب مرتديا حزام السند لونجا ثم رمي اللاعب عاليا من زاوية الانطلاق مع محافظة اللاعب على استقامة الجسم.				
	٤٨ث	٢	١٥ث	٤	٣٠ث	• وقوف اللاعب على صندوق مقسم او حصان قفز بارتفاع متر الى متر ٢٠ مرتديا حزام الساندلونجا ثم اخذ خطوه على الصندوق او الحصان للوافد على مبني ترامبولين امام الصندوق المقسم او الحصان وعمل دوره هوائيه أمامية مكورة والهبوط على ذراعي الزميل في وضع الركود وذراعيه على الفخذ.				
	١٠ق	-	-	-	-	-	٥ق	• تمرينات مرونة وإطالة لأجزاء الجسم.	التهدئة	الجزء الختامي
		-	-	-	-	-	٥ق	• تمرينات استرخاء وتهدئة.		
١٢٠ق							الزمن الإجمالي			





إختيار المساعدين:

إختار الباحثون المساعدين من زملاء الباحث الرابع المدرسين بالاكاديمية، حيث بلغ عددهم (٣)، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات التحكيم وكيفية أداء المتغيرات المهارية، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة علي أي إستفسارات توجه أثناء العمل.

خطوات تطبيق البحث:

- **القياسات القبلية:** قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية يوم السبت الموافق ٢٠/٥/٢٠٢٣م.
- **تنفيذ التجربة الأساسية:** قام الباحثون بتطبيق البرنامج علي عينة البحث في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٢/٥/٢٠٢٣م إلي يوم الإثنين الموافق ٣/٧/٢٠٢٣م.
- **القياسات البعدية:** بعد إنتهاء تنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثون بإجراء لعينة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث) يوم الخميس الموافق ٦/٧/٢٠٢٣م، وقد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية في نفس ظروف إجراء القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف البحث وفروضه، إستخدم الباحثون في إجراء المعالجات الإحصائية الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS واستخدام المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي Mean.
 - الإنحراف المعياري Std. Deviation.
 - معامل الالتواء.
 - التكرارات والنسب المئوية Frequency-Percent.
 - الفروق بين المتوسطات.
 - معامل بيرسون.
- وقد إرتضي الباحثون نسبة (٠.٥) كدلالة إحصائية لقبول النتائج .

عرض النتائج:

ينص الفرض على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (الطيران الأفقي- الباك سالتو ستريت- فرونت سالتو دبل تك) لذي عينة البحث، لصالح القياس البعدي."



جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية.

ن = ٨

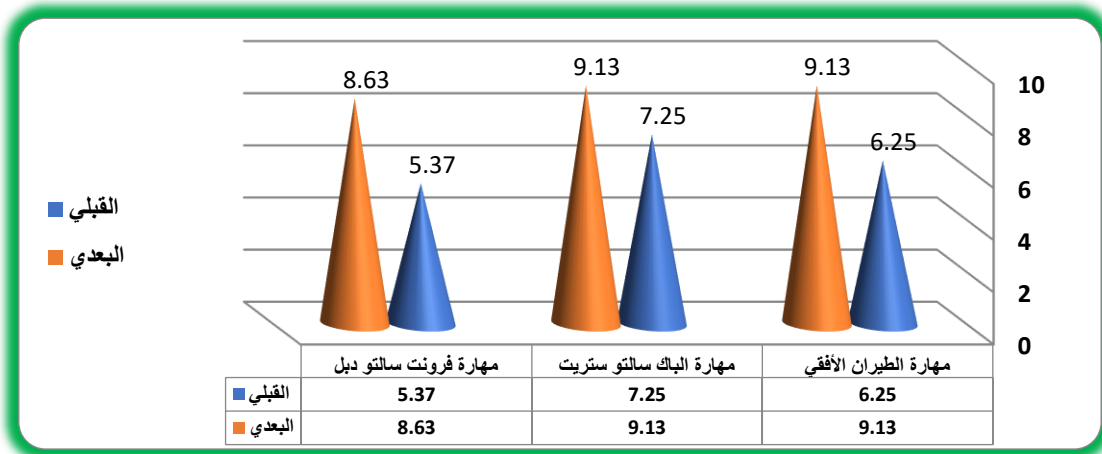
المتغيرات المهارية	وحدة التحكيم	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
مهارة الطيران الأفقي	درجة	٣,٠١	٦,٢٥	١,١٣	٩,١٣	٢,٨٨	٢,٥٣	٢٨,٨٠
مهارة الباك سالتو سترت	درجة	١,٠٤	٧,٢٥	٠,٦٤	٩,١٣	١,٨٨	٤,٣٦	١٨,٨٠
مهارة فرونت سالتو دبل	درجة	٢,١٣	٥,٣٧	١,٥٠	٨,٦٣	٣,٢٦	٣,٥٢	٣٢,٦٠

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٧)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٨٦

يتضح من جدول (٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في القياسات المهارية لصالح القياس البعدي.

ويتضح من الجدول وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت نتائج ترتيب مُعدلات التحسن للمهارات على النحو التالي:

- ❖ مهارة فرونت سالتو دبل تك في الترتيب الأول بنسبة مئوية بلغت (٣٢.٦٠ %).
- ❖ مهارة الطيران الأفقي في الترتيب الثاني بنسبة مئوية بلغت (٢٨.٨٠ %).
- ❖ مهارة الباك سالتو سترت في الترتيب الثالث بنسبة مئوية بلغت (١٨.٨٠ %).



شكل (١)

متوسطات القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية.





التعليق علي النتائج:

يناقش الباحثون النتائج التي توصلوا إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات السابقة علي النحو التالي:
طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث يتضح من جدول (٧) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٨٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) لعينة البحث ما بين (٢,٥٣ - ٤.٣٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٨.٨٠% - ٣٢.٦٠%)، مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويرجع الباحثون الفرق في المتغيرات المهارية إلى فاعلية استخدام التدريبات النوعية المقترحة والتي تضمن محتواها بعض المقومات التي تؤدي إلى تنمية وتطوير تلك المهارات.
كما يرجع الباحثون التطور في هذه المتغيرات إلى بعض التدريبات التي تم استخدامها سواء كانت بأجهزة مثل استخدام (LONGA) أو بدون أجهزة.
ويفسر الباحثون ذلك بأن عملية التدريب باستخدام التدريبات النوعية باستخدام جهاز (LONGA) لها فاعليتها الإيجابية في تقدم اللاعب.

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها ، هشام صبحي (١٩٩٣) (١٢)، محمد السعيد (٢٠٠٣م) (١١)، جولبي وهوب Golbe & Hope (١٩٩١) (١٣) في أن استخدام التدريبات النوعية في التدريب يؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري.

ويرجع الباحثون سبب وجود تلك الفروق في مستوي أداء المهارات قيد البحث إلى أن عينة البحث خضعت للتدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد (LONGA) والتدرج في تدريباته من السهل للصعب وتوفير عامل أمان عالي وتحقيق السند المطلوب والذي يصعب تحقيقه بل يستحيل في بعض المهارات مما ساهم في وصول أفراد العينة بسرعة وأمان للأداء المهاري السليم.

ويؤكد الباحثون أنه رغم قلة التدريبات النوعية التي استخدمت في هذا البحث إلا أن معدل التكرارات كان كبير، مما ساهم في إتقان الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) بصورة سريعة ووفر علي الباحثون الوقت والجهد المبذولين في العملية التدريبية.





ويشير الباحثون إلي أن مقدار التحسن بالنسبة للقياس البعدي للثلاث مهارات (قيد البحث) من درجة إلي ثلاث درجات وهذه الدرجات في عروض الجمباز للجميع قد تغير مستوى الفريق في البطولات من مستوى لأخر، ومن هنا يتضح مقدار التحسن الذي قدمه البرنامج التدريبي بإستخدام الجهاز المساعد (LONGA).

الاستخلاصات:

في ضوء طبيعة هذا البحث والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحثون إلي الاستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية بإستخدام الجهاز المساعد (LONGA) أثر علي مهارة فرونت سالتو دبل تك بنسبة تحسن بلغت (٣٢.٦٠%).
- البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية بإستخدام الجهاز المساعد (LONGA) أثر علي مهارة الطيران الأفقي بنسبة تحسن بلغت (٢٨.٨٠%).
- البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية بإستخدام الجهاز المساعد (LONGA) أثر علي مهارة الباك سالتو ستريت بنسبة تحسن بلغت (١٨.٨٠%).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث، وفي حدود مجاله والعينة التي أجري عليها، ووفقاً للإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثون بما يلي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية بإستخدام الجهاز المساعد (LONGA) (قيد البحث) على لاعبي الجمباز للجميع.
٢. ضرورة الإهتمام بتفعيل دور التدريبات النوعية بإستخدام الجهاز المساعد (LONGA) (قيد البحث) في تحسين مهارات الرمي والطيران.





قائمة المراجع:

أولاً: المرجع العربية:

١. الاتحاد المصري للجمباز (١٩٩٧م): التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام والعروض الرياضية الصغيرة للموسم الرياضي ١٩٩٧ - ١٩٩٨ م ، القاهرة ، مصر .
٢. الاتحاد المصري للجمباز - اللجنة الفنية للجمباز للجميع (٢٠١٧م) : التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجمباز للجميع للموسم الرياضي ، القاهرة ، مصر .
٣. الاتحاد المصري للجمباز - اللجنة الفنية للجمباز للجميع (٢٠١٩م): التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجمباز للجميع للموسم الرياضي ، القاهرة ، مصر .
٤. الاتحاد المصري للجمباز - لجنة الجمباز العام (٢٠٠١م): التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠٠ - ٢٠٠١ ، القاهرة ، مصر .
٥. الاتحاد المصري للجمباز - لجنة الجمباز العام (٢٠٠٧م): التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية لعروض الجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧م ، القاهرة ، مصر .
٦. حازم جاد أحمد عيسى (٢٠٠٨ م) : فعالية الجمباز العام على دقة تعلم بعض مهارات أجهزة الجمباز الفني لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، المجلد ٢٩ ، القاهرة ، مصر .
٧. حسنين عبدالهادي عبد الهادي (٢٠٠٩م) : تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهاري والمعرفي في مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، مصر .
٨. فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير (١٩٨٢م) : النظريات والأسس العلمية ف تدريب الجمباز "المتوازيين - الحلق - حصان الحلق " ج ١ دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. ليلي عبدالعزيز زهران (١٩٩٧م) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ١ ، القاهرة ، مصر .





١٠. محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠١٠م): دليل الجمناز العام ، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١١. محمد السعيد حافظ (٢٠٠٣م): تأثير نظام للتدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد علي تحسين مستوى أدار مهارة توماس فليير في رياضة الجمناز، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

١٢. هشام صبحي حسن (١٩٩٣ م) : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة علي تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء التلوحة الدائرية علي جهاز حسان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

13. CODE OF POINTS ACROBATIC GYMNASTICS TABLES OF DIFFICULTY 2022-2024
14. Golby& hope (1991): Effects of 'soviet' and western coaching methodologies on the acquisition of gymnastic, journal of gymnastic skills and motorskills; vol 72(1);pp 348-350,England.

