

تأثير التدريبات التصادمية (shock Training) على مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاوله القفز

أ.م.د/ منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالي

استاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الايقاعيه والجمباز الفنى

بكلية التربية الرياضيه للبنات بالجزيره - جامعه حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.274863.2675

المقدمه ومشكله البحث :

يعتبر التدريب عمليه تربويه هادفه وموجهه تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلميه التى تخدم جوانب الإعداد المختلفه (البدنى، المهارى، الخططى، الفسيولوجى، النفسى) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول الى أعلى المستويات الرياضيه (١٠:١٦٤)

حيث حدث تطور كبير فى مجال علم التدريب الرياضى ونجد أن جميع طرق التدريب المعروفه قد صاحبها دلالات تخضع إلى المزيد من التطور فى الأساليب التدريبيه الحديثه ومنها اسلوب التدريب المتقاطع والمركب والمكثف والبليومترى بهدف الوصول لطرق واساليب فعاله سعيا لتحقيق انجاز ملموس فى رفع الحاله التدريبيه للرياضيين (٢٦ : ٢٣١)

وتعتبر رياضة الجمباز الفنى من أنواع الأنشطة الرياضيه التى تمتاز بصفه الشمولية فى الأداء ويتطلب الأداء فى مختلف الاجهزه مقدره اللاعب على تغيير أوضاع جسمه بدقة خلال حركاته فى الهواء وتزداد درجة تحمل الأجهزة الوظيفيه لاستقبال التمرينات المختلفه.(١٠٢:٢٤)

كما اشار عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٢٠) انه يجب ان يتوافر لدى لاعب الجمباز صفات وقدرات بدنيه، تميزها عن الرياضات الفرديه الاخرى، حيث تتسم رياضه الجمباز بصعوبات فى الاداء الفنى فائق المستوى وتحدى لقدرات اللاعب، مما يتطلب منه امكانات بدنيه مميزه، وخاصه مكون القدره العضليه الذى يعد اهم صفه بدنيه للاعب الجمباز وعلاقتها المباشره بمستوى الاداء الفنى (٧:٧) وتدرجات التصادم هى مجموعه من التدرجات التى صممت من اجل تنميه القوه المطاطيه العضليه من خلال ما يعرف بدوره الاطاله والتقصير، وهى طريقه خاصه لتنميه القدره الانفجاريه وتعتمد على لحظات التصارع والفرمله التى تحدث نتيجة لوزن الجسم فى حركته الديناميكيه مثل الوثب الارتدادى وهذا الاسلوب فى التدريب يساعد على تنميه القدره العضليه وبالتالي فانه يحسن من الاداء الديناميكي للحركات. (٢٣: ٣٨٠)

تدرجات التصادم تعمل على اسنثاره القوه فى حركات التدريب من خلال استغلال النشاط الحركى الناتج من سقوط ثقل فى عكس اتجاه عمل العضلات (٢٧: ٢٤)

ويشير "دونالدشو Donald ehu" (٢٠١٨) ان التدرجات التصادميه تتميز بالشده العاليه وذلك

باحداث تأثير مباشر على النظام العصبى العضلى والانسجه الضامه (٢٠: ٣٠٤)
ان التدريبات التى تعتمد على طاقه المطاطيه وعمل المستقبلات الحسيه المنعكسه تحقق اكبر
فائده لها بتقليل الفتره الزمنيه بين الاطاله والتقصير كما ان الطاقه المختزنه فى العضلات نتيجه الاطاله
تخرج بمعدلات سريعه خلال مرحله الانقباض التقصيرى وتشارك فى اللحظات وتشارك فى اللحظات
الاولى من الثانيه (١٤: ٤٣)

وفى هذا الصدد يذكر "جوسيف joseph" (٢٠١٩) ان التدريبات التصادميه نشاط عضلى مركز
من اجل تحسين مستوى القوه اعتمادا على حقيقه فسيولوجيه وهى ان العضله يمكن ان تبذل قوه او جهد
اكبر اذا ما تم اطالتها قبل الحركه (٢٥: ١٦)

ويوضح محمد ابراهيم ، واحمد فؤاد الشاذلى (٢٠١٦) ان رياضه الجمباز من الانشطه الرياضيه
الشائعه والاساسيه والعالميه التى تتميز بالأداء الراقى والقوة والمرونه والتوافق والرشاقه والاحساس الحركى
المتميز فى الاداء، الامر الذى يتطلب اعداد الناشئين اعداد شامل (١٣: ١٢)
ويعتبر جهاز طاولة القفز من الاجهزة التى تتطلب التركيز والتدريب الشاق والاعداد الجيد
للاعب لعناصر اللياقه البدنيه الخاصه به فيجب ان يتوفر لدى اللاعبه قدر كبير من القوة العضليه
والقدرة (للرجلين - والذراعين-الحزام الكتفى -الذراع) بالاضافه الى عنصر الرشاقه والتوافق كما يحتاج
الاداء عليه الى قوة وسرعه فى الدفع بعد الارتقاء بالرجلين على سلم القفز ورغم تعدد مراحل الاداء الى
ان القفزه تؤدى بشكل متسلسل وديناميكى غير متقطع لان كل نجاح فى كل مرحله من مراحلها يترتب
عليها انجاز مرحله التاليه بنجاح ايضا فالاقتراب الجيد يعقبه ارتقاء قوى ثم طيران اول استعداد للاداء
الامتثل ثم الارتكاز والدفع الجيد ثم الطيران الثانى بعد اداء القفزه والهبوط الثابت المتزن . (١٥ : ١١٩)
(٤ : ٩٦)

حيث أشارت هدايات حسانين وآخرون (٢٠٢٠) إلى أهم المتطلبات البدنية على جهاز طاولة القفز: القدرة
العضلية للذراعين والرجلين والذراع، القوة العضلية، الى جانب درجه عاليه من التوافق العضلى العصبى
ويجب ان يتميز الاداء المهارى للقفزات بالسرعه. (١٦: ٩٣)

وقد لاحظت الباحثة من خلال القيام بالتدريس لمقرر الجمباز الفنى لطالبات الفرقة الثالثه انخفاض
مستواهن على طاولة القفز ، رغم ان هذه المهاره تمثل القفزه الاساسيه والوحيد المقرر لهذه الفرقة على
جهاز طاولة القفز وقد يرجع ذلك لضعف القدرات البدنيه الخاصه التى يتطلبها هذا الجهاز وبالتالي عدم
مقدرتهن على الارتقاء الجيد وصعوبه فى اتمام المهاره ، وتعتبر مهاره الشقلبه الاماميه السريعه من
المهارات ذات الصعوبه البالغه بالنسبه لهن، وخاصه ان طاولة القفز له ربع الدرجه الكليه للطالبه من
مجموع الاجهزه الاربعه ، وحيث انها مهاره ممتده الى الفرقة الرابعه ، مما دفع الباحثة على استخدام تدريبات
التصادم كمحاولة للتعرف لتاثيرها على مستوى قدره العضليه ومستوى الاداء المهارى لدى طالبات الفرقة

الثالثة ، وهذه المهارة تحتاج إلى إرتقاء قوي وذلك للوصول إلى الإرتفاع المناسب الذي يسمح بأداء الشقلبات، ثم التحكم في الجسم وعدم السقوط لإستكمال الشقلبة ، وكذلك تحتاج تلك الشقلبات إلى قدر كبير من التحكم في القوة المبذولة وذلك للتحكم في الجسم للوصول إلى الهبوط السليم والإنتقال من سرعة الحركة إلى توقف الأداء عند الهبوط،

اهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى رفع مستوى الاداء المهارى لمهاره الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريبات التصادمية The – shock training لطالبات الفرقة الثالثة والتعرف على تأثيره على كل من:-

١- بعض القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القدرة- السرعة -الرشاقه - المرونه)

٢- مستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز.

فروض البحث :

١- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه فى مستوى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطه فى مستوى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية فى مستوى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

- **التدريبات التصادمية The – shock training :-**

هى تدريبات تهدف الى تطوير القدره العضليه للرجلين والذراعين تعمل على اثاره العمل العضلى والعصبى والقدره على استخدام وزن الجسم فى شد الانتباه لصدمه جيده على السطوح المختلفه للجسام (١٩ : ١٤)

اجراءات البحث :

منهج البحث : قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعه البحث باستخدام القياسات (القبليه - البعديه) للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه.

مجتمع البحث: طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضيه بنات بالجزيره جامعه حلوان للعام الجامعى ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

عينة البحث : قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائيه من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضيه بنات بالجزيره للعام الجامعى ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م والبالغ عددها (٤٦٢) طالبه وقد تم

تقسميهن إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (١٠) طالبات، وقد تم سحب (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الاصلية كعينة استطلاعية، فأصبحت عينة البحث الاساسيه قوامها (٣٠) طالبه بنسبه (٦.٥%)، وقد قامت الباحثة باجراء الإختبارات لتحديد تجانس عينة البحث في متغيرات التجانس (العمر الزمني، الطول، الوزن) والمتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) التوصيف الاحصائي لعينه البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٢.٣٢٥	١.٨٥	١٦٢	٠.٥٢
٢	الوزن	كجم	٥٩.٦	١.٠١	٦٠	١.١٨-
٣	السن	سنة	١٨.٣٧	٠.٣٠	١٨.٣٥	٠.٢
١	القدره العضليه للرجلين	سم	١٩.٥٥	٢.٩٢	٢٠	٠.٤٦-
٢	القدره العضليه للذراعين	سم	١٧٨.٥	٧.٦٤	١٧٥	١.٣٧
٢	السرعة الانتقالية	ث	٥.٨٥	٠.١١	٥.٨	١.٣٦
٤	الرشاقه	عدادات	٤	٠.٥٤	٤	صفر
٥	المرونه	سم	٥٨.٩٥	١٢.٣٥	٥٠	٢.١٧
١	مستوى الاداء المهارى	درجة	٢.٧	٠.٣٢	٢.٥	١.٨٧

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينه البحث في المتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		الفروق	قيمة " ت "
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	الطول	سم	١٦٢.٨٥	١.٨٩	١٦١.٨	١.٦	١.٠٥	١.٦٩
٢	الوزن	كجم	٥٩.٣	٠.٩	٥٩.٩	١.٠٤	٠.٦-	١.٣٠
٣	السن	سنة	١٨.٢٨	٠.٢٩	١٨.٤٦	٠.٢٨	٠.١٨-	٠.٧٢
١	القدره العضليه للرجلين	سم	١٩.٥	١.٠٢	١٩.٦	٠.٨	٠.١-	٠.٢٢
٢	القدره العضليه للذراعين	سم	١٧٩.٥	٩.٠٦	١٧٧.٥	٥.٥	٢	١.٥٧
٣	السرعة الانتقالية	ث	٥.٨٤	٠.١٢	٥.٨٦	٠.١١	٠.٠٢-	٠.١٣
٤	الرشاقه	عدادات	٣.٩	٠.٥٣	٤.١	٠.٥٤	٠.٢-	٠.٥٨
٥	المرونه	سم	٥٨.٣٠	١.٣٠	٥٩.٦٠	١.٨	١.٣-	٠.٠١
١	مستوى الاداء المهارى	درجة	٢.٨	٠.٣٣	٢.٦	٠.٣	٠.٢	٠.٧٦

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

ثالثا : أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات التاليه لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي كالتالى :

١- المراجع والبحوث والدراسات المرتبطه.

٢- ادوات واجهزة القياس :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن .

- شريط قياس .

- كرة طبية زنة ٣ كجم .

- جهاز طاولة القفز

٣- إختبارات قياس المتغيرات البدنيه مرفق (٣)

- اختبار الوثب العالى من الثبات : لقياس القدره العضليه للرجلين (١٠ : ٧٦)

- اختبار دفع كرة طبيه وزن (٣كجم): لقياس القدره العضليه للذراعين (١٠ : ٨٩)

- اختبار عدو ٢٠ م : لقياس السرعه الانتقاليه (١٠ : ٣٢)

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ اث): لقياس الرشاقه (١٠ : ٩١)

- اختبار ملخه الكتف : لقياس المرونه (١٠ : ٩٣)

٤- تقييم مستوى الاداء على جهاز طاولة القفز :- مرفق (٤)

تم تقييم مستوى الاداء المهارى بواسطه (٤) محكمات حاصلات على شهادة تحكيم ودرجه المهاره على

طاولة القفز (٧.٥) ، حيث تقوم المحكمات بإعطاء درجه للطالبه فى استماره التقييم ، وتحسب الدرجه

النهائيه بأخذ متوسط درجات المحكمات لكل طالبه مرفق (٤)

رابعا : الدراسات الاستطلاعيه

١- الدراسة الاستطلاعيه الاولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعيه علي عينه من داخل مجتمع البحث وخارج عينه البحث

الأساسية وقوامها (١٠) طالبات فى الفترة من يوم السبت الموافق ٧/١٠/٢٠٢٣م إلي يوم السبت الموافق

١٤/١٠/٢٠٢٣م وذلك بهدف :-

- إيجاد المعاملات العلميه (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمه فى البحث .

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والصالة المستخدمه فى التدريبات.

- التعرف علي الإمكانيات المتاحة لتطبيق البحث .

- تدريب المساعدين علي تطبيق الاختبارات المستخدمه فى البحث .

- تحديد الجرعه المناسبه

- تجهيز اماكن التدريب

الصدق : لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية إحداهما من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوام كل منها (٥) خمسة طالبات وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض

في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث (ن=١ ن=٢ = 5)

المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
القدره العضليه للرجلين	سم	27.16	7.33	13.6	3.81	5.73*
القدره العضليه للذراعين	سم	161.6	10.85	132.3	11.48	5.546*
السرعة الانتقالية	ث	4.08	0.97	6.42	0.82	5.64*
الرشاقه	عدادات	14.30	1.38	2.60	2.77	10.52*
المرونه	سم	44.13	7.14	65.35	6.91	6.43*
مستوى الاداء المهارى	درجه	7.2	0.84	3.2	0.61	10.68*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٢) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في القدرات الحركيه الخاصه ولصالح المستوى المرتفع حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفه وهذا يؤكد صدقها.

الثبات : تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طالبات وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غيرالعينة الأصلية بفارق زمني قدره (٧) سبعة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث (ن=١ ن=٢ = 5)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			م	ع	م	ع	
١	القدره العضليه للرجلين	سم	١٨.٢٥	٠.٩٢	١٨.٦	١.٠١	٠.٨٩
٢	القدره العضليه للذراعين	سم	١٧٣.٧	٦.٦٩	١٧٣.٥	٦.٢٦	٠.٩٦
٣	السرعة الانتقالية	ث	٥.٨٥	٠.١٣	٥.٧٠	٠.١٨	٠.٨٤
٤	الرشاقه	عدادات	٣.٩	٠.١٤	٣.٨	٠.٠١٧	٠.٩٥
٥	المرونه	سم	٥٨.٨٥	١.٤٠	٥٨.٤٨	١.٣٦	٠.٩٨
٦	مستوى الاداء المهارى	درجه	٢.٨	١.٣	٢.٩	١.١	٠.٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٣) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات

خامساً : البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٥)

قامت الباحثة بوضع برنامج للتدريبات التصادمية وذلك بعد تحليل مرجعي للمراجع العلمية (٤)(٧)(١٠)(١١)(١٥)(١٦)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٣)(٢٤)(٢٧) والاطلاع على شبكة المعلومات

١- هدف البرنامج

- تتميه بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات الفرقه الثالثه
- تحسين مستوى الاداء المهارى لطالبات الفرقه الثالثه على جهاز طاوله القفز
- ٢- اسس تصميم وتنفيذ البرنامج :
- اهتمت الباحثة بمراعاة النقاط التاليه :
- توفير عنصرى التنوع والتشويق في التدريبات المستخدمه لتجنب الرتابه اثناء التدريب
- ربط الجوانب البدنيه والمهاريه خلال الاداء لمحتوى تنفيذ البرنامج .
- الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل .
- الاحماء الجيد فى بدايه الوحدات التدريبيه .
- مراعاة عوامل الامن والسلامه اثناء التدريب .
- راعت الباحثة التدريب للمجموعتين الضابطه والتجريبيه في توقيتات مماثله وخارج اليوم الدراسى .

٣- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع مجموعة تدريبات تصادميه في جزء الإعداد البدني طبقاً لمنهج الجمباز المقرر على طالبات الفرقة الثالثه بكلية التربية الرياضية بجامعة حلوان بواقع وحدتين أسبوعياً مرفق (٦)، وزمن كل وحده (٩٠)ق، بواقع (٨) ثمانية أسابيع بما يعادل (١٦) ستة عشر وحده، وقد قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحده مرفق (٦)، وقد اتفقوا على أن يكون شكل وتوزيع الوحده كما فى جدول (٤) كالاتي:

جدول (٤) توزيع أجزاء الوحده

النشاط	الزمن المحدد
• الإحماء	(١٠) دقائق
• الإعداد البدني (التدريبات التصادميه)	(٣٠) دقيقة
• الجزء الرئيسي (مهارات الجمباز)	(٤٠) دقيقة
• الختام	(١٠) دقائق

٤- تشكيل حمل التدريب :

قامت الباحثة باستخدام طريقه التدريب الفترى مرتفع الشدة لملائمته للبرنامج قيد البحث (٦٥-٨٥%)
لتدريبات الجرى، (٧٠-٨٥%) لتدريبات القوة (٥: ٣٦٤)

جدول (٥) تشكيل حمل التدريب للتمرينات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي

الراحة	الحجم			الشدة	عدد التمرينات في الوحدة	الأسابيع
	المجموعات	زمن الأداء	التكرار			
٩٠ ث أو حتي وصول النبض إلي (١٤٥)ن/ق	٥ - ٣	٣٠ث - ٤٥ث	١٥ - ٢٢	٧٥%	٦	٢ - ١
	٤ - ٣	٣٠ث - ٤٥ث	١٥ - ٢٢	٨٠%	٦	٤ - ٣
	٥ - ٣	٣٠ث - ٤٥ث	١٥ - ٢٢	٨٥%	٦	٦ - ٥
	٥ - ٣	٣٠ث - ٤٥ث	١٥ - ٢٢	٨٥%	٦	٨ - ٧

جدول (٦)

نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه التجريبيه

اليوم والتاريخ: / العام الجامعي : / الأسبوع : الخامس
المهارة : الوقوف على اليدين / الفصل الدراسي : الزمن : ٩٠ دقيقة

الوقت	النشاط	الزمن	الإجراء
١٠ق	- الجري الحر في المكان لمدة مع تحريك أطراف الجسم. - عمل مجموعة اطالات ومرونات لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم للأداء المهاري القادم. - الهدف: أن يتم تهيئة الطالبات من جميع النواحي للعمل القادم.		الإجراء
٣٠ق	- الوقوف نصف قرفصاء القدمين مفتوحتين مسك الكرة باليدين قذف الكرة لاعلى واقفها بين الرجلين مره اخرى - الجلوس في وضع الجثو مع حمل الكرة بالذراعين - قذف الكرة للزميل بسرهه - الوقوف بالقدمين مفتوحتين ومسك الكرة باليدين امام الجسم في مستوى الوسط - لف الجذع بسرهه عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة اليه - ثم لف الجذع باقصى قوه في الاتجاه المطلوب وقذف الكرة للزميل - يجلس زميلان متقابلان والقدمان متشابكان واحداالزميلين يحمل الكرة اعلى الراس والاخر يستعد لاستقبالها - تمرير الكرة باليدين من فوق الراس - يستقبل الزميل الكرة بالرجوع الى الخلف بالجذع - الوقوف بالقدمين معا والركبتين منثيتين والذراعين بجانب الجسم - الوثب بقوه وسرهه في اتجاه الصندوق مع مرجه الذراعين وثى الركبتين لاعلى وللامام اثناء الطيران - الوقوف بالقدمين على الارض مواجه الصندوق والركبتين منثيتين والذراعين بجانب الجسم - الوثب لاعلى وللامام بقوه مع مرجه الذراعين للهبوط على الصندوق بالقدمين معا - الوثب للخلف ولاسفل الى نفس المكان الذى بدأ منه الوثب .		الإجراء البدني (التمرينات التصادمية)
٤٠ق	- الثقلية الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية . - الهدف: أن يبدأ الطلاب في تعلم ومحاولة الثقلية الأمامية عبي اليدين		٥٠ ٤٠ ٣٠ ٢٠ ١٠
١٠ق	- (الوقوف) عمل مرجحات بندولية . - (وقوف - طعن أماما) عمل اهتزازات -الهدف: أن تصل الطالبات إلى الاسترخاء ، أن تشعر الطالبة بالتخلص من التعب		١٠ق

سادسا : تنفيذ تجربه البحث :

تم تنفيذ التجربة على ثلاثة خطوات :

١- القياس القبلي : تم إجراء القياسات القبليّة على عينه البحث والتي تضمنت القياسات البدنيه

والمهارية وذلك على النحو التالي

- يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٣م تم قياس الاختبارات البدنية
- يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٤م تم قياس مستوى الاداء المهارى
- ٢- تطبيق البرنامج المقترح على عينه البحث :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥م وحتى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٧م ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة (وتم ذلك بعد انتهاء اليوم الدراسى من الساعة ٤ حتى الساعة ٥ مساءً وذلك ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وتم تطبيق البرنامج التقليدى على المجموعه الضابطه وتم التناوب مع المجموعه التجريبيه من الساعة ٧ حتى الساعة ٩ صباحا اسبوعيا .

٣- القياسات البعديه :

تم إجراء القياسات البعديه على عينه البحث والتي تضمنت القياسات البدنيه والمهاريه وقد تم مراعاة أن تتم القياسات كما في القياس القبلي وبنفس ترتيب الاختبارات وذلك على النحو التالي،.

- يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٨م تم قياس الاختبارات البدنيه
- يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٩م تم قياس مستوى الاداء المهارى
- ٤- المعالجات الاحصائيه :

- المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، معامل الالتواء .معامل الارتباط

- اختبار (ت) لدلاله الفروق .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبه التحسن %	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	القدره العضليه للرجلين	سم	١٩.٥	١.٠٢	٢٨.٤	٢.٣٣	٨.٩	٣١%	١٤.٥٩	دال
٢	القدره العضليه للذراعين	سم	١٧٩.٥	٩.٠٦	١٩٩.٥	٨.٨٦	٢٠	١٠%	١٤.١٨	دال
٣	السرعة الانتقالية	ث	٥.٨٤	٠.١٢	٤.٢٣	٠.١٨	١.٦١	٣٨%	٨.٩٤	دال
٤	الرشاقه	عدادات	٣.٩	٠.٥٣	٧.١	٠.٨٩	٣.٢	٤٥%	٨.٢٠	دال
٥	المرونه	سم	٥٨.٣٠	١.٣٠	٥٠.٣٢	١.٥٤	٧.٩٨	١٦%	١١.٩١	دال
٦	مستوى الاداء المهارى	درجة	٢.٨	٠.٣٣	٦.١	٠.٦٥	٣.٣	٥٤%	١٠.٣١	دال

قيمة (ت) عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٧) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه

التجريبية في المتغيرات البدنية والاداء المهارى ولصالح القياس البعدي
جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى
على جهاز طاولة القفز (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			م	ع	م	ع				
١	القدره العضليه للرجلين	سم	١٩.٦	٠.٨	٢٣.٣	١.٢	٣.٧	%١٦	٧.٨٧	دال
٢	القدره العضليه للذراعين	سم	١٧٧.٥	٥.٥	١٨٥.٦	٤.٩	٨.١	%٤.٥	٤.٠٨	دال
٣	السرعة الانتقالية	ث	٥.٨٦	٠.١١	٤.٧	٠.٢	١.١٦	%٢٥	٦.٤٤	دال
٤	الرشاقه	عدادات	٤.١	٠.٥٤	٥.٧	٠.٩٨	١.٦	%٢٨	٣.٩٠	دال
٥	المرونه	سم	٥٩.٦٠	١.٨	٥٢.٥٤	١.٤	٧.٠٦	%١٣	٩.٢٨	دال
٦	مستوى الاداء المهارى	درجة	٢.٦	٠.٣	٤.١	٠.٤٥	١.٥	%٣٦.٥	٥.٣٥	دال

قيمة (ت) عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٨) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والاداء المهارى ولصالح القياس البعدي.
جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
			م	ع	م	ع			
١	القدره العضليه للرجلين	سم	٢٨.٤	٢.٣٣	٢٣.٣	١.٢	٥.١	٨.٢٢	دال
٢	القدره العضليه للذراعين	سم	١٩٩.٥	٨.٨٦	١٨٠.٦	٤.٩	١٨.٩	١٥.٣٦	دال
٣	السرعة الانتقالية	ث	٤.٢٣	٠.١٨	٤.٧	٠.٢	٠.٤٧	٢.٣٥	دال
٤	الرشاقه	عدادات	٧.١	٠.٨٩	٥.٧	٠.٩٨	١.٤	٣.١١	دال
٥	المرونه	سم	٥٠.٣٢	١.٥٤	٥٢.٥٤	١.٤	٢.٢٢-	٣.٣١	دال
٦	مستوى الاداء المهارى	درجة	٦.١	٠.٦٥	٤.١	٠.٤٥	٢	٥.٨٨	دال

قيمة (ت) عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول (٩) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والاداء المهارى ولصالح مجموعة البحث التجريبية
مناقشة النتائج :-

تشير نتائج جدول رقم (٧) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين - السرعة الانتقالية - الرشاقه - المرونه) ولصالح القياسات البعديه ، وترجع الباحثه ذلك الى خضوع المجموعه التجريبية للبرنامج التدريبي والذي يحتوى على مجموعه من التدريبات التصادميه قيد البحث

وتدريبات التصادم هي مجموعه من التدريبات صممت من اجل تنميه القوه المطاطيه العضليه من خلال ما يعرف بدوره الاطاله والتقصير ،وهي طريقه خاصه لتنميه القدره الانفجاريه وتعتمد على لحظات التصارع والفرمله التي تحدث نتيجة وزن الجسم في حركته الديناميكيه مثل الوثب الارتدادى وهذا الاسلوب في التدريب يساعد على تنميه القدره العضليه وبالتالي يحسن من الاداء الديناميكي للحركات (٢٢: ٤١)

وترجع الباحثة ان التدريبات التي تعمل على حدوث اطاله لا اراديه للعضلات الماده للمفاصل والتي تعمل من شأنها توليد انقباضا عضليا لاراديا يعمل على اثاره اعضاء حسيه اخرى وبالتالي زياده عدد الوحدات الحركيه في العضلات العامله على هذه المفاصل والتي تعد ضروره لزياده القوه العضليه وكذلك تطابق تدريبات التصادم مع شكل الاداء

ويؤكد ذلك كلا من " خيريه السكرى ومحمد بريقع" (٢٠١٧)(٣) واحمد الهادى (٢٠١٠)(١) يجب ان تتطابق التدريبات الخاصه في بنائها وقوتها مع حركات المنافسه ،وان تمارين القوه يجب ان تتركز على حركات الانقباضات السائده لتمارين المنافسه من اجل تحقيق الانسجام الخاص لمتطلبات الاداء .

ويتفق كلا من " الهام عبد الرحمن ،ناجى اسعد" (٢٠٠٩)(٢) على ان برنامج الدفع لتنميه القدره العضليه للذراعين والرجلين وبرامج السرعة الانتقاليه وبرامج القبض والبسط للمفاصل الكبيره مما يساعد على اداء مهارات الكب وتدريبات المرونه والمدى الحركى وغيرها من البرامج الخاصه ،حيث ان الاستفادة من هذه التدريبات تختلف نسبتته باختلاف المرحله السنيه . (٢: ٢٧)

كما تشير نتائج جدول رقم (٧) الى وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في مستوى الاداء المهارى للمهاره قيد البحث ، وترجع الباحثة ذلك الى خضوع المجموعه التجريبيه للبرنامج التدريبى والذي يحتوى على مجموعه من تدريبات التصادم ،وذلك يتفق مع ما اشار اليه "عادل عبد البصير وايهاب على" (٢٠١٣)(٦) على ان تدريبات القوه العضليه تزداد بشكا كبير في حاله زياده المدى الحركى للمفصل حيث تساعد على استخدام خصائص المكونات المطاطيه بالعضله لتحقيق التوازن العضلى للمفاصل وبالتالي تؤدي الى تحسن في مستوى الاداء المهارى . (٦: ٢٤٧)

وتؤكد كل من مشيرة ابراهيم (٢٠١١) (١١) ، ولاء حسبه (٢٠١١) (١٧) على ارتباط مستوى القدرات البدنيه بالمستوى المهارى على جهاز طاوله القفز حيث ان برامج الاعداد البدنى المقننه تؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهارى كنتيجه لارتفاع مستوى القدرات البدنيه العامه والخاصه وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في مستوى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز

طاوله القفز لصالح القياس البعدي".

وتشير نتائج جدول رقم (٨) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات في القدرات البدنية (القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين - السرعة الانتقالية - الرشاقه - المرونه) ولصالح القياسات البعديه ، وترجع الباحثه ذلك الى خضوع المجموعه الضابطة للبرنامج التقليدي وزيادة عدد الساعات التدريبية التي تتعرضت لها الطالبه مما ادى الى تحسين مستوى القدرات البدنيه والمستوى المهارى.

وفى هذا الصدد يذكر "دونج Dong" (٢٠١٥) ان رياضه الجمباز من الرياضات الهامه والحيويه التي تحتاج الى اساليب وطرق متطوره لتعلمها حتى يمكن التقدم بمستوى لاعبيها وذلك لتعدد اجهزتها والاختلاف فى متطلباتها وطبيعته الاداء على كل منها. (٧٥:٢١)

وبذاك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاوله القفز لصالح القياس البعدي".

وتشير نتائج جدول رقم (٩) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبيه في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياسات البعديه للمجموعه التجريبيه وترجع الباحثه ذلك الى نجاح الاسلوب التدريبي الذى راعت فيه الباحثه الاهتمام بتدريبات الاطاله للعضلات والمرونه للمفاصل لكى تصبح العضلات والمفاصل على استعداد لاداء تدريبات التصادم بكفاءه دون حدوث اصابات ، كما ادت تدريبات التصادم الى تحسين القدره العضليه للذراعين والرجلين

وتتفق نتائج هذه الدراسه مع دراسه كلا من "ندى حامد" (٢٠٠٨) (١٤) ، "صالح محمد صالح وسامى عاشور وطارق صلاح" (٢٠١٢) (٥) ، و"تجلاء سلامه محمد" (٢٠١٧) (١٣) ، ان تدريبات التصادم تسهم فى تنميه القدره العضليه للذراعين والرجلين وهذا ما اكدته هذه الدراسه

ويؤكد "جابتا Gabbetta" (٢٠٢٠) الى ان الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنيه الخاصه ارتباطا وثيقا ويعتمد اتقان الاداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنيه وحركيه خاصه . (١٧١ :٢٤)

كما اشار "مارتن Martin" (٢٠١٦) ان التدريب باستخدام التدريبات التصادميه (shock Training) يعمل على نمو المجموعات العضليه المشاركه فى الاداء المهارى ، وبذلك تعتبر تمريناته تمرينات خاصه ومشابهه للاداء المهارى .

حيث ذكر كلا من "بورن Boron" (٢٠١٩) و"جوف J0seph" (٢٠١٧) ان التدريبات التصادميه (shock Training) تزيد من دلالة القوه العضليه للمجموعات العضليه التي يتم التدريب عليها وبذلك تمكن المتدرب من مضاعفه مهاراته باحكام.

ويدل ذلك على ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية (shock Training) كان له تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين الضابطه والتجريبيه فى مستوى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز لصالح المجموعه التجريبيه ".

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- اثر البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التصادمية (shock Training) تأثير ايجابياً علي مستوى المتغيرات البدنيه (القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين - السرعة الانتقالية - الرشاقه - المرونه) قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثالثه .
- ٢- اثر البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التصادمية (shock Training) تأثير ايجابياً واضحا وملحوظا علي مستوي الاداء المهارى لمهارة الشقلبه الاماميه السريعه على جهاز طاولة القفز لطالبات الفرقة الثالثه .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي :

- ١- استخدام التدريبات التصادمية (shock Training)) لمعرفة تأثيرها على باقى اجهزة الجمباز
- ٢- تطبيق البرنامج على طالبات الفرقة الثالثه ، لما له من أثر ايجابي علي ارتفاع مستوي الأداء علي جهاز طاولة القفز في فترة الاعداد البدني الخاص لهذا الجهاز
- ٣- وضع برامج مماثله تناسب الأعمار السنیه المختلفه من الذكور والإناث فى الانديه فى رياضه الجمباز الفنى .
- ٤- عمل دورات تدريبيه لمدرى الجمباز الفنى عن اهميه استخدام التدريبات التصادميه
- ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهه تتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحاليه فى رياضه الجمباز الفنى

المراجع :-

اولا:المراجع العربي :-

- ١- احمد الهادى :اساليب متطوره فى تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلى الاساسى ، دار الفكر العربى ،القاهره ،٢٠١٠م
- ٢- الهام عبد الرحمن ،ناجى اسعد :التدريب البليومتري ،الكتاب العلمى ،علوم التربيه البدنيه والرياضيه ،كتاب علمى دورى ،معهد البحرين الرياضى ،العدد الثالث ،٢٠٠٣م
- ٣- خيريه السكرى ،محمد جابر بريقع :التدريب البليومتري لصغار السن ،منشاه المعارف الاسكندريه ،الجزء الثانى ،٢٠١٧م
- ٤- سلوى رشدى وأخرون : " الجمباز المنهجي " ، دار النهضة العربيه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ،٢٠١٦م
- ٥- صالح محمد صالح ،سامى محمد عاشور ،طارق صلاح الدين سيد : التدريبات التصادميه لتاهيل اصابات اربطه مفصلى الركبه والكاحل وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكيه للاعبى كره اليد ،بحث علمى منشور ،مجله علوم وفنون الرياضيه ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه اسيوط ،٢٠١٢م
- ٦- عادل عبد البصير ،ايهاب عادل على :تدريب القوه العضليه والتكامل بين النظرية والتطبيق ،المكتبه المصريه للطباعه والنشر ،٢٠١٣م
- ٧- عبد العزيز النمر ،ناريمان الخطيب : "الاعداد البدنى والتدريب بالاثقال للناشئين فى مرحله ما قبل البلوغ " ،ط٣ ،الاساتذه للكتاب الرياضى ،القاهره ،٢٠٢٠م
- ٨- عطيات محمد السيد :تأثير برنامج للتمرينات النوعيه على مستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين والهبوط على الظهر بجهازطاولة القفز لناشئات الجمباز الفنى ،رساله دكتوراه ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه المنصوره ،٢٠١٦م
- ٩- مايسه هانم عبد المنعم :تتميه القوه الانفجاريه باستخدام بعض اشكال ترمينات التدريب البليومتري وتأثيرها على اداء الوثبات لدى لاعبات الجمباز للجميع تحت(١٢) سنه ،رساله دكتوراه ،كلية التربيه الرياضيه للبنين ،جامعه الاسكندريه ،٢٠١٤م
- ١٠- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربيه البدنيه والرياضه الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، ط٤ ، القاهرة ،٢٠٠٤م .
- ١١- مشيرة إبراهيم العجمى:تأثير التمرينات النوعية المهارية باستخدام الأجهزة المساعدة على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولةالقفز،المجلة العلمية للتربية الرياضية ،مصر،العدد٦٣ ،ص٣٩١-٤٣٣.٢٠١١م

- ١٢- محمد ابراهيم شحاته ، احمد فؤاد الشاذلى: التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمباز ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠١٦ م .
- ١٣- نجلاء سلامه محمد :تأثير استخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى اداء المهارات الحركيه فى الجمباز الفنى ،مجلة علوم وفنون الرياضيه ،كلية التربية الرياضيه جامعه المنيا ،٢٠١٧م
- ١٤- ندى حامد رماح:فاعليه التدريبات التصادميه على تنميه القدره العضليه ومستوى اداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على طاولهاالقفز فى ضوء التنوع الجينى لانزيم محول الانجوتتسين (ACE) ،مجلة علوم وفنون الرياضه ،كلية التربية الرياضيه للبنات،القاهره ،٢٠٠٨م
- ١٥- نادية غريب ،اميمه حسنين : الجمباز الفنى وتطبيقاته فى ضوء المستحدثات العلميه ،رقم ايداع٩٠١٥ ، القاهرة ، ٢٠٢١ م .
- ١٦- هدايات حسانين واخرون : " رياضة الجمباز النظرية والتطبيق" ، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٢١م.
- ١٧- ولاء أحمد حسبو: " تأثير تدريبات الأيروكينييك على مستوى الأداء فى جهاز الطاولهاالقفز وبعض المتغيرات النفسية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١١م
- ثانيا:المراجع الاجنبيه :-

- 18- Boron et al.:Iso kinetic Dynamics Movements of quadriceps femurs and handspring,s in female hand ball playas Elerir science publishers,B.V.S ports medicine and Health G.P.A humans Editor ,2019
- 19-Cardes .K.WWW.Reasons tostrength train for boxing the Scientific journal of physical education ,German University,2018
- 20-Donald ehu :explosive power &strength complex training for maximum result K human kinetic ,London ,2018
- 21-Dong Xin-Jun, Diao Zai -Zhen :the competitive Prospect and main Characteristics of new Regulation Changing of International Athletic Aerobics Gymnastics ,Journal of Guangzhou Physical Education Institute ,2015

- 22-Dejan Milenkovic and Natasa Veselinovic : Effect of xperimental Tae Bo Training Model for Coordination Development of Young Women University of Nis ,University of Nis Faculty of Sport and physical Education ,57-60,2020
- 23-Gabbetta,v :plyometrice new studies in athletic for basic considerations new studies in athietice march USA,2019
- 24-Geralds,george: using of gymnastic safety manual , united stats gymnastics federation ,seconded , Indianapolis,2020
- 25- joseph,E.N.C.and Charles ,R.E.Brup :Basic athle,Tic,bell human,London ,2017
- 26-Martin ,D ,E&Coe P,N:Better Training for Distance Runners,2nd ed,Human Kinetics ,Champaign ,Il,2016
- 27- Sharkey,B,J,:Physiology of fitness,3rd humen kinetic ooksllions.2019

ملخص البحث

تأثير التدريبات التصادمية (shock Training) على مستوى القدرات البدنية
ومستوى الاداء المهارى على جهاز طاولة القفز

أ.م.د/ منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالي

يهدف البحث الحالى الي وضع برنامج خاص للتدريبات التصادمية The – shock training لطالبات الفرقة الثالثة للتعرف على تأثيره على كل من بعض القدرات البدنيه ومستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ، حيث قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي باستخدام القياسات (القبليه – البعديه) للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه.، وتم اختيار عينة عمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضيه بنات بالجزيه - جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م ، والبالغ عددها (٣٠) طالبه ، وقد تم سحب (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية كعينة استطلاعيه ، فاصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (٢٠) طالبه مقسمه الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل منهما (١٠) طالبات ، وكانت من اهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة ان التدريبات التصادمية (shock Training) لها تأثير ايجابى على بعض القدرات البدنيه (القدرة- السرعة - الرشاقه - المرونه) ومستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبه الاماميه السريعه على جهاز طاولة القفز

Abstract

The effect of shock training on the level of physical abilities and the level of skill performance on Vault table**Dr. mona yehia abd elhameed mohamed el fadaly**

The current research aims to develop a special program for shock training for third-year female students to identify its effect on both some physical abilities and the level of skill performance for the skill of forward somersault on the hands on Vault table, The researcher used the experimental method using measurements (pre-post) for the two groups, one experimental and the other control, A deliberate sample was selected from the students of the third year at the College of Physical Education for Girls in Al-Jazira for the academic year 2023/2024 AD, amounting to (30) students, (10) female students were drawn from the same research community and outside the main research sample as a exploratory sample The basic research sample consisted of (20) female students, divided into two groups, one experimental and the other a control group, each consisting of (10) female students, One of the most important findings of the study was that shock training has a positive effect on some physical abilities (Ability - speed - agility - flexibility) and the level of skill performance of the fast forward somersault skill on Vault table.