

تأثير تمارين العدو على تنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء

مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز

لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات

\* د. / إيهاب عبد المنعم محمود مصطفى

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم الحادث في جميع الأنشطة الرياضية في غضون العشر سنوات الماضية يرجع إلى تقدم وتطور القدرات البدنية والمهارية وطرق التدريب المختلفة.

ولما كان أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدياً إلى أقصى ما يمكن لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير اللاعب بدياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة بالإضافة إلى تأثيرها على مستوى اللاعب مهارياً. (١٣ : ٣)

وتتميز رياضة الجمباز بتعدد مهاراتها على مختلف الأجهزة ويعتبر حصان القفز أحد هذه الأجهزة التي تمكن اللاعب من الحصول على درجة مرتفعة بأدائه مهارة الشقلبة الأمامية على السيدين وذلك لما يتفق مع قدراته البدنية في المرحلة السنية من ٨-١٠ سنوات. (٦ : ٢)

ويعتبر جهاز حصان القفز أحد أجهزة الجمباز ذات الطبيعة الخاصة التي تعتمد على مراحل فنية أساسية وهي الاقتراب- الارتقاء- الطيران الأول- الدفع بالسيدين- الطيران الثاني- الهبوط.

وتعد مرحلة الاقتراب من أهم المراحل التي تعمل على نجاح القفزة من خلال سرعة الاقتراب وهي عبارة عن الجرى متدرج في السرعة حتى يصل اللاعب إلى أقصى سرعة قبل الارتقاء على سلم القفز وأن المسافة اللازمة للاقتراب تتراوح ما بين ١٥ إلى ١٨ م. (١٤ :

(١٦٩

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

ويوضح عادل عبد البصير (١٩٩٨م) أنه يتحتم على اللاعب ارتفاع سرعة عدوه لدرجة مثالية حيث تتراوح سرعة الاقتراب من (٥,٧م/ث) إلى (٨م/ث). (٩ : ١١٧)

مما سبق يرى الباحث أن تنمية سرعة الاقتراب على جهاز حصان القفز تحتاج إلى بعض التمرينات الخاصة بالعدو لتنميتها وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ من ٨-١٠ سنوات ومن خلال عمل الباحث في مجال التحكيم لبطولات الجمهورية في خلال الخمس سنوات الماضية لاحظ أن معظم اللاعبين الناشئين للمرحلة السنية قيد البحث لديهم ضعف مستوى سرعة الاقتراب على جهاز حصان القفز مما يؤثر ذلك على مستوى الأداء المهارى.

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات العلمية وفي حدود علم الباحث وجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بتنمية وتطوير السرعة بمرحلة الاقتراب. لذا وجب على الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع برنامج مقترح باستخدام تمرينات العدو لتنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١- وضع برنامج مقترح لتمرينات العدو لتنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات.
- ٢- تأثير تمرينات العدو على تنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات.

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

## الدراسات المرتبطة :

- دراسة كريمو ونيوتن **Kraemer Newten** (١٩٩٤م) بهدف دراسة أساليب تنمية الوثب لأعلى ولقد أشار إلى أن مهارة الوثب لأعلى من المهارات الهامة في العديد من الأنشطة وهي تدل على القدرة الانفجارية للطرف السفلي والذي يتطلب ردود أفعال عصبية معقدة بالإضافة لخصائص معينة في العضلات العاملة ويعتمد ذلك على طبيعة وشكل المهارة المطلوبة، ولقد استخدمنا في الدراسة أساليب متعددة منها التدريبات التقليدية لتنمية القدرة وتدريبات الأشكال وتدريبات البليومتريك، ولقد أشارت الدراسة إلى أن القدرة العضلية تسهم في العديد من الصفات الهامة والمساعدة مثل السرعة وردود الأفعال والرشاقة وتحسن الأداء ولقد أكد على الاهتمام بدراسة دلالات اختبار الوثب العالي كمقياس للقدرة وأشار إلى أن تدريب البليومتريك ذو فاعلية كبيرة في تحسين القدرة العضلية للرجلين من الأساليب الأخرى. (٢٥)
- أجرى هيتشيون وآخرون **Hutchinson et al.** (١٩٩٨م) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير أساليب مختلفة من التدريب على أداء الوثبات للجمباز الإيقاعي باستخدام

## جامعة قناة السويس

التدريب في حمام السباحة وباستخدام تدريبات الباليه حيث استمر البرنامج لمدة شهر تحسنت القدرة العضلية للاعبات الجُمباز بنسبة ٢٢% بينما تحسن ردود الفعل بنسبة ٥٠% وزاد ارتفاع الؤثبات بنسبة ١٦,٥% ويؤكد على أهمية العمل على زيادة القدرة على الؤثب **Leaping Ability** لتحسين مستوى الأداء للؤثبات في الجُمباز الإيقاعي. (٢٤)

- قام ياسر السيد عاشور (١٩٩٩م) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين في جهاز الحركات الأرضية، وتمثلت عينة البحث في (١٦) لاعب تحت (١٠)، (١٢) سنة بنادى التوفيقية للتنس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعن طريق القياس القبلى والبعدى، وقد أسفرت النتائج على أن برنامج القوة العضلية البليومتري يؤثر بفاعلية على تنمية القدرة العضلية للاعبى الجُمباز ويؤدى لرفع مستوى أداء الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية. (٢٢)

- أجرى محمد فؤاد محمود حبيب، حاتم أبو حمدة هليل (٢٠٠١م) دراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية الارتكاز بالذراعين على مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة وعددية تكرار على جهاز حصان الخلق. واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعب جُمباز من الناشئين تحت (١٠)، (١٢) سنة بالنادى الأهلى، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بنظام الأزواج المتناظرة بحيث يصبح عدد المجموعة التجريبية (٦) لاعبين وعدد المجموعة الضابطة (٦) لاعبين وعن طريق القياس القبلى البعدى أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبى لتنمية الارتكاز بالذراعين يؤدى إلى تطوير مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة على أجزاء حصان الخلق وزيادة تكرار أداءها. (١٩)

- كما أجرى أحمد عبده أحمد مهران (٢٠٠٢م) دراسة بهدف معرفة مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية والبيئية الخاصة في أداء الشقلبية الأمامية على اليدين المتبوعة بالدورة الهوائية الأمامية المكورة على حصان القفر، واستخدام المنهج الوصفى على عينة من لاعبي مستوى

القمة في الجُمباز بجمهورية مصر العربية وكان عددهم ٨ لاعبين، وقد أسفرت النتائج عن

## جامعة قناة السويس

وجود علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والديناميكية المختارة ودرجة مستوى أداء المهارة قيد البحث. (٢)

- قامت أمل رياض محمد عبد الرحمن (٢٠٠٢م) بدراسة تأثير تدريبات البليوميترك على تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء المهارى على حضان القفز واشتملت عينة البحث على ٤٠ طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة واتبعت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت من أهم النتائج أهمية استخدام تدريبات البليوميترك في تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين عند تدريبات طالبات الكلية في الجمباز. (٥)

- وقد قامت فليبيا وانيس Filipa & Eunice (٢٠٠٢م) بدراسة التحليل البيوميكانيكى للوثبات في الجمباز الإيقاعى كينماتيكا وطرق الأداء الفنية المستخدمة بهدف تحليل الوثبات الأساسية في الجمباز الإيقاعى منها "وثبة الليب" Leap Jump بالجدع المفروود مع اقتراب القدم من الرأس ووثبة Cossack Jump مع مد الجذع واقتسراب القدم من الرأس، وقد تمت الدراسة على ٢٩ لاعبة متوسط أعمارهن ١٢,٩ سنة وبانحراف معيارى قدره ١,١ سنة منهم ١٧ من لاعبات المستوى العالى وقد تم وضع درجة لكل لاعبة عن طريق هيئة التحكيم وتصوير الأداء وتحليله ميكانيكياً وقد أوضحت النتائج أن العلاقة بين زمن الارتقاء وزمن الطيران وارتفاع مركز الثقل ومستوى الأداء كانت عالية ومعنوية مما يشير إلى أنها عامل حاسم في أداء الوثبات في الجمباز الإيقاعى. (٢٣)

- وقد أجرى علاء الدين حامد، جمال عبد الملك فارس (٢٠٠٣م) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات مجموعة القوة الثبات على بعض التغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق للاعبى الجمباز الناشئين من ١٠-١٢ سنة وشملت عينة البحث على عشرة لاعبين من نادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد أسفرت النتائج عن أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق لدى أفراد المجموعة التجريبية. (١٢)

## جامعة قناة السويس

- قام أشرف عبد العال الزهرى، منى السيد عبد العال إبراهيم (٢٠٠٤م) دراسة بهدف التعرف على الأهمية النسبية لبعض أشكال القوة والقدرات التوافقية والحس حركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز، واشتملت العينة على ٤٥ لاعب من أندية سبورتنج والأولمبي بالإسكندرية وقد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتنمية أشكال القوة والسرعة والقدرات التوافقية والحس حركية عند تعليم وتدريب الجمل الاجبارية تحت ٨، ١٠ سنوات. (٣)

## إجراءات البحث :

## - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية-ضابطة) لمناسبه لطبيعة البحث.

## - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد واشتملت العينة على (١٢) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتمارين سرعة الاقتراب على المجموعة التجريبية فقط وأما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التدريبي المتبع.

## - الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بقياس اللياقة البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث باستخدام بطارية اختبار اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجمباز الناشئين لإجراء التكافؤ بين المجموعتين وذلك بعد إجراء المعاملات العلمية للاختبارات واشتملت على مجموعة اختبارات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

## جامعة قناة السويس

وطبقت على عينة عددها ١٠ لاعبين من لاعبي الجيماز الفني بالأندية الأخرى ٥ لاعبين متميزون و ٥ لاعبين مستواهم منخفض وذلك وفقاً لنتائجهم في آخر بطولة وهم في نفس المرحلة السنية ومن خارج عينة البحث لحساب صدق الاختبارات البدنية بواسطة طريقة التمايز وذلك يوم ٢٠٠٥/٧/٢م، وكذلك حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وذلك يوم ٢٠٠٥/٧/٢م وإعادة تطبيقه يوم ٢٠٠٥/٧/٩م.

وكانت هذه الاختبارات كما يلي :

## ١- المرونة.

- عمل كوبرى "قبة".

- ملخعة عصا.

- من الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً لأقصى مدى ممكن.

- جراندا كار (يمين، شمال، أمامي).

## ٢- السرعة :

- اختبار العدو ٢٠م في أقل زمن ممكن (ث).

## ٣- القدرة :

- تسلق حبل ارتفاعه ٤م في أقل زمن ممكن (ث).

## ٤- القوة الثابتة :

- التعلق الصليبي (كروس) على جهاز الحلق والنبات (ث).

- الميزان التعلقى الخلفى (بلانش مقلوب) على جهاز الحلق والنبات (ث).

- الميزان التعلقى الأمامى (بلانش أمامي) على جهاز الحلق والنبات (ث).

- الارتكاز الزاوى حرف "V" على جهاز المتوازيين والنبات (ث).

- الميزان الارتكازى فتحاً "بلانش فتحاً" على جهاز الأرضى والنبات (ث).

## ٥- القوة الحركية :

- من التعلق على جهاز الحلق الشد وطلوع الجسم للوصول لوضع الارتكاز (توأرمز)

(بالعدد).

## جامعة قناة السويس

- من وضع الارتكاز الزاوى على جهاز المتوازين الضغط للوصول لوضع الوقوف على اليمين بالقوة مع ثنى الذراعين أثناء الطلوع (بالعدد).

- من وضع الارتكاز الزاوى فتحاً على جهاز المتوازين الضغط للوصول لوضع الوقوف على اليمين (بالعدد).

٦- تحمل قوة :

- دوائر الرجلين على عش الغراب (فلانكات) (بالعدد).

- توماس على جهاز عش الغراب (بالعدد). (١٢ : ٢٠١)، (٢٦ : ٣٨)، (٢٧ : ١١٠)

جدول (١)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية

$$n_1 = n_2 = n_3 = 5$$

معامل الصدق	أيناً <sup>٢</sup>	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة n = 5		المجموعة غير المميزة n = 5		درجة	بيانات إحصائية	الاختبارات البدنية
				س/	ع±	س/	ع±			
٠,٧٥١	٠,٧٤٢	٣,١٣٠	١,٤-	١,٤٥	٩,٨٠	٠,٨٩	٨,٤٠	درجة	عمل كويرى قبة	العزونة
٠,٧٩٠	٠,٨٨٩	٥,٤٨٨	٣,٢-	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٣٠	٦,٨٠	درجة	ملخه عصا	
٠,٩٢٣	٠,٩٦١	٩,٧٩٨	٢,٤-	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٥	٧,٦٠	درجة	ثنى الجذع اماما	
٠,٧٤٣	٠,٨٠٢	٣,٧٩٥	١,٢-	٠,٤٥	٨,٨٠	٠,٥٥	٧,٦٠	درجة	يمين	
٠,٧٠٠	٠,٧٧٥	٣,٩٤٦	١,٢-	٠,٥٥	٨,٦٠	٠,٥٥	٧,٤٠	درجة	شمال	
٠,٧٥١	٠,٧٤٢	٣,١٣٠	١,٤-	٠,٥٥	٩,٦٠	٠,٨٤	٨,٢٠	درجة	امامي	
٠,٧٥٠	٠,٨٦٦	٤,٩٦١	٠,٠٥٣-	٠,١١	٣,٢٥	٠,٢٢	٣,٧٨	ت	٢٠ م عدو	السرعة
٠,٩٠٠	٠,٩٤٩	٤٨٩	٧,٠-	٠,٨٤	٨,٢٠	١,٦٤	١,٢٠	درجة	تسلق جبل ٤م	قوة سيرة بالسرعة
٠,٧٧٩	٠,٧٦١	٣,٣١٧	٢,٢-	١,٤٨	٢,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	درجة	كروس (حلق)	القوة الاستاتيكية
٠,٧٧٤	٠,٨٨٠	٥,٢٤٠	٥,٨-	٠,٨٤	٩,٢٠	٢,٣٣	٣,٤٠	درجة	بلاش مقلوب (حلق)	
٠,٦٨٧	٠,٨٢٩	٤,١٩١	٣,٣-	٠,٢٢	٩,٩٠	١,٧٥	٦,٦٠	درجة	بلاش امامي (حلق)	
٠,٧٨٢	٠,٨٨٤	٥,٣٥٥	٦,٩-	٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٨٨	٣,١٠	درجة	زاوية ٧' (متوازي)	
٠,٩٤٧	٠,٩٧٣	١١,٩٦١	٨,٥-	١,١٥	٩,٢٠	١,١٠	٠,٧٠	درجة	بلاش فتح (الرضي)	
٠,٧٦١	٠,٨٧٢	٥,٠٤٨	٦,١-	١,٩٠	٨,٠٠	١,٩٢	١,٩٠	درجة	توازي (حلق)	
٠,٦٢٤	٠,٧٩٠	٣,٦٤١	٢,٣-	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٣٥	٧,٨٠	درجة	بسر بلاس يثنى الذراعين (متوازي)	القوة الديناميكية
٠,٧٧٢	٠,٧١٥	٢,٣٩١	٠,٥-	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٨٧	٩,٥٠	درجة	بسر بلاس فتحاً (متوازي)	
٠,٦٥٢	٠,٧٩١	٣,٦٥١	١,٠-	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٣١	٩,٠٠	درجة	فلانكات (عش غراب)	
٠,٦٧١	٠,٧٥٦	٣,٢٦٥	٥,٠-	٠,٨٩	٨,٦٠	٣,٣١	٣,٦٠	درجة	توماس (عش غراب)	
٠,٧٩٣	٠,٨٩٠	٥,٥٣٤	٠,٧-	٠,٢٥	٧,٣٠	٠,١٦	٦,٦٠	درجة	مستوى الاداء المهارى على جهاز حضان الففر	تسلق القوة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ٢,٣١



## جامعة قناة السويس

يوضح جدول (١) أن قيمة ت المحسوبة للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٢,٣٩١، ١١,٩٦١ كما المحصرت معاملات الصدق لها ما بين ٠,٦٢٤، ٠,٩٤٧.

## جدول (٢)

## معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٥

معامل الارتباط	المجموعة المميزة ن = ٥		المجموعة غير المميزة ن = ٥		وحدة القياس	بيانات إحصائية		الاختبارات البدنية
	±٠,٤	س/٠	±٠,٤	س/٠				
٠,٨٧٣	٠,٥٥	٩,٤٠	٠,٨٤	٩,٢٠	درجة	عمل كوبري "قبة"		المرونة
٠,٨١٣	٠,٧١	٩,٠٠	١,٣٠	٩,٢٠	درجة	ملخعة عصا		
٠,٧٦٣	٠,٨٩	٩,٤٠	٠,٨٩	٩,٤٠	درجة	ثنى الجذع أماماً		
١,٢-	٠,٧٦١	٠,٥٥	٨,٦٠	٠,٨٩	درجة	يمين	جراند كار	
١,٢-	٠,٦٣٥	٠,٤٥	٩,٢٠	٠,٥٥	درجة	شمال		
١,٤-	٠,٨٠٤	٠,٥٥	٩,٤٠	٠,٤٥	درجة	أمامى		
٠,٧٢٦	٠,١٩	٣,٤٧	٠,١٩	٣,٨٠	ث	٢٠ م عدو		السرعة
٠,٩٥٠	٢,٧٩	٦,٦٠	٢,٤٤	٦,٧٠	درجة	تسلق حبل ٤م		قوة مميزة بالسرعة
٠,٨٦٧	١,٥٢	١,٦٠	١,٦٧	١,٤٠	درجة	كروس (حلق)		القوة الاستاتيكية
٠,٩٨٠	٢,٠٧	٨,٦٠	١,٦٤	٧,٤٠	درجة	بلاش مقلوب (حلق)		
٠,٨٠٠	٠,٩٤	٩,٠٠	٠,٦٧	٩,٣٠	درجة	بلاش أمامى (حلق)		
٠,٩٤٢	٠,٦٧	٩,٣٠	١,١٠	٩,٣٠	درجة	زاوية "٧" (متوازي)		
٠,٩٥٩	٣,٥٨	٧,٢٠	٤,٠١	٧,٢٠	درجة	بلاش فتح (أرضي)		
٠,٩٣٨	٢,٣٥	٧,٠٠	٢,٣٣	٧,١٠	درجة	توارمز (حلق)		
٠,٨١٢	١,٣٧	٩,٠٠	٠,٨٩	٩,٦٠	درجة	برس بلاش بثنى الذراعين (متوازي)		القوة الديناميكية
٠,٧٢٠	٠,٢٢	٩,٩٠	٠,٤٥	٩,٨٠	درجة	برس بلاش فتحاً (متوازي)		
٠,٧٧٢	٠,٤٥	٩,٧٠	٠,٦٥	٩,٦٠	درجة	فلاتكات (عش غراب)		
٠,٩٤٧	١,٣٩	٧,٩٠	١,٢٩	٨,١٠	درجة	توماس (عش غراب)		القوة التحملية
٠,٦٣٥	٧,٠٦	٦,٣٧	٧,٠٤	٦,٦٠	درجة	مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز		

## جامعة قناة السويس

يشير جدول (٢) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات البدنية قد انحصرت ما بين (٠,٦٣٥, ٠,٩٨٠) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على ثبات هذه الاختبارات.

## جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي

$$٦ = ٦ = ٦$$

الاختبارات البدنية	بيانات إحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ي) المحسوبة	
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
السن	سنة	٣٦,٥	٤١,٥	٣٦,٥	٦,٩٢	٦,٠٨	١٥,٥	
الطول	سم	٣٩	٣٩	٣٩	٦,٥٠	٦,٥٠	١٨	
الوزن	كجم	٣٧	٤١	٣٧	٦,٨٣	٦,١٧	١٦	
العروة	عمل كوبرى "قبة"	درجة	٣٩,٥	٣٨,٥	٦,٥٨	٦,٤٢	١٧,٥٠	
	ملخعة عصا	درجة	٣٩,٥	٣٨,٥	٦,٥٨	٦,٤٢	١٧,٥٠	
	ثنى الجذع أماما	درجة	٣٧,٥	٤٠,٥	٦,٢٥	٦,٧٥	١٦,٥٠	
	جراند كار	يمين	درجة	٤١,٥	٣٦,٥	٦,٩٢	٦,٠٨	١٥,٥٠
		شمال	درجة	٤٣,٥	٣٤,٥	٧,٢٧	٥,٧٥	١٣,٥٠
	أمامي	درجة	٤٤	٣٤	٧,٣٣	٥,٦٧	١٣,٠	
السرعة	٢٠م عدو	ث	٤٠	٣٨	٦,٣٣	٦,٦٧	١٧,٠	
قوة مميزة بالسرعة	تسلق حبل ٤م	درجة	٤١,٥	٣٦,٥	٦,٩٢	٦,٠٨	١٥,٥٠	
	كروس (حلق)	درجة	٣٨,٥	٣٩,٥	٦,٤٢	٦,٥٨	١٧,٥٠	
القوة الاستاتيكية	بلاش مقلوب (حلق)	درجة	٥٥,٥	٢٢,٥	٩,٢٥	٣,٧٥	١٠,٥	
	بلاش أمامي (حلق)	درجة	٤١	٤١	٦,١٧	٦,٨٣	١٦,٠	
	زاوية "v" (متوازي)	درجة	٤٤	٣٤	٥,٦٧	٧,٣٣	١٣,٠	
	بلاش فتح (أرضي)	درجة	٤١	٤١	٦,١٧	٦,٨٣	١٦,٠	
القوة الديناميكية	توارمز (حلق)	درجة	٣٧,٥	٤٠,٥	٦,٧٥	٦,٢٥	١٦,٥	
	برس بلاش بثني الذراعين (متوازي)	درجة	٣٩	٣٩	٦,٥٠	٦,٥٠	١٨,٠	
	برس بلاش فتح (متوازي)	درجة	٣٨,٥	٣٩,٥	٦,٤٢	٦,٥٨	١٧,٥	
تحمل القوة	فلاكات (عش غراب)	درجة	٣٨,٥	٣٩,٥	٦,٤٢	٦,٥٨	١٧,٥	
	توماس (عش غراب)	درجة	٤١,٥	٣٦,٥٠	٦,٩٢	٦,٠٨	١٥,٥	
	مستوى الأداء المهاري على جهاز حصان القفز	درجة	٤٢,٥	٣٥,٥	٧,٠٨	٥,٩٢	١٤,٥	

قيمة "ي" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ١٠

## جامعة قناة السويس

يشير جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى.

- المتغيرات البدنية الخاصة بسرعة الاقتراب :

من خلال الاطلاع والاستفادة من الدراسات المرتبطة وتحقيقاً لأهداف الباحث قام

الباحث بتحديد المتغيرات البدنية الخاصة بسرعة الاقتراب ومستوى الأداء المهارى.

- العدو ٢٠ م (ث). - الوثب العمودى من الثبات (سم).

- الوثب العريض من الثبات (سم).

- السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات م/ث.

- السرعة المتوسطة لثلاث حجرات يمين م/ث.

- السرعة المتوسطة لثلاث حجرات يساراً م/ث. (١١ : ٦٨)، (١٦ : ٧٠)، (١٨ :

٢٨١)، (١٩ : ١٤٠)، (٢٠ : ٣٣٥)، (٢٨ : ٩٨)

مستوى الأداء المهارى :

تم قياس مستوى الأداء المهارى لمهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان

القفز للمرحلة السنية من ٨-١٠ سنوات وتم التقييم وفق قانون التحكيم بالاتحاد المصرى

للجمباز وتم عن طريق المخلفين من حكام منطقة بورسعيد للجمباز المعتمدين والمسجلين

بسجلات الاتحاد المصرى للجمباز.



مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز

## جامعة قناة السويس

## الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٠٥/٧/١٠م إلى ٢٠٠٥/٧/١٢م على

عينة الدراسة وتهدف إلى :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة سواء في القياسات أو التدريب ومناسبتها لتحقيق هدف البحث.
- التعرف على شدة حمل التدريب لتمرينات العدو مجال البحث.

## التجربة الأساسية :

- تم القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في ٢٠٠٥/٧/١٤م.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٠٥/٧/١٦م إلى ٢٠٠٥/١٠/٦م حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج لمدة اثني عشر أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وتراوح زمن الوحدة ما بين (١٢٠-١٥٠) دقيقة على أن تكون تمرينات العدو على المجموعة التجريبية بعد الإحماء مباشرة بينما يتم تطبيق الإحماء التقليدي على المجموعة الضابطة. ومرفق (١) يوضح وحدات تدريبية من البرنامج.
- تم تطبيق القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في ٢٠٠٥/١٠/٨م وبنفس طريقة القياس القبلي.

## أسس وضع البرنامج :

- تؤدي تمرينات العدو بعد عملية الإحماء على خطوط مرسومة حتى يتم الإتقان التام لأداء التمرينات مع ملاحظة حركة الذراعين والركبتين لتحسين أداء الجري.
- تمثل الشدة في المسافة وتتراوح من ١٥-٢٥م وتكرر ٢-٣ مرة وبمجموعتين وتكون سرعة الأداء عالية وتتراوح فترة الراحة بين المجموعات ٢ق.
- يتم الارتقاء بالحمل كل أسبوعين.

- تمارين البرنامج المقترح :

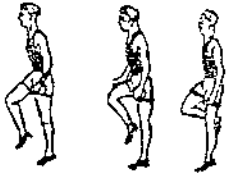
- التمرينات :

### ١- الجرى على المشط مع رفع العقب : Dripple



الجرى على المشط مع تبادل رفع العقبين فقط وعدم زيادة رفع الركبة وانسباط الرجل بأكملها عند وضعها على الأرض والنقاط المشط الآخر في رشاقة مع استقامة الجسم وتدلى الذراعين بجانبه. ويعمل هذا التدريب على مرونة مفصل القدم والركبة.

### ٢- الجرى أماماً مع تبادل رفع الركبتين عالياً : High Knee



الجرى أماماً على المشط مع تبادل رفع الركبتين عالياً، ويكون الجذع عمودياً على عضلات الفخذ الأمامية- وعضلات الفخذ الأمامية وعضلات الفخذ الخلفية عمودية مع العضلة الكفلية ومفصل القدم المرفوعة متدلى وفي ارتخاء تام- وتدللى الذراعين بجانب الجسم، وهذا التدريب يفيد عضلات الفخذ الأمامية ومفصل الركبة والقدم.

### ٣- الجرى أماماً مع تبادل لمس العقب المقعدة : Back Kick



وقوف- ثبات الوسط مع قلب الكفين بحيث أن يوجها اتجاه الحركة ويوضع على الجزء العلوى للحوض والإبهامين للأمام قليلاً مع تقوس الجذع بالضغط بالأصابع (وذلك لصحة أداء التمرين واستفادة عضلات الفخذ الخلفية) أو تدلى الذراعين بجانب الجسم مع عدم سقوط الكتفين للأمام مع تحريكهما ببساطة وسهولة الأداء وبسحب القدم من الأرض مع بقاء الركبة في مكانها ولمس المقعدة بكعب القدم مع شد المشط.

**٤- الدفع عالياً : Hopping**

وقوف- الارتقاء بالقدم المتقدمة مع أرجحة الرجل الخلفية. وشد الرجل المتقدمة بجذب الركبة على الصدر للدفع عالياً مع تبادل أرجحة الذراعين.

**٥- الدفع الخفيف للأمام : Light Pushing**

ميل الجسم أماماً مع الدفع بالقدم الخلفية وعمل عضلات الرجل الدافعة بأكملها لتساعد على تقدم الجسم وزيادة مرحلة الطيران، وتبادل ارتقاء القدمين مع تبادل رفع الركبتين ومرجحة الذراعين في حركة بسيطة مثل حركة العدو.

**٦- الدفع بقوة للأمام : Strong Pushing**

الدفع أماماً مثل التدريب السابق مع زيادة ميل الجسم وزيادة الدفع بالقدم الدافعة وطالة مدى حركة الركبة الأمامية والذراعين وزيادة مرحلة الطيران مع ارتكاز الجسم على مقدمة القدم وليس على الكعب.

وتم الاستعانة بهذه التمرينات من خلال المراجع الآتية: (٤ : ٤٥)، (٧ : ١١٩-١٢١)، (١١ : ٩٨)، (١٦ : ٦٤)، (٢٠ : ٣٣٧)

## جامعة قناة السويس

## البرنامج التدريبي لتدريبات العدو

الأسبوع الثالث والرابع					الأسبوع الأول والثاني					مكونات الحمل التمرينات
راحة	سرعة الأداء	الجموعيات	التكرار	الشدة	راحة	سرعة الأداء	الجموعيات	التكرار	الشدة	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م١٥	Drippl High Knee Back Kick Hopping Light Pushing Strong Pushing
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م١٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م١٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م١٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م١٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م١٥	

## تابع البرنامج التدريبي لتدريبات العدو

الأسبوع السابع والثامن					الأسبوع الخامس والسادس					مكونات الحمل التمرينات
راحة	سرعة الأداء	الجموعيات	التكرار	الشدة	راحة	سرعة الأداء	الجموعيات	التكرار	الشدة	
٢ق	عالية	٢	٣	م٢٠	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٠	Drippl High Knee Back Kick Hopping Light Pushing Strong Pushing
٢ق	عالية	٢	٣	م٢٠	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٠	
٢ق	عالية	٢	٣	م٢٠	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٠	
٢ق	عالية	٢	٣	م٢٠	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٠	
٢ق	عالية	٢	٣	م٢٠	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٠	
٢ق	عالية	٢	٣	م٢٠	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٠	

## تابع البرنامج التدريبي لتدريبات العدو

الأسبوع الحادي عشر والثاني عشر					الأسبوع التاسع والعاشر					مكونات الحمل التمرينات
راحة	سرعة الأداء	الجموعيات	التكرار	الشدة	راحة	سرعة الأداء	الجموعيات	التكرار	الشدة	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٥	Drippl High Knee Back Kick Hopping Light Pushing Strong Pushing
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٥	
٢ق	عالية	٢	٣	م١٥	٢ق	عالية	٢	٢	م٢٥	

## جامعة قناة السويس

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي لدى المجموعة الضابطة ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيم Z المحسوبة
			+	-	+	-	+	-	
١	سرعة ٢٠ م عدو	ث	٦	-	٢١	-	٣,٥	-	*٢,٢٠١-
٢	وثب عمودي من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٣٢-
٣	وثب عريض من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٢٦-
٤	السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠١-
٥	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات يمين من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠١-
٦-	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات شمال من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠١-
٧	مستوى الأداء المهارى	درجة	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٠٠٧-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $\alpha = ٠,٠٥$ 

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥$  بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي لدى المجموعة التجريبية ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيم Z المحسوبة
			+	-	+	-	+	-	
١	سرعة ٢٠ م عدو	ث	٦	-	٢١	-	٣,٥	-	*٢,٢٠١-
٢	وثب عمودي من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠٧-
٣	وثب عريض من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠٧-
٤	السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠٧-
٥	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات يمين من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠٧-
٦	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات شمال من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠١-
٧	مستوى الأداء المهارى	درجة	٦	-	٢١	-	٣,٥٠	-	*٢,٢٠١-



## جامعة قناة السويس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $0,05 = 2$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0,05$  بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

$$n_1 = n_2 = 6$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ت) المحسوبة
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
١	سرعة ٢٠م عدو	ث	٤٣,٥٠	٣٤,٥٠	٧,٢٥	٥,٧٥	*٣,٥٠٠
٢	وثب عمودي من الثبات	سم	٣٠,٠	٤٨,٠٠	٥,٠٠	٨,٠٠	*٢,٠٠٠
٣	وثب عرض من الثبات	سم	٣٤,٠	٤٤,٠٠	٥,٦٧	٧,٢٣	*٣,٠٠٠
٤	السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات	م/ث	٣١,٥٠	٤٦,٥٠	٥,٢٥	٧,٧٥	*٢,٥٠٠
٥	السرعة المتوسطة لثلاث حجرات يمين من الثبات	م/ث	٣٢,٠	٤٦,٠٠	٥,٣٣	٧,٦٧	*٢,٠٠٠
٦	السرعة المتوسطة لثلاث حجرات شمال من الثبات	م/ث	٣٤,٥٠	٤٣,٥٠	٥,٧٥	٧,٢٥	*٣,٥٠٠
٧	مستوى الأداء المهاري	درجة	٢٣,٥٠	٥٤,٥٠	٣,٩٢	٩,٠٨	*٢,٥٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $0,05 = 10$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0,05$  بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجدولين (٤)، (٥) الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة على حدة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0,05$  لجميع الاختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز. ويرجع ذلك إلى أن البرنامج التدريبي للمجموعتين أدى إلى تحسن في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء

المهارى وذلك يرجع إلى الاستمرارية والانتظام في التدريب وصحة البرامج الموضوعية وهو ما يوضحه عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل فالصفات البدنية والمهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة ولذلك فإن عملية التدريب يجب أن تستمر بدون توقف مع التحميل بمعنى زيادة حمل التدريب بطريقة متدرجة ومقننة. (١٠ : ٧٢)

كما يؤكد محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) أن التدريب الرياضى المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية سواء كانت ثابتة أو متحركة، كما تزيد سرعة الانقباض العضلى. (١٧ : ١١٨)

كما أظهرت نتائج جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث التقدم الحادث للقياسات البدنية ومستوى الأداء المهارى إلى الدرجة العالية لتفاعلية تأثير تمارين العدو للمجموعة التجريبية في تنمية وتحسين السرعة لدى أفراد العينة كما تؤكد هذه النتائج أيضاً بصورة غير مباشرة صحة وتشكيل البرنامج التدريبى المستخدم وفقاً لأسلوب العمل العضلى بالإضافة إلى سلامة اختيار التمارين المستخدمة والاهتمام بتدرج سرعة أداء التمارين إلى أن تصل الحركة إلى السرعة القصوى مع الاهتمام بصحة الأداء. وحيث أن الهدف الأساسى في مرحلة الاقتراب هو تحقيق أعلى قدر من السرعة على مدار مسافة الاقتراب.

لذا يؤكد طلحة حسام وآخرون (١٩٩٣م) أن إعداد ناشئ الجلباز يتطلب عنصر السرعة الانتقالية كمطلب أساسى لجهاز حصان القفز. (٨ : ٥٩)

ويوضح عادل عبد البصير (١٩٩٨م) أنه يتحتم على اللاعب ارتفاع سرعة عدوه لدرجة مثالية كما يجب أن يتم الدفع بدرجة من القوة المناسبة وبزاوية مناسبة لأداء القفزة، حيث تتراوح سرعة الاقتراب من (٧,٥ م/ث) إلى (٨ م/ث) وزمن الدفع بالرجلين على السلم من (١٠,١ ثانية) إلى (١٢,٠ ثانية) تقريباً، القوة النسبية للدفع التى تتجهها الرجلين معاً بعد

## جامعة قناة السويس

مرحلة الفرملة (التوقف) من (١٢ كجم/ كجم) إلى (١٤ كجم/كجم) من وزن جسم اللاعب. (٩ : ١١٧)

ويشير الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أن الخطوة تشمل على مرحلة الارتكاز ومرحلة الطيران ويمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة الدفع بالنسبة لرجل الارتكاز ومرحلة أمامية ومرحلة العودة للرجل الحرة ولمرحلة الارتكاز الأمامي والدفع أهمية كبيرة، ففي الارتكاز الأمامي تتناقص قوة اندفاع جسم اللاعب للأمام وهي يمكن تقليلها بواسطة :

- هبوط نشط وفعال لمشط القدم للأرض.
- حركة تحيلية من مشط القدم وخاصة في سرعة الاقتراب.

وأثناء هذه المرحلة فإن الطاقة مخزنة بالعضلات وعند انثناء الرجل لتخفيف الصدمة مع الأرض فإن هذه العملية تعرف بالامتصاص وتعتبر مرحلة الدفع هي الجزء الوحيد لتزايد سرعة الجسم في الخطوة، ويهدف اللاعب إلى توجيه أكبر كمية دفع للأرض بالقدمين في أقصر زمن ممكن وتحدث قوة الدفع هذه عن طريق انقباض عضلات الرجل وخروج الطاقة المخزنة عند امتداد الرجل للحصول على أقصى تسارع مع كل خطوة إنه من الضروري أن يكون هناك امتداد كامل لمفاصل القدم والركبة والحوض بالتوافق مع مرحلة نشطة للرجل الحرة وحركة قوية بالذراعين للأمام. (٧ : ٦٢٥)

وهذا ما قام به الباحث أثناء تطبيقه تجربة البحث ومراعاة أداء التمرينات بالطريقة الصحيحة.

ويرجع التقدم الحادث في مستوى الأداء المهارى إلى تحسن صفة السرعة من خلال تمرينات العدو حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) بأنه تتأثر السرعة بدرجة الأداء المهارى حيث يحقق ذلك الاقتصادية في بذل الجهد. (١ : ١٨٨)

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى. (١٠ : ١٠٥)

إن الاقتراب يعتبر مؤثر للسرعة الانتقالية والذي يتميز بصيغة السرعة الأفقية التي لها تأثير

كبير على إنجاز وتنفيذ القفز حيث يمنح اللاعب زيادة قوة الدفع من سلم القفز وتعتبر زيادة السرعة الانتقالية تكون بشكل مناسب وبحيث تصل إلى أقصاها قبل الخطوة الأخيرة للوصول إلى سلم القفز بهدف تجميع القوة لأخذ الدفع المناسب والارتقاء من السلم.

(٩ : ١٩١)

ومما سبق يرى الباحث أن تمارينات العدو تمثل جزءاً أساسياً من مراحل الحركة الهامة والمراد التركيز عليها ولذلك فهي تخدم مرحلة الاقتراب في جهاز حصان القفز بصورة مباشرة وبذلك فهي تمارينات إعدادية خاصة ويمكن زيادة شدة التمرين حيث تصبح تمارينات خاصة متقدمة وذلك عن طريق زيادة الانتقال أو زيادة التكرارات أو إطالة المسافة وبذلك يمكن أن تخدم الصفات البدنية الخاصة بجانب تحسن مستوى الأداء المهارى.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلي :
- ١- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تمارينات العدو إيجابياً على سرعة الاقتراب ومستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز.
  - ٢- أظهرت نتائج استخدام تمارينات العدو تفوقاً على البرنامج التطبيقى المتبع في سرعة الاقتراب ومستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز.

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصى الباحث بما يلي :
- ١- استخدام تمارينات العدو في تنمية سرعة الاقتراب عند تدريب ناشئين الجمباز من ٨-١٠ سنوات.
  - ٢- استخدام تمارينات العدو كجزء أساسى من التدريبات اليومية وخاصة لناشئ الجمباز ويفضل أن تودى بعد عملية الإحماء وتمارين الإطالة.
  - ٣- استخدام تمارينات العدو زيادة الأثقال أو زيادة التكرارات أو إطالة المسافة وبذلك يمكن

أن تخدم الصفات البدنية الخاصة بجانب تحسين مستوى الأداء المهارى.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى الأسس  
الفسولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى،  
القاهرة.
- ٢- أحمد عبده أحمد مهران : (٢٠٠٢م)، مساهمة بعض المتغيرات  
الديناميكية والبدنية الخاصة فى أداء الشقلبة  
الأمامية على اليدين المتبوعة بالدورة الهوائية  
الأمامية المكورة على حصان القفز، مجلة  
العلمية للبحوث والدراسات فى التربية  
الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد،  
جامعة قناة السويس، العدد الرابع، يناير.
- ٣- أشرف عبد العال الزهرى : (٢٠٠٤م)، الأهمية النسبية لبعض أشكال  
ومنى السيد عبد العال  
إبراهيم  
القوة والقدرات التوافقية والحس حركية لدى  
الناشئين فى رياضة الجمباز، مجلة العلوم البدنية  
والرياضية، كلية التربية الرياضية السادات،  
جامعة المنوفية.
- ٤- الاتحاد الدولى لألعاب  
القوى للهواة  
(بدون)، اجرى اقفز ارمى، المرشد العلمى  
لتعليم ألعاب القوى، المستوى الأول.
- ٥- أمل رياض محمد عبد  
الرحمن  
(٢٠٠٢م)، تأثير تدريبات البليومتريك على  
تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين  
ومستوى الأداء المهارى على حصان القفز،  
المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية

## جامعة قناة السويس

- الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد،  
جامعة قناة السويس، العدد الرابع، يناير.
- ٦- إيهاب عادل عبد البصير : (٢٠٠٠م)، "تأثير تنمية القوة العضلية النسبية ومرونة مفاصل الكتفين والفقذيين على بعض المتغيرات الميكانيكية للدفع خلال أداء بعض القفزات على حصان القفز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٧- ذكى محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ : (١٩٩٧م)، موسوعة ألعاب القوى فن العدو والتابعات، دار المعارف، القاهرة.
- ٨- طلحة حسام ، مصطفى كامل ، حسن على أنيس ، إسماعيل أبو زيد : (١٩٩٣م)، التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، بحوث مؤتمريّة رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ديسمبر.
- ٩- عادل عبد البصير على : (١٩٩٨م)، النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- عادل عبد البصير على : (١٩٩٩م)، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عبد المنعم إبراهيم هريدى : (١٩٨٤م)، "استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية

التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

- ١٢- علاء الدين حامد مصطفى : (٢٠٠٣م)، تأثير تدريبات مجموعة القوة والثبات على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق للاعبى الجمباز الناشئين من ١٠-١٢ سنة، مجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد السابع، ديسمبر.
- ١٣- على محمد عبد الرحمن، طلحة حسام الدين : (١٩٩٢م)، كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد إبراهيم شحاتة : (١٩٨٧م)، دليل الجمباز الأرضى وجهاز حصان القفز، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة : (٢٠٠٣م)، تدريب الجمباز المعاصر، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد جابر يونس : (١٩٩٤م)، "أثر استخدام تدريبات البليومتريك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمى لتسابقى الوثب الطويل والثلاثى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٧- محمد حسن علاوى، : (٢٠٠٠م)، فسيولوجيا التدريب الرياضى،

جامعة قناة السويس

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد صبحي حسنين : (١٩٩٥م)، القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- محمد فؤاد محمود حبيب، : (٢٠٠١م)، تأثير تنمية الارتكاز بالذراعين على مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة وعددية تكرار أعلى جهاز حسان الخلق، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الثاني.
- ٢٠- محمد محمد القاضي : (٢٠٠٣م)، تأثير تمرينات بليومترية عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والبيوكيميائية والمستوى الرقوى باستخدام فترات راحة مختلفة قبل المنافسة لمسابقى الوثب الطويل، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، العدد السابع، يناير.
- ٢١- محمد محمد عبد العال، : (٢٠٠٠م)، تأثير استخدام أساليب تدريبات الانتقال والبيومترك والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقوى لمسابقة الوثب الطويل"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد التاسع والثلاثون، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- ياسر السيد عاشور : (١٩٩٩م)، "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية



القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء  
مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز  
الحركات الأرضية"، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،  
جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 23- Filipa Sousa and Eunice Lebre : (2002), Biomechanics of jumps in rhythmic sport gymnastics (RSG) kinematic analysis Bulletin.
- 24- Hutchinson M.R., Tremain, L., Christiansen, J., & Beitzel, J. : (1998), Improving leaping ability in elite rhythmic gymnast medicine and science sports exercise.
- 25- Kraemer William J. and Newton Robertu : (1994), Training for improving vertical jump in sports science exchange.
- 26- Marin, L., Bardy, B.G. and Boostma, R.J. : (1999), Level of gymnastic skill as an intrinsic constraint of postural coordination. Journal of Sports Sciences, 17(8), Aug.
- 27- Men's Artistic Gymnastic : (2001), International gymnastic federation, Code of Points, new Version.
- 28- Peham, C., Licka, T., Kapoun, M. and Schiedl, M. : (2001), A new method to quantify harmony of the horse rider system in dressage. Sports Engineering.

