

تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز

م.د محمد قاسم العزاوي

م.م عمر نوري عباس

ملخص البحث:

هدفت البحث الحالي إلى التعرف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز فضلاً عن بيان أهمية تأثير المنهج التدريبي المقترح .

وتطرق مشكلة البحث إلى تدني مستوى القدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز لدى منتخب الناشئين إلى جانب طول الفترة الزمنية التي يستغرقها اللاعبين في تعلم السلاسل الحركية وعزوفهم من الاستمرار في التدريب لعدم إعطائهم المهارات الحركية المناسبة والتدريبات الخاصة بشكل مشوق الأمر الذي دعا الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز للاعبين المنتخب الوطني العراقي للناشئين بالجمباز، حيث اشتملت العينة على (١٤) لاعبوهم لادبو المنتخب الوطني العراقي للناشئين ، تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث ، وقام الباحثان بتطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية ومن خلال النتائج فقد توصل الباحثان إلى البرنامج المقترح كان له الأثر الكبير في تنمية القدرات الإبداعية لدى عينة البحث التجريبية وأوصى الباحثان بضرورة الاعتماد على المدربين المختصين في تعلم وتدريب اللاعبين على الأسس الصحيحة لأوضاع وحركات الجسم وان يكون على دراية كاملة فيما يخص لعبة الجمباز وباستطاعتهم وضع تمارين خاصة تخدم المسارات الحركية .

الكلمات ألماته: القدرات الإبداعية، المسارات الحركية ، الجمل الحركية ، الحركات الأرضية

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد الحركات الأرضية أساساً لجميع حركات جمباز الأجهزة ، حيث يشترط في لاعب الجمباز أن تشترط فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والأداء والجمال الحركي في إنشاء تأدية الحركات، كما أنها تعد من أحب الحركات لدى اغلب اللاعبين ، وذلك لسهولة تأديتهم وإتقانهم الحركات الإيجابية والاختيارية في زمن معين ، ويرتبط تعلم الحركات الأرضية بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية لأنها الأساس في تعلم الحركات الأرضية ويؤكد Caine (1-2013) إلى إن القدرات الإبداعية لحركات الجمباز من البرامج التي تذخر بالكثير من فرص الإبداع والخيال والطلاقة، وان قيم كالممتعة واللعب والتعاون والتماسك والمخاطرة تتوافر بكثرة في هذه

النوعية من البرامج الحركية . ويعرفها Kenefick (2001-2) بأنها القدرة على التطبع السريع على أداء المهارة في أي ظرف جديد والتحكم بالحركات بشكل أوتوماتيكي ، كما تمتاز بخصوصية الشكل الحركي المميز لذلك الفرد. وبذلك تكمن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز .

١-٢ مشكلة البحث :

قد لاحظ الباحثان تدني مستوى القدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز لدى منتخب الناشئين إلى جانب طول الفترة الزمنية التي يستغرقها اللاعبون في تعلم السلاسل الحركية وعزوفهم من الاستمرار في التدريب لعدم إعطائهم المهارات الحركية المناسبة والتدريبات الخاصة بشكل مشوق الأمر الذي دعا الباحثين لإجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز .

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المسارات الحركية والقدرات الإبداعية لسلسلة الحركات الأرضية في الجمباز .

١-٤ فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الإبداعية والمسارات الحركية لسلسلة الحركات الأرضية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجمباز الفني ولصالح الاختبارات البعديّة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير القدرات الإبداعية في تحسين المسارات الحركية لسلسلة الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

١-٥ مجالات البحث :

١. المجال البشري:- لاعبي منتخب الجمباز للناشئين وعددهم (١٤) لاعبين .
٢. المجال المكاني :- نادي الشباب في محافظة بغداد.
٣. المجال الزمني :- ٢٠١٨/٢/٢ م - ٢٠١٨/٥/٣٠ م.

١-٦ المصطلحات :

١. الجمل الحركية : وهي صفة مميزة لأداء لاعبي الجمباز الفني ، حيث يتم وصل الحركات الوحيدة ببعضها بانسيابية ولها بداية ونهاية ، حيث تمثل المرحلة النهائية في

كل حركة مرحلة ابتدائية للحركة التالية لها ولكل حركة من حركات الجملة تركيبها الديناميكي الخاص بها وإيقاعها الحركي المميز.

٢. ٢- الدراسات النظرية :

٢-١ القدرات الإبداعية

إن التفكير الإبداعي يتكون من العديد من القدرات التي تساعد الفرد على قرارات تتسم بالمرونة والتعددية والتفانيّة، ولقد لجأ العديد من العلماء إلى تسميتها بالمهارات الإبداعية، إلا أن Davis 1986 أكد على تسميتها بالقدرات الإبداعية والتي تبدو فيما إذا كان الفرد يملك القدرة على إظهار السلوك الإبداعي إلى درجة ملحوظة أم لا، ومدى ظهور القدرات وتباينها يتبلور من خلال الإنتاج الإبداعي، وبدون الإنتاج الإبداعي ستبقى هذه القدرات كامنة لدى الفرد وخاضعة لاحتمالية الظروف وقد أكدت دراسة Harringe (3-2013) وفيما يلي عرض لتلك القدرات الإبداعية:-

١- الخيال : هو القدرة العقلية النشطة على تكوين الصور والتصورات الجديدة ، ويشري هذا المصطلح إلى عمليات الدمج والتركيب وإعادة التركيب بين مكونات الذاكرة الخاصة بالخبرات الماضية، وكذا الصور التي يتم تشكيلها وتكوينها خلال ذلك في تركيبات جديدة. و الخيال إبداعي وبنائي ويتضمن الكثير من عمليات التنظيم العقلية ويشتمل على خطط خاصة بالمستقبل، وقد يقتصر خلال مرحلة من نشاطه على القيام بعمليات مراجعة واستعادة للماضي، وقد يقوم بالتركيز على الحاضر فقط أو يتوجه بكل ذلك إلى المستقبل(4-2008)

٢- الطلاقة : هي السهولة في خزن المعلومات واسترجاعها عند الحاجة إليها، ووفقا لما اقترحه (Kashuba) فإننا نعرف أكثر مما نبدي معرفته، والعقل كالعضلة تنمو وتتطور بالاستعمال كلما أثري ووضع موضع التحدي تزداد طاقته وقدرته على تشغيل المعلومات. (5-2012)

٣- الأصالة: يعرفها Douda بأنها " القيام باستجابات غير معتادة وغير مألوفة ، أو القيام بتداعيات بعيدة الأفكار أو موضوعات معينة (6-2002).

٤- المرونة : و تعين قدرة الفرد على التفكير في أكثر من اتجاه، كما تعين قدرة الفرد على التغيير بسهولة من موقف إلى موقف آخر. (7-2011)

مراحل القدرات الإبداعية:

يعرف "Russell K" القدرات الإبداعية على أنها عملية تمر من خلال اهتمام الشخص المبدع بالمشاكل ومن ثم البحث المتعمق في كافة الاتجاهات وبعد ذلك تأتي الفكرة الإبداعية على شكل ومضة دون تفكري واع بالمشكلة ومن ثم إيجاد الحل المقبول من قبل الآخرين.(8-2008)

- مرحلة الإعداد: وتوصف هذه المرحلة بأنها مرحلة جمع المعلومات والتقصي في المشكلة في جميع الاتجاهات ، واستخدام الخلفية النظرية واستخدام الذاكرة وإجراء القراءات

المختلفة. (9-2009)

• مرحلة الكمون :تعتبر هذه المرحلة مرحلة ترتيب وترقب وانتظار، حيث الحديث في هذه المرحلة تفكري إرادي أو شعوري، بل ما يحدث هو سلسلة من الوقائع العقلية اللاإرادية واللاشعورية لأنها تعتبر المرحلة التي تتم فيها عملية محاكمة الوقائع المجمعة من طرف المبدع حيث تختمر المعلومات والوقائع المختلفة في ذهنه حيث يبذل المبدع جهدا عقليا ونفسيا معتبرا لمواجهة الموقف الذي يعاقله.

• مرحلة الإشراق : بعد مرحلة الكمون أو الحضانة تتأتى مرحلة تالية هلا وهي مرحلة الإشراف التي يأتي الحل فجأة ودون سابق إنذار عن طريق الحدس أي تحدث ومضة فورية لا تستطيع أن تؤثر فيها بأي مجهود إرادي مباشر وهي تحدث بعد عدد كبير من المحاولات والتداعيات غير الناضجة، كما تعتبر أيضا بأنها مرحلة العمل الدقيق والحاسم، وتؤدي بدورها إلى ميلاد فكرة جديدة تؤدي بالتالي إلى حل المشكلة

• مرحلة التحقيق : تعتبر مرحلة الإشراق السابق ذكرها من أهم المراحل التي يتبلور فيها الحل المفاجئ غير أن العملية الإبداعية لا تتوقف عند حد الاستبصار الذي من خلاله نصل إلى حل الإشكال وإنما هناك مرحلة أخرى أهم وهي مرحلة تحقيق الحل وتندرج ضمن عملية التقويم، حيث تتضمن مرحلة التحقيق عمال إجرائيا حيث يعمل المبدع على إحكام الروابط بني العالقات بالإضافة أحيانا والحذف أحيانا أخرى بمعنى أنها تتضمن الاختبار التجريبي للفكرة المبتكرة (10-2010) .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبين المنتخب الوطني العراقي للناشئين بالجمباز، حيث اشتملت العينة على (١٤) لاعب وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للناشئين . ثم تم إيجاد التجانس لإفراد عينة البحث من حيث الطول والوزن والعمر .

الجدول (١) يبين تجانس مجموعة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع ±	المنوال	معامل الالتواء*
١	الطول	سنتيمتر	١٤٨,٦٦	٥,٣١٦	١٦٣	٠,٨١٨
٢	الوزن	كيلو غرام	٤٤,٧٥	٢,٨٧٥	٦٢	٠,٦٥١
٣	العمر البيولوجي	سنة	١٤,٣٣	٢,٣٣٨	٢١	٠,٢٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٨٣٣	١,٤٧١	٤	٠,٤١٨

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

٣-٢-١ الأجهزة والأدوات :

- بساط الحركات الأرضية .
- جهاز العرض الضوئي .
- كاميرا التصوير .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

١ - الاختبارات المهارية والجمل الحركية قيد البحث :

اسم الاختبار : اختبار مهارة القفزة العربية

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة القفزة العربية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة القفزة العربية

التسجيل : لقد تم تقويم مهارة القفزة العربية من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على أن

تكون الدرجة النهائية هي (١٠) درجات .

اسم الاختبار : قفزة اليدين الأمامية

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء قفزة اليدين الأمامية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية

التسجيل : لقد تم تقويم مهارة قفزة اليدين الأمامية من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على

أن تكون الدرجة النهائية هي (١٠) درجات .

اسم الاختبار : اختبار الجملة الحركية الأولى

(درجة أمامية للمرور بوضع الزاوية فتح والصعود للوقوف على اليدين والثبات ٢ ثانية ثم

تغير الاتجاه ١٨٠ درجة ثم شقلبة أمامية على اليدين متبوعة بدورة هوائية أمامية منكورة)

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء الجملة الحركية الأولى

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء الجملة الحركية الأولى

التسجيل : لقد تم تقويم الجملة الحركية الأولى من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على أن

تكون الدرجة النهائية هي (١٠) درجات .

اسم الاختبار : اختبار الجملة الحركية الثانية

(شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند اوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين

(باكدايف) والارتقاء لأعلى لعمل دورة هوائية خلفية منكورة)

الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء الجملة الحركية الثانية

الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية

مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء الجملة الحركية الثانية **التسجيل :** لقد تم تقويم الجملة الحركية الثانية من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على ان تكون الدرجة النهائية هي (١٠) درجات .

٣-٥ بناء التمرينات الخاصة بالقدرات الإبداعية للبرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان على أساس البرنامج التدريبي للجمباز والمتبع في تدريبات لاعبي المنتخب الوطني العراقي لناشئين في، وكى يكون البرنامج التدريبي بشكل ناجح في تطوير إمكانيات لاعبيننا ورفع مستوى القدرات الإبداعية للاعبين الناشئين تم إضافة التمرينات وتطبيقاتها ضمن البرنامج التدريبي وأستغرق تطبيق البرنامج التدريبي المضافة عليه التمرينات مدة (٨) أسابيع وبمعدل (٦) وحدات تدريبية أسبوعياً، (بواقع ٤٨ وحدة تدريبية طبقت فيها التمرينات المضافة للبرنامج التدريبي) وكانت أيام التدريب خلال الأسبوع هي

(السبت ،الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) وهذا حسب ما مؤكد على ضرورة التدريب المستمر (اليومي) ، وراعى الباحثان أسس الإعداد وتسلسل مكونات الوحدة التدريبية خلال كل مرحلة من التدريب حيث يجب مراعاة أن تكون التمرينات خلال التدريب لأهداف التدريب بالنسبة للعناصر كافة وكذلك الأساس في الأداء الفني للمهارات بالقدرات الإبداعية ، ولقد راعى الباحثان أسس الإعداد للتمرينات خلال البرنامج التدريبي من حيث عدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية وأولويات التدريب والتدرج ، وحسب الآتي :

- زمن الوحدة التدريبية : من (٧٠ - ٩٠) دقيقة على أن يكون الزمن الخاص بالمسارات الحركية من (٣٥-٤٥) دقيقة .
- طريقة التدريب المتبعة : التدريب الفئري منخفض الشدة .
- تتناسب درجات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة .
- تم استخدام الحمل التدريبي بدرجة حمل من (٥٠-٧٥%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، مع تحديد الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل لاعب .
- تم تحديد فترات الراحة البينية بين التمرينات من (٣٠ - ٦٠) ثانية عندما يصل النبض من (١٠٠-١١٠) نبضة في الدقيقة .

٣-٦ القياسات القبلية :-

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/١٢ قبل البدء بتدريب العينة وبمساعدة فريق العمل المساعد . حيث تم إجراء قياسات البحث عند الساعة العاشرة صباحاً في نادي الشباب الرياضي في محافظة بغداد .

٣-٧ تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق محتوى برنامج التدريب المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية

(المجموعة الواحدة) في الفترة من السبت ٢٠١٨/٢/١٨ م إلى الجمعة ٢٠١٨/٥/٢٢ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع.

٣- الاختبارات البعدية:

بعد نهاية تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي ومن اجل الوقوف على حقيقة مستوى التطور في القدرات الإبداعية للاعبين العراقيين الناشئين نتيجة تنفيذ التمرينات وأثرها في تطوير مستوى الأداء الفني للاعبين العراقيين الناشئين قام الباحثان بإجراء اختبارات في نهاية البرنامج التدريبي بعد إكمال الأسبوع الثامن من التدريب وذلك في يوم الأربعاء الساعة الخامسة عصرا والموافق ٢٢ / ٥ / ٢٠١٨ في نادي الشباب الرياضي في محافظة بغداد

٣-٩ الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١-	الفقرة العربية	درجة	٤,٣٣	٠,٥٦	٦,٩٩	٠,٣٣	١,٢٧	٣,٩	دال
٢-	قفزة الديدن الأمامية	درجة	٤,٦٥	٠,٦٩	٧,٥٥	٠,٥٢	٢,٧٨	٣,٨١	دال
٣-	الجمال الحركية الأولى	درجة	٤,٠٢	٠,٧١	٧,٤٥	٠,٨٨	٢,٣٤	٤,٢٢	دال
٤-	الجمال الحركية الثانية	درجة	٤,٩٨	٠,٨٩	٧,٤٧	١,٢٣	٢,٧	٣,١٥	دال

بلغت قيمة T-Test الجدولية ٢,٠٩، تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٩

- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (٣) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١-	الفقرة العربية	درجة	٤,٢٢	٠,٧٥	٥,٢١	٠,٤٥	٢,٣	٣,٢٣	دال
٢-	قفزة الديدن	درجة	٣,٩٥	٠,٨١	٥,٥٦	٠,٦١	٢,٤٨	٣,٨٧	دال
٣-	الجمال الحركية الأولى	درجة	٤,٢١	٠,٩٦	٥,٨٧	٠,٧٢	٠,٥٥	٥,٠٥	دال
٤-	الجمال الحركية الثانية	درجة	٤,٥٥	٠,٤٨	٦,٨٦	٠,٩٩	٢,٠٢	٣,٠٩	دال

بلغت قيمة T-Test الجدولية ٢,٠٩، تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٩

- عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة)

جدول (٤) يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			

١	الفقرة العربية	درجة	٦,٩٩	٠,٣٣	٥,٢١	٠,٤٥	١,٦٥	٣,٥٦	دال
٢	قفزة اليمين	درجة	٧,٥٥	٠,٥٢	٥,٥٦	٠,٦١	١,٨٢	٢,١٤	دال
٣	الجمل الحركية الأولى	درجة	٧,٤٥	٠,٨٨	٥,٨٧	٠,٧٢	١,٥٦	٢,٦٣	دال
٤	الجمل الحركية الثانية	درجة	٧,٤٧	١,٢٣	٦,٨٦	٠,٩٩	١,٦	٣,٤٤	دال

*بلغت T الجدولية = ٢,٠٩، تحت مستوى دلالة ٠,٠٥، وبدرجة حرية ٣٨

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث:-

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعتين البحث ظهر إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات ويرجع الباحثان سبب تلك الفروق في مستوى أداء الإشكال الأساسية إلتأثير البرنامج التدريبي المقترح حيث انه اثر تأثير ايجابيا بما يحتويه من مجموعة متنوعة من التمرينات والتي تم اختيارها بدقة متناهية وهذا ما يؤكد عادل عبد البصير (1998-11) بأن لاعب الجمباز يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمي عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها إثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة في المنافسات من حيث المسار الحركي وقوة وزمن أدائها .

كما ويرجع الباحثان تحسن المسارات الحركية والقدرات الإبداعية إلى أن مفردات البرنامج المقترح والذي يحتوي على مجموعة من التمرينات التي تعمل في نفس المسارات الحركية للمهارة ولكن يؤديها اللاعب بأكثر من طريقة بما في ذلك إشكال الوقوف والجلوس سواء كجزء من المهارة أو مجمعة على شكل مهارة فكل مهارة معقدة هي في الأساس عبارة عن مزيج من الإشكال الأساسية التي يتخذها الجسم ويتشكل بها حيث يشر Kristy Browland إلى أهمية التدريبات النوعية والذي يعني ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه فيها المسار الحركي مع المهارة وفي الإشكال التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة (13-2017). كذلك ساعد البرنامج للاعبين على تطوير طريقة التفكير والأداء لديهم وتنظيم سلسلة أفكارهم وعرضها بشكل منظم ، مما ساعد على تفجير القدرة على الإنتاج الإبداعي لديهم .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال النتائج توصل الباحثان إلى عدة استنتاجات وهي :

- ظهور فروق معنوية في الاختبارات المستخدمة في البحث للمجموعتين في الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى
- وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- أن عدد الوحدات التدريبية التي استخدمت كانت أكثر ملائمة ومناسبة في تحسين المسارات الحركية في الجمباز .
- تطبيق البرنامج المقترح كان له الأثر الكبير في تنمية القدرات الإبداعية لدى

عينة البحث التجريبية .

٢-٥ التوصيات :

- التأكيد على استخدام البرامج التي تنمي القدرات الإبداعية في كافة الفعاليات الرياضية .
- الاهتمام بموضوع القدرات الإبداعية على المستويين النظري والتطبيقي في برامج التدريبية والتدريبية خلال الخطط التدريبية .
- وضع تمارين خاصة تسهم في تحسين الأداء الفني للاعبين في المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين .
- الاعتماد على المدربين المختصين في تعلم وتدريب اللاعبين على الأسس الصحيحة لأوضاع وحركات الجسم وان يكون على دراية كاملة فيما يخص لعبة الجمباز وباستطاعتهم وضع تمارين خاصة تخدم المسارات الحركية .

المصادر

1. Caine DJ, Harringe ML. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:111-24.
2. Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(8):1379-1384.
3. Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:170-8.
4. Naundorf, F., Brehmer, S., Knoll, K., Bronst, A. & Wagner, R. (2008). Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade. In: Kwon,Y., Shim,J., Shim, J.K., Shin, I. ISBS XXVI Conference, p. 481-484. Seoul, Korea.
5. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in "round-off, flic-flac" type on the vault table // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 12(4). – 2012. – P. 431- 435
6. Douda H, Laparidis K, Tokmakidis SP. Long-term training induces specific adaptations on physique of rhythmic sports and female

- artistic gymnasts. Eur J Sport Sci. 2002;2(3):1–14.
7. Nina V, Nota K, Natalia G, Daniela DC, Fink H. Groups. In: FIG, Ed. Rhythmic Gymnastics Technical Manual Level 3. Lusanne: FIG Academy 2011; pp. 3–55.
 8. Russel K. Fundamentos. Basic gym fundamentos da ginástica e da literaciamentora. Canada: Ruschkin 2008; pp. 1–6.
 9. Durall CJ, UdermannBE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low–back pain occurrence in women collegiate gymnasts. J Strength Cond Res 2009;23:86–92
 10. Engebretsen L, Steffen K, Bahr R, et al. The International Olympic Committee Consensus statement on age determination in high–level young athletes. Br J Sports Med 2010;44:476–84. Kristy Browland, Missouri. Boys Gymnastics rules bricedarbinbulisherRons