



## تأثير استخدام برنامج تدريبي على تطوير بعض المهارات لجهاز المتوازيين في جيمباز الرجال

إسم الباحث / محمد علي أنيس علي

### الملخص



التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض عناصر اللياقة البدنية لجهاز المتوازيين لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعرش. التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري لجهاز المتوازيين لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعرش. الاستنتاجات: في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استنتاج الآتي: أثبتت نتائج البحث أن هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعة

التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح وبين المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية حيث كان الفرق في نسب التحسن بالنسبة للاختبارات المهارية (الجملة الحركية 76,77%). البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية لجهاز المتوازيين لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعرش قد ساهم في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية لعضلات البطن والظهر والقوة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين). التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العاملين في مجال تدريس وتدريب الجيمباز وكانت كالتالي: 1- يوصى الباحث باستخدام التمرينات النوعية قيد البحث لتعليم المهارات قيد الدراسة على جهاز المتوازيين. 2- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم الى العاملين بمجال تدريس الجيمباز بكليات التربية الرياضية.

هذه اللعبة يرجع الى الضعف الحاصل في احد عناصر اللياقة البدنية التي تعتمد عليها نجاح اداء المهارة.

ولذلك فان رياضة الجيمباز احدى الانشطة التي يحتاج الممارس لها إلى لياقة خاصة تؤهله إلى تنمية العنصر الضروري للعبة من السرعة والقوة والرشاقة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة ويجب ان يؤخذ في نظر الاعتبار التأكيد على تنمية العنصر بما يخدم اداء المهارة المختارة. (8 : 21)

### المقدمة و مشكلة البحث

تهتم الدول في مجال رياضة الجيمباز بالتخطيط العلمي السليم لإعداد وتنمية القدرات البدنية والمهارية على جميع اجهزة الجيمباز سواء للرجال او النساء كوسيلة عملية فعالة الغرض منها تقييم مدى تقدم مستوى اداء اللاعبين ومن ثم الكشف عن مواطن الضعف لديهم وإيجاد افضل الطرق المناسبة لعلاجها، و ان احد الاسباب الرئيسية لضعف مستوى الاداء الفني والمهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات

المهارى فى الانشطة الرياضية المختلفة، وهذه التدريبات تعمل على خدمة الاداء المهارى، وكذلك تحسين المسار العضلى العصبى فى الاداء المهارى. (6-80)

ومن خلال عمل الباحث وخبرته كمعاون فى تدريس مقرر مادة الجيمبار بكلية التربية الرياضية بالعريش، لاحظ ان مستوى الاداء للمهارات على جهاز المتوازيين يوجد به قصور فى اداء مهارات الجملة الحركية والذى يلاحظ فى الدرجة التى يحصل عليها الطالب فى الاختبار العملى، وقد يؤدي هذا القصور الى عدم اتمام الجانب المهارى المطلوب من الطالب تأديته وبالتالي حصول الطالب على درجة ضعيفة فى الإختبار العملى، وقد يرجع هذا الى ضعف العضلات والتي تؤدي الى عدم ثبات الجسم في الوضع المطلوب، وهذا ما دفع الباحث إلى أهمية دراسة تأثير بعض التدريبات النوعية للإرتقاء بالمستوى البدنى و المهارى وذلك من خلال تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارات المؤداة على الجهاز، مما قد يحسن من مستواهم البدنى والمهارى للمهارات قيد الدراسة وبالتالي حصول الطالب على درجة عالية فى الإختبار العملى .

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فى محاولة وضع برنامج باستخدام التدريبات النوعية فى إطار علمى، ويشتمل البرنامج على مجموعة من التدريبات النوعية التى تؤدي الى سهولة تعلم المهارات على جهاز المتوازيين وتنمية القدرات البدنية والحركية التى تتمشى مع طبيعة الأداء مما يؤدي لرفع مستوى أداء الطالب على جهاز المتوازيين.

ويشير "سماليفسكي Smalevsky" (1995م)، "ولوسا Luca" (1996م) إلى أن رياضة الجيمبار هي إحدى أنواع الرياضات الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارات الحركية على أجهزة الجيمبار المختلفة (جهاز التمرينات الأرضية - جهاز حضان الحلق - جهاز الحلق - جهاز طاولة القفز - جهاز المتوازيين - جهاز العقلة يجب أن تتوفر عند اللاعب بعض عناصر اللياقة البدنية من أجل التمكن من أداء المهارة. (10 : 44)

ويؤكد "محمد ابراهيم شحاتة" (1992م) ان الإهتمام في رياضة الجيمبار يركز حول نسبة القوة الى الوزن وهذا العامل الحاسم في تنفيذ مهارات كثيرة وان الرياضي يحتاج فقط الى ان يكون قويا بشكل كاف لاستعمال وزنه. (5 : 24)

ويرى "عادل عبد البصير" (1999م) ان التطور الحادث فى شتى مجالات الانشطة الرياضية يشير الى تقدم القدرات البدنية للاعبين وارتفاع متطلبات تلك الانشطة الرياضية وذلك لتحقيق اعلى الانجازات كما يجب على المدربين ان يلاحظوا دائما اثر هذا التقدم ودوره الهام فى التأثير على نظام التدريب والمسابقات حيث ان التدريب يعتبر الرباط الذى يجمع بين اللاعبين والمسابقة والاستفادة الكاملة بدنيا ورياضيا من حيث الأثر. (4 : 123)

ويؤكد محمد حسن خطاب (2007م) على مدى أهمية استخدام التدريبات النوعية فى الإرتقاء بمستوى الاداء

وضع اسس عامة للاعداد البدنى الخاص بالاداء البدنى الخاص بالمهارى عن طريق التدريب النوعى , وبلغت عينة البحث (لاعبان) ضمن اعضاء الفرق بجامعة فوليتون بكاليفورنيا واختيرت هذه العينة بالطريقة العمدية , وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام التصوير السينماتى، وقد اسفرت النتائج على معرفة العضلات العاملة فى التمرينات الاساسية لمهارة البحث .

### 2- قام "حازم حسن عبد الله" (1996م)

(3) بدراسة بعنوان "اثر استخدام اسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعب الجمناز"، وتهدف الدراسة الى التعرف على اثر استخدام اسلوب التمرينات المشابهة لتنمية القوة الخاصة بغرض تحسين اداء بعض مهارات القوة والثبات ، بلغت عينة البحث 10 لاعبين من لاعبي الجمناز الناشئين تحت 12 سنة من اندية سيورتنج وسموحة بالإسكندرية تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية – وضابطة)، وقد خضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المقترح وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اسفرت نتائج البحث على ان استخدام اسلوب التمرينات المشابهة للأداء الى تنمية القوة الخاصة وكذلك رفع مستوى الاداء المهارى للمجموعة التجريبية .

### 3- قام "احمد محمد عبدالعزيز" (2000)

(1) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى اداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمناز" , وتهدف

### أهداف البحث

1. التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض عناصر اللياقة البدنية لجهاز المتوازيين لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعريش .
2. التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى لجهاز المتوازيين لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعريش.

### فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية .

### الدراسات السابقة :

- 1- قام "أحمد محمد عبداللطيف" (1994م)
- (2) بدراسة بعنوان "دراسة الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمناز كأساس للتدريب النوعى"، وتهدف الدراسة الي

من أهم نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية والتي طُبّق عليها المتغير التجريبي على المجموعة الضابطة في مستوى التحمل الخاص والقدرات الفسيولوجية قيد البحث وكذلك في مستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازيين , وكان من أهم التوصيات الاهتمام بالبرنامج التدريبي وضرورة تداوله بين المدربين وكذلك ضرورة إجراء دراسات مشابهة على مختلف المستويات وأن يقوم الاتحاد بإعداد دورات صفّل للمدربين للتعرف على الجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالأداء في رياضة الجمباز وكيفية قياسها وتنميتها.

5- قام "ياسر على قطب" (2004م) (9) بدراسة بعنوان "تأثير التدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن" ، وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام جهاز بديل على بعض المتغيرات البدنية، التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام جهاز البديل على مستوى اداء مهارة قيد البحث ، وبلغت عينة البحث 10 لاعبين وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات ناشئات تحت 10 سنوات بنادى الزهور الرياضى ونادى مدينة نصر ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي ، وقد اسفرت النتائج إلى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين قياس المستوى المهارى

الدراسة الى تحسين مستوى اداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز، وبلغت عينة البحث (10) لاعبين ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادى الصيد الرياضى ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي والمنهج الوصفى لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد اسفرت نتائج البحث الى ان برنامج التدريبات ادى الى تحسين مستوي المجموعة التجريبية .

4- قام "ناصر احمد محمد" (2003م) (7) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازيين للناشئين في الجمباز"، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازيين للناشئين في الجمباز. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز الناشئين تحت 10 سنوات من نادي بور فؤاد الرياضي وكان حجم العينة للتجربة الأساسية 8 لاعبين وقد طبق البرنامج التدريبي والقياسين القبلي والبعدي على عينة البحث , استخدم الباحث بعض الاختبارات التي تقيس التحمل الخاص وكذلك بعض الاختبارات الفسيولوجية لقياس المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وتم تقييم مستوى الأداء المهاري بطريقة المحلفين ثم قام الباحث بالتحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات قيد البحث بواسطة الحاسب الآلي وكان

بصالة الجمباز بكلية التربية الرياضية بالعریش.

### المجال الزمني

### تجانس العينة

قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما يلي :

ويتضح من الجدول رقم (3) ان معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-1,868: 0,903) وجميع القيم انحصرت بين ( $3 \pm$ ) مما يدل علي تجانس افراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

### تكافؤ مجموعتي البحث (القياس القبلي)

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لإفراد عينة البحث في المتغيرات :

الاختبارات البدنية: (الجلوس من الرقود) من وضع ثني الركبتين – (تسليك الأكتاف) مرونة الكتفين – (الشد لأعلى) التعلقننى الزراعين–(الدفع على المتوازي) تحمل قوة الزراعين في إتجاه المد - القدرة العضلية لعضلات البطن – القدرة العضلية لعضلات الظهر مستوى الأداء المهارى (الجملة الحركية).

بعد التأكد من الاختبارات والقياسات انها تخلو من التوزيعات الغير إعتدالية بإجراء معامل الالتواء ، قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلي مجموعتين كل مجموعة (15 طالب) وذلك بعد تكافؤهم في المتغيرات موضوع الدراسة ويوضح الجدول (4)، تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة .

للمجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح قياسات المجموعة التجريبية، وتشير النتائج أيضا أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية- ولصالح القياسات البعدية .

### إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة مع اجراء القياس القبلي والبعدى لكل منهما وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### ثانيا : مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعریش وكان العدد الكلى 95 طلاب .

### عينة البحث :

اختر الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعریش لعام 2017/2018 وعددهم (30) طالب، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة- تجريبية) بواقع (15) طالب لكل مجموعة، وقد تم الإستعانة بعدد (6) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث.

### تصنيف مجتمع البحث :

### 1- مجالات البحث

### المجال المكاني :

تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث (الاساسية – الاستطلاعية)

جدول (1)  
تصنيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	عدد الطلاب	البيان
%100	95	المجتمع الكلي
%15.7	15	طلاب المجموعة الضابطة
%15.7	15	طلاب المجموعة التجريبية
%6.3	6	طلاب المجموعة الاستطلاعية
%37.8	36	العدد الكلي

جدول رقم (2)  
التوزيع الزمني للدراسة

الفترة الزمنية		القياسات	م
إلى	من		
2017/3/20	2017/3/16	القياس القبلي للعيينة الأساسية	1
2017/3/29	2017/3/23	الدراسة الاستطلاعية	2
2017/6/1	2017/4/1	تنفيذ التجربة الأساسية	4
2017/6/3		القياس البعدي للعيينة الاساسية	5

جدول رقم (3)  
التوصيف الإحصائي لتجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = 36

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	1	السن	سنة	18,33	0,377	1,868-
	2	الطول	سم	174,61	3,72	0,903
	3	الوزن	كجم	67,11	4,65	0,681
المتغيرات البدنية	4	(الجلوس من الرقود) من وضع ثني الركبتين	تكرار	28,43	1,19	0,311
	5	(مرونة الكتفين) تسليك الأكتاف	سم	63,52	5,19	0,668
	6	(الشدة لأعلي) التعلق ثني الذراعين	تكرار	7,77	1,47	0,124
	7	(الدفع علي المتوازي) تحمل قوة الذراعين في اتجاه المد	تكرار	19,36	2,24	0,513-
	8	القدرة العضلية لعضلات البطن	تكرار/ ث	8,66	1,33	0,111-
	9	القدرة العضلية لعضلات الظهر	تكرار/ ث	20,41	1,55	0,077-
	10	الجملة الحركية	20 درجة	7,47	0,97	0,083
مستوى الأداء المهاري						

جدول رقم (4)  
تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=1 ن=2 ن=15

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		ف س	ت
				س	±ع	س	±ع		
متغيرات النمو	1	السن	سنة	86,18	351,86	80,18	414,80	06,0	457,
	2	الطول	سم	175,80	57,4	173,40	11,3	2,40	681,1
	3	الوزن	كجم	40,68	82,4	86,66	42,4	1,54	0,908
الاختبارات البدنية	4	(الجلوس من الرقود) من وضع ثني الركبتين	تكرار	73,28	1,03	13,28	1,35	06,0	1,363
	5	(تسليك الأكتاف) مرونة الكتفين	سم	33,62	90,4	40,64	77,4	07,2	168,1
	6	(الشدة لأعلي) التعلق ثني الذراعين	تكرار	73,7	27,1	26,8	62,1	53,0	0,999
	7	(الدفع علي المتوازي) تحمل قوة الذراعين في اتجاه المد	تكرار	86,19	26,2	13,19	16,2	7,30	0,906
	8	القدرة العضلية لعضلات البطن	تكرار	53,8	24,1	20,9	26,1	67,0	454,1
	9	القدرة العضلية لعضلات الظهر	تكرار	80,20	1,37	06,20	83,1	74,0	241,1
	10	الجملة الحركية	درجة	53,7	82,0	60,7	12,1	07,0	0,185
مستوى الأداء المهاري									

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) (= 1,701)

والجدول رقم (6) يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.

يوضح الجدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثانيلدى العينة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة واتضح أنها علي مستوى عالي من الصدق والثبات .

#### 1- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- صالة جيمبار
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن
- ساعة إيقاف لقياس الزمن
- جهاز متوازيين
- عقل حائط
- مراتب
- شريط قياس
- صانديق مقسمة.

#### الاختبارات والقياسات المستخدمة في البرنامج:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي بعض الخبراء وذلك بغرض تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهارى وهى :

#### أ- الاختبارات البدنية

1- (الجلوس من الرقود) من وضع ثني الركبتين لقياس التحمل العضلى لعضلات البطن .

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى القياس القبلى فى (متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى) مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات .

#### ثالثا : الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 23 / 3 / 2017م الى يوم السبت 29 / 3 / 2017م علي العينة الاستطلاعية وعددهم (6) طلاب وكان الهدف من القيام بهذه الدراسة التعرف على :-

- 1- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات).
- 2- مدى مناسبة التمرينات بالنسبة للطلاب.
- 3- توفير الامكانيات اللازمة لتطبيق البرنامج .

#### 1- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات)

يوضح الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لدى العينة الاستطلاعية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات .

#### ثبات الإختبارات

ولحساب معامل الثبات قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم اعادة تطبيقها (Test-Retest) بفواصل زمنى قدره خمسة ايام بين التطبيقين ، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسونPerson لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الاختبارات فى المرة الأولى والثانية ،



## جدول رقم (5)

معاملات الصدق للاختبارات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث الاستطلاعية

$$6 = 2 \times 3 = 1 \times 6$$

م	المتغيرات	الاحصاء	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة ن=3		المجموعة المميزة ن=3		ف س	قيمة "ت"
				س	ع ±	س	ع ±		
1	(الجلوس من الرقود) من وضع ثني الركبتين	تكرار	27,33	0,57	29,33	0,61	2,00	4,243	
2	(تسليك الأكتاف) مرونة الكتفين	سم	68,00	5,19	57,66	2,00	10,34	3,19	
3	(الشد لأعلي) التعلق ثني الذراعين	تكرار	6,00	1,00	8,33	0,577	2,33	3,50	
4	(الدفع علي المتوازي) تحمل قوة الذراعين في إتجاه المد	تكرار	18,33	1,15	21,66	1,52	3,33	3,01	
5	القدرة العضلية لعضلات البطن	تكرار/ث	7,66	0,577	9,33	0,577	1,67	3,53	
6	القدرة العضلية لعضلات الظهر	تكرار/ث	19,33	0,577	23,33	1,52	4,00	4,24	
7	الجملة الحركية	درجة	7,00	صفر	9,00	1,00	2,00	3,46	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1,812

## جدول رقم (6)

معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث

$$6 = 3 \times 2$$

قيمة الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اسم الإختبار	متغيرات البحث
	ع ±	س	ع ±	س			
*0,905	1,21	27,33	09,1	00,27	تكرار	(الجلوس من الرقود) من وضع ثني الركبتين	القوة العضلية
*0,983	0,34	63,83	0,01	50,64	سم	(تسليك الأكتاف) مرونة الكتفين	المرونة
*0,949	0,66	7,83	0,41	16,7	تكرار	(الشد لأعلي) التعلق ثني الذراعين	القوة العضلية
*0,960	0,60	20,00	0,65	19,33	تكرار	(الدفع علي المتوازي) تحمل قوة الذراعين في إتجاه المد	القوة العضلية
*0,887	0,31	7,83	0,00	50,7	تكرار/ث	القدرة العضلية لعضلات البطن	القدرة العضلية
*0,890	0,41	20,83	0,81	50,20	تكرار/ث	القدرة العضلية لعضلات الظهر	القدرة العضلية
*0,822	0,85	7,66	0,31	50,7	درجة	الجملة الحركية	مستوى الأداء المهاري

2- (تسليك الاكتاف) لقياس مرونة الكتفين  
3- (الشد لأعلى) التعلق ثني الذراعين  
لقياس التحمل لعضلات الزراعين  
والكتفين .

4- (الدفع علي المتوازي) اختبار تحمل  
قوة الزراعين في اتجاه المد لقياس  
القدرة العضلية للزراعين والكتفين .

5- القدرة العضلية لعضلات البطن .

6- القدرة العضلية لعضلات الظهر .

#### ب- قياس مستوى الاداء المهارى

تم تقييم مستوى الاداء المهارى على  
جهاز المتوازيين بواسطة عدد (3)  
محكمين حيث يعطى لكل محكم استمارة  
وتكون الدرجة من (20) درجة وتم جمع  
الدرجات الثلاث للمحكمين وقسمتهم على  
عددهم لمعرفة متوسط الدرجة ، وهذه  
الاستمارة قام بتصميمها الباحث . مرفق  
رقم (4)

#### خامسا : الدراسة الأساسية

بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (30)  
طالب، وتم تقسيمهم عشوائيا إلي  
مجموعتين احدهما (تجريبية) والأخرى  
(ضابطة) شملت كل مجموعة (15) طالب .

#### القياسات القبليّة لعينة البحث الأساسية

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة  
للإختبارات البدنية في صالة الجيمبار بكلية  
التربية الرياضية بالعريش وذلك يوم الأحد  
الموافق 2017/3/16م، وتم تطبيق  
القياسات المهارية يوم الخميس 2017/3/20

#### المرحلة الأساسية (تطبيق البرنامج) :

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث  
(التجريبية ، الضابطة) قام الباحث بتطبيق

البرنامج المقترح علي المجموعة  
التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد تم  
تدريبهم بالطريقة التقليدية .

قد تم التدريب لكلا المجموعتين  
(التجريبية، الضابطة) تحت نفس الظروف  
وفي نفس الفترة الزمنية وقد استغرق  
البرنامج (8) أسابيع بواقع وحدتين  
أسبوعيا بإجمالى (16) وحدة تعليمية  
تدريبية، وكان الاختلاف بين المجموعة  
الضابطة والتجريبية في التمرينات  
النوعية، اي استخدم الباحث التمرينات  
التقليدية للمجموعة الضابطة واستخدم  
التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية  
وذلك في فترات البرنامج ، وقد تم تطبيق  
البرنامج داخل صالة الجيمبار بكلية التربية  
الرياضية بالعريش .

#### ج - القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية  
للاختبارات البدنية (قيد البحث) في يوم  
الثلاثاء الموافق 2017/6/3 م لكلا  
المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) ، وتم  
تطبيق القياسات المهارية يوم الخميس  
الموافق 2017/6/5 .

#### الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى  
ضوء عينة البحث واستناداً إلى المعالجات  
الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن  
استنتاج الأتي:

1- أثبتت نتائج البحث أن هناك  
فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة  
التجريبية اتى استخدمت البرنامج  
المقترح وبين المجموعة الضابطة فى  
مستوى الأداء المهارى لصالح

العملية التعليمية والتدريبية .

### المراجع

1. احمد محمد عبد العزيز (2000م): تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى اداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجباز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .
2. احمد محمد عبد اللطيف(1994م): الخصائص التكنيكية لمهارات الجباز كأساس للتدريب النوعى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
3. حازم حسن عبد الله (1996م) : أثر استخدام اسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعب الجباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .
4. عادل علي عبد البصير (1999م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، سنتر المطبعة المتحدة ، بورفؤاد.
5. محمد ابراهيم شحاته (2003م): تدريب الجباز المعاصر، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. محمد حسن خطاب (2007م): التدريبات النوعية وأثرها فى اتقان مهارة نصف الدائرة الامامية الكبرى (موى) على جهاز المتوازيين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

المجموعة التجريبية حيث كان الفرق فى نسب التحسن بالنسبة للاختبارات المهارية (الجملة الحركية 76,77%) .

- 2- البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية لجهاز المتوازيين لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعريش قد ساهم فى تنمية بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة فى (القدرة العضلية لعضلات البطن والظهر والقوة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين) .
- 3- التمرينات النوعية المستخدمة لتطوير المهارات المحددة على جهاز المتوازيين أدت إلى تحسين مستوى الاداء المهارى المتمثل فى مهارات الجملة الحركية بشكل عام مع تقليل فترة التعلم والوصول لمرحلة الإتقان والتنشيت فى اقل فترة زمنية .

### ثانيا: التوصيات

- فى ضوء الاستنتاجات التى اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج ، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى تفيد العاملين فى مجال تدريس وتدريب الجباز وكانت كالتالى :
- 1- يوصى الباحث باستخدام التمرينات النوعية قيد البحث لتعليم المهارات قيد الدراسة على جهاز المتوازيين .
- 2- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم الى العاملين بمجال تدريس الجباز بكليات التربية الرياضية .
- 3- التأكيد على اهمية تطبيق التمرينات النوعية داخل الوحدة التعليمية حيث انها تساعد وبشكل كبير فى نجاح

7. ناصر احمد محمد السيد (2003م):  
بعض المتغيرات الفسيولوجية  
ومستوى الأداء المهاري على جهاز  
المتوازيين للناشئين في الجمباز"،  
رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة  
قناة السويس.

9. ياسر على قطب (2004م): تأثير  
برنامج التدريبات النوعية بإستخدام  
جهاز بديل على اداء مهارة الشقلبة  
الخلفية على جهاز عارضة التوازن ،  
رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانيا : المراجع الاجنبية

Smalevsky, E, I (1995): The  
rale of circute training method  
on the preparation of Gymnatic  
female biggeres aged 10-11  
years, Theory and practce and  
physical culture, No. 9, P42.

8. نبيل عبد المنعم , ومحمد احمد الشامي  
(1999م) : تأثير التمرينات النوعية  
للتركيب الديناميكي الأساسي في  
تحسين الأداء علي جهاز حضان  
الحلق. مجلة بحوث التربية الرياضية  
جامعة الاسكندرية.