

تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للاتكاز على جهاز متوازي الانسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات

الباحثة / أسماء عبد الله إبراهيم
باحثة بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ فادية أحمد عبد العزيز
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية
الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة الأسبق
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م/ ريم محمد الدسوقي
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينه قوامها (١٦) ناشئة كعينه البحث الاساسيه وتم تقسيمهن إلى مجموعتين قوام كلاً منها (٨) ناشئات.

أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل احتمالية أثر إيجابيا" وبشكل ذو دلالة إحصائية علي رفع مستوى مهارة الطلوع بالكب الطويل للإرتكاز على جهاز متوازي الانسات لناشئات الجمباز .
- التدريبات الخاصة قد أدت إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الطلوع بالكب الطويل للإرتكاز على جهاز المتوازي الانسات لناشئات الجمباز.
- التدريبات الخاصة قد أدت إلى رفع الأداء الفني لمهارة الطلوع بالكب الطويل للإرتكاز على جهاز المتوازي الانسات لناشئات الجمباز .

التوصيات:

- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز متوازي الانساعات للارتقاء بمستوى الناشئات في رياضة الجمباز الفني أنسات على هذا الجهاز.
- الأهتمام بالتدرّيبات الخاصة (البدنية-المهارية) خلال التدريب على مهارات جهاز متوازي الانساعات
- الأهتمام بالتدرّيبات الخاصة لجميع المهارات الحركية على اجهزه الجمباز المختلفة.
- التوسع في استخدام وتطبيق التدرّيبات الخاصة على مختلف المهارات الحركية على جهاز المتوازي للانساعات.

مقدمة ومشكلة البحث:

ويرى محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢م) أنه يجب الأهتمام بإعطاء التدرّيبات الخاصة مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس إتجاه الأداء الحركي ،وتحتاج رياضة الجمباز إلي تدريب عالي ومستمر ودقة في الأداء المهاري مما يؤدي بنا إلي الأهتمام بوضع برامج الإعداد البدني الخاص والتدرّيبات الخاصة المشابهة للأداء (٣١:٣٩٣).

ويشير كلا من كريتيو، ميه الالون ، cretu, Mihailalon (٢٠١٢م) ماذى ،كرستي ، Mezai, cristea (٢٠١٤م) إستك،أخرون Iztok,Etal (٢٠١٥م) إلي أنه نظراً لأن رياضة الجمباز تتغير وتتطور بصورة مستمرة في النواحي الفنية ومستوي الأداء والصعوبات والمهارات فضلا "علي الدقة في الحركات الأمر الذي يستلزم معه حدوث تعديلات في أساليب التدريب لأنها تحتاج إلي قدرات خاصة لمعرفة قدرة الرياضيين في رياضة الجمباز عامة وعلي جهاز متوازي الانساعات خاصة مما يتطلب إعداد برامج تدريبيهة ملائمة (٤٢ : ١٦٥،١٦٨) (٣٧٣:٤٩،٣٦٣) (٩٩٣،٤٧:١٠٢).

ويرى طلحة حسين حسام الدين وآخرون (١٩٩٣م) أن التدرّيبات الخاصة أقصي تدرّيبات

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عال من الأداء الفني والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في البطولات.

وتتفق ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م) مع أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢م) على ان رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلي أساليب وطرق متطورة للتدريب حتي يمكن التقدم بمستوي الأداء للاعبين ، وأن تدريب الناشئين في الجمباز قبل سن ٦ سنوات يجب أن يولي اهتمام كبيراً " لبعض الحركات البسيطة والتي سوف تكون أساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة(٢٢:٩) (٣:٧).

ويشير جورج جلاسمان Goreg Glassman (٢٠٠٥م)إلى أن الغرض الأساسي من التدرّيبات الخاصة هي ترقية الشعور بالحركة وبالشكل العام للمهارة وإعطاء الثقة بالنفس لدى اللاعبين والقدرة على سرعة أدائها لجميع أجزاء الحركة التي تمكنه من القيادة الصحيحة للجسم (٤٦ : ٤٥) .

ومن خلال خبرة الباحثون بالتدريب والاشتراك في العديد من المسابقات والاطلاع علي درجات الاعبات في بطوله الجمهوريه لموسم (٢٠١٢-٢٠١٣م) مرفق (٩) وعلي جهاز متوازي الانسات بشكل خاص فقد تلاحظ أن الناشئات تحت ٧ سنوات يؤدين مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز (long-upstart) بدرجات مختلفة من التباين وبنسب أخطاء فنية كبيرة عند أدائهن المهارة وإنخفاض مستوي درجات تقييم المحكمين لمستوي أداء الجملة الإيجابية ويتبين من ذلك عدم وجود ثبات لمستوي الاداء الفني وندره وجود برامج تدريبية لهذه المرحلة السنية الصغيرة من قبل الاتحاد المصري للجمباز مما يتطلب البحث عن اسلوب تدريب للمهارة باسلوب علمي قائم علي التدريبات الخاصة عند تعليم وتدريب الجملة الإيجابية والتي قد تؤدي الي ارتفاع مستوي الاداء الفني لهذه الجملة الإيجابية ، ومساعدة والقاء الضوء للمدربين لأهمية العمل علي الارتقاء بهذه الجملة الإيجابية الخاصة بتلك المرحلة حيث ان التدريبات الخاصة تتشابه في المسار الحركي مع الاداء المهارى التخصصى وتعتبر من أهم انواع التدريبات للاعب الجمباز لتنمية الجانب المهارى والبدنى الخاص في وقت واحد وتعتبر أهمية التدريبات الخاصة في تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء أداء المهارة وهي تستخدم في المقام الأول للتكنيك الحركي للأداء المهارى .

التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوي أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز(long-upstart) علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات وذلك من خلال التعرف على:

التخصص في تطوير الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً لاستخدامات المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى(٢٥:٢١).

ويذكر كلا من أحمد السيد بيومى (٢٠٠٤م) ،فرندا(Fernanda) (٢٠٠٨) أن التدريبات النوعية بمثابة تدريبات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات(٢:١٨٣) (١٨٣:٤٣،٨١) (٥٣:٤٣،٨١).

ويشير الاتحاد المصري للجمباز الفني أنسات (٢٠١٣م) الي أن جهاز متوازي الأنسات من الأجهزة الهامة فى الجمباز الفني للأنسات حيث تؤدي عليه مجموعة من المهارات المختلفة فى درجة الصعوبة طبقاً لما يتطلبه القانون الدولي للجمباز وتعتبر أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز للمرحلة السنية تحت ٧ سنوات من المهارات الأساسية التمهيدية للصعوبات المركبة التى تحتاج الي تطور في النواحي الفنية والبدنية لجهاز متوازي الانسات وهو حجر الاساس للمرحلة السنيه ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٣ ، الدرجة الثانية، علما بأن عدد المهارات التى تؤدي فى الجملة ٣ مهارات فى وقت زمنى ما بين ٥:٦ ثوانى وتحسب قيمة أداء الجملة من ١٣ درجة مقارنتاً بباقي الأجهزة التي يتراوح زمن الأداء عليها من ١ ق: ٣٠، ١ ق وعدد المهارات الاجبارية من ٧:٨ مهارات وتقيم درجة الجملة من ١٣ درجة حيث ان (البلنس) و (اللونج ابستارت) و(الهبسركل) من المهارات الاساسيه التي لا يمكن اداء اي مهارة في جميع المراحل السنية إلا من خلال اداء تلك المهارات حيث يمكن تصعيبها من صعوبة A الي صعوية B,C,D,E, (١:٤٠،١٥) .

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعيدة بين لمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لمهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز (long-upstart) علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريبات الخاصة:

يشير حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) أن التدريبات الخاصة تركز على الأداء الفني للمهارة و يتشابه كل تمرين منها مع أداء المهارة الحركية في المسار الزمني والمكاني لتحقيق إحساس اللاعب بالمسار الصحيح (١٨: ١٢٢).

- تأثير بعض التدريبات الخاصة علي المتغيرات البدنية المهارة قيد البحث علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات .

- تأثير بعض التدريبات الخاصة علي مستوي أداء المهارة قيد البحث علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات .

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات البعيدة بين لمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي قياسات المتغيرات البدنية لمهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز (long-upstart) علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

- الدراسات المرجعية
- الدراسات التجريبية :

جدول (١)

م	اسم الباحث والمرجع	موضوع البحث	الهدف	النتيجة	العينة	أهم النتائج
١	مرقت محمد سالم (١٩٩٦م) (١٣)	تأثير التدريبات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في حركات المرجحات على تحسين مستوى أداء الدائرة الخلفية الكبرى (جراند)	- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى (جراند) - التعرف على تأثير التدريبات الخاصة على تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في حركات المرجحات.	التجريبى	١٦ لاعبة	أظهرت النتائج أن البرنامج التجريبى المستخدم أسهم فى تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة فى مجموع حركات المرجحات أسهم البرنامج فى تحسين مستوى أداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى (جراند)
٢	أحمد محمد عبدالعزیز (٢٠٠٠م) (٣)	تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى أداء مهارة الكعب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجباز	- مدى فاعلية البرنامج المقترح للتدريبات النوعية على مستوى أداء المهارة فى الجباز والبحث والتعرف على الخصائص الكيمياءية.	التجريبى والوصفى	١٠ لاعب	البرنامج المقترح للتدريبات النوعية له أثر إيجابى على مستوى القدرات البدنية التى تساهم فى إنجاز مهارة الكعب المقلوب
٣	نجلاء سلامة محمد (٢٠٠١م) (١٤)	تأثير استخدام جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض لمهارات الحركية على جهاز متوازي الانساق.	- التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض لمهارات الحركية على جهاز متوازي الانساق.	التجريبى	٨٤ طالبة	البرنامج المقترح ساعد فى تحسين مستوى القوة العضلية والقدرة والمرونة وكذلك المستوى المهارى للمهارتين قيد البحث.
٤	ريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢م) (ماجستير) (٧)	أثر استخدام برنامج للتدريبات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليناين للناشئات على حصان القفز.	- التعرف على فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على رفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليناين للناشئات على حصان القفز وكذلك على فعالية الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الشقلبة الأمامية على اليناين على حصان القفز.	التجريبى	١٤ لاعبة	أدت التمرينات النوعية إلى تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليناين للناشئات على حصان القفز.

م	اسم الباحث والرجع	عنوان البحث	الاهداف	النتيج	العينة	اهم النتائج
٥	أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م) (ماجستير) (٥)	تأثير برنامج للتدريبات التوعوية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على الالدين علي حسان القفر.	- تصميم برنامج للتدريبات التوعوية والتعرف على مدى تأثيره على بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث ومستوي الأداء المهاري قيد البحث.	التجريبي	طالبة (٢٠)	ساهم البرنامج التدريبي في تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث، كما أدى الي تحسن أداء المهارة قيد البحث.
٦	حاتم حسن عبد الله (٢٠٠٨م) (٦)	تأثير التدرجات التوعوية على رفع مستوى الأداء المهاري لبراعم الجباز تحت (٦) سنوات.	- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على رفع مستوى الأداء المهاري والبدني لبراعم الجباز تحت (٦) سنوات.	التجريبي	براعم (٢٤)	أن البرنامج التدريبي للتدريبات التوعوية رفع مستوى الأداء المهاري والبدني لبراعم الجباز لعينة البحث.
٨	ريم محمد السوقي (٢٠١٠م) (مكتواه) (٨)	تأثير برنامج (تعليمي- تدريبي) للتدريبات المشابهة لالأداء على درجة الجملة الإلجبارية لجهاز الحركات الأرضية للمتدنيات في الجباز تحت ٧ سنوات.	- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الصفات البدنية الخاصة ومستوي درجة الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية للمتدنيات تحت ٧ سنوات.	التجريبي	لاعبات (٨)	البرنامج التدريبي باستخدام التدرجات المشابهة للأداء كان له الأثر الإلجابي على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة وعلى رفع درجة الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

- الدراسات المرجعية الأجنبية:

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث والرجع	عنوان البحث	الاهداف	النتيج	العينة	اهم النتائج
١	جولبي وهوب Golby, Hope (١٩٩١م) (ناتاج علمي) (١٩)	تأثير طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات التوعوية وطرق التدريب الغربي على اكتساب مهارات الجباز.	- معرفة تأثير طرق التدريب السوفيتي والغربي على اكتساب مهارات الجباز	التجريبي	لاعبة (١٤)	كانت النتائج بعد عشرة أسابيع من تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة المستخدمة طرق التدريب السوفيتي، كما أن استخدام التدرجات التوعوية يسهل على تطوير القوة مما يعطي نتائج أفضل في التدريب.
٢	شيا-خياو Xiao- (١٩٩٨م) (ناتاج علمي) (٢١)	التدريبات التوعوية لالاعبي الجباز في الصين للفريق القومي.	- معرفة تأثير التدرجات التوعوية على مستوى أداء الفريق القومي للجباز في الصين.	التجريبي	الفريق القومي الصيني.	مساهمة التدرجات التوعوية المستخدمة في تحسين الأداء الفني مما أدى إلى فوز لاعبي الجباز الصينيين في دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون.

- الدراسات المرجعية:

حيث تعرض الباحثة تحليل لتلك الدراسات كالتالي:

جدول (١)

م	محتوى الدراسة	تحليل الباحثة
١	هدف البحث	اختلفت الأهداف في الدراسات المرجعية طبقاً للهدف العام من البحث، إلى أنها استهدفت إمكانية استخدام بعض البرامج التدريبية النوعية أو الخصائص (التكنيكية أو الشكلية) أو بعض المتغيرات الميكانيكية أو البيوميكانيكية أو الايقاع الحركي أو تحليل ثلاثي الأبعاد في تدريب وتحسين مستوى الأداء المهاري.
٢	المنهج المستخدم	استخدمت الدراسات المرجعية المنهج التجريبي، باعتبار أنسب المناهج العلمية المستخدمة لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع إلا القليل من استخدمت المنهج الوصفي وكذلك المنهج الوصفي والتجريبي معاً.
٣	وسائل جمع البيانات	تعددت وسائل جمع البيانات في الدراسات المرجعية، فمنهم من استخدم الإختبارات البدنية والمهارية لقياس المتغيرات وذلك طبقاً لطبيعة وأهداف كل دراسة.
٤	عددها	اختلفت أعداد أفراد عينات الدراسات حيث تراوحت أعداد أفراد العينات من (١) لاعب إلى (١٨٠) طالب.
	نوعها	استخدمت الدراسات عينات مختلفة انحصرت في (طلاب، ولاعبات ولاعبين) وذلك يرجع طبقاً لطبيعة وأهداف كل دراسة.
	طريقة اختيارها	اختلفت الدراسات المرجعية في طريقة اختيار العينة وقد انحصرت في (العشوائية - العمدية - العمدية العشوائية).
٥	المعالجات الإحصائية	تباينت الدراسات المرجعية في استخدام المعالجات الإحصائية طبقاً لمتغيرات وطبيعة أهداف كل دراسة، وانحصرت تلك الأساليب الإحصائية في (المتوسط، الوسيط، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت"، نسب التحسن).
٦	أهم النتائج	توصلت معظم نتائج الدراسات المرجعية التي تم عرضها إلى أن بعض البرامج التدريبية لها دوراً في تدريب وتحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

- أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

- كيفية اختيار عينة البحث وتكوين المجموعات قيد البحث طبقاً لمتغيراتها.
- استخدام المنهج المناسب لطبيعة ومتغيرات وهدف البحث.
- اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وإجراء المعاملات العلمية لها لخدمة هدف البحث.

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، استخلصت الباحثة الأسس العلمية والمنهجية البحثية متمثلة في النقاط التالية:

- تفهم مشكلة البحث بعمق كما ساعدتها في صياغة هدف وفروض البحث بدقة.

الرياضية _ جامعة المنصورة ، وتم اختيار العينة (١٦) ناشئة كعينة البحث الأساسية و تقسيمهن إلى مجموعتين (٨) ناشئات مجموعة تجريبية و(٨) ناشئات مجموعة ضابطة وباقي المجتمع (٦) ناشئات تم الاستعانة منهم كعينة استطلاعية.

شروط اختيار العينة:

- العمر الزمني واحداً لفراد عينة البحث تحت (٧) سنوات .
- استعداد جميع الناشئات للانتظام في التدريب.
- الناشئات من المشاركات في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي (٢٠١٤م- ٢٠١٥م).

اعتدالية توزيع عينه البحث :

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة قيد البحث وكانت النتائج موضحة كما في جدول (٢)، (٣)

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لعينه الكلية البحث في قياسات متغيرات النمو (الطول-الوزن-السن)

ن=١٦ ناشئة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	١١٨	١١٧	٥,٠٤	٠,٥٩
الوزن	كليوجرام	٢١,٨٠	٢١	٢,٨٠	٠,٨٥
السن	سنه	٧	٧,٠٠	٠,٤١	١,٤٦

القيم تنحصر ما بين (-٣،+٣) مما يدل على أن أفراد عينة البحث تدرج تحت المنحنى الإعتدالي في جميع متغيرات النمو قيد البحث.

- الوقوف على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة ومتغيرات وهدف وفروض هذا البحث.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تعضيد عرض ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة؛ باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

- مجتمع عينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات بنادى المنصورة الرياضى والمسجلات بالاتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضى (٢٠١٤م_٢٠١٥م) والبالغ عددهن (٢٢) ناشئة ،واللاتى يتم تدريبهن بقاعه الجمباز بكلية التربية

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو (الطول-الوزن-السن) تتراوح ما بين (١,٤٦،٠,٥٩) وجميع هذه

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لعينه البحث الكلية في قياسات المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث

ن=١٦ ناشئة

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الرشاقة	ثانية	الجرى المكوكي	٩,٠٩	٩,٢٠	٠,٢٨	١,٠٧
٢	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	١٢,٦٥	١٢,٢٢	٠,٢٩	٠,٨٢
٣	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	١٢,٧٧	١٣,٠٠	٠,٥	٢,١
٤		العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	١٢,٣٢	١٣,٣٥	٠,١٨	٠,١٩
٥	المرونة	سنتيمتر	رفع الذراعان من الانبطاح	٥١,٩٥	٥٠,٣٠	١,٥٠	٠,٤٨
٦	التوازن	ثانية	إختبار الوقوف على اليدين	٥,٧٨	٥,٦٠	٠,٨١	٠,١٨
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٤,٣٤	٣,٥٩	٠,٨١	٠,٢٩
٧	مستوى أداء المهارة	درجة ٥	اداء المهارة	٢,٦٧	٢,٠١	٠,٨٥	١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات

تكاؤ عينة البحث (القياسات القبليه):
بعد أن تم التحقق من اعتداليه أفراد عينه البحث
الأساسيه (١٦) ناشئه فى المتغيرات المختارة قيد
البحث، تم إجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث فى هذه
المتغيرات جدول (٤)، جدول (٥):

الالتواء المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية ومستوى
أداء المهارة قيد البحث قد تراوحت ما بين،
(-١,٨٠، ٢,١٠٠) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين
(-٣، +٣) مما يدل على أن أفراد عينة البحث تدرج
تحت المنحى الاعتدالى فى جميع المتغيرات البدنية
ومستوى الاداء المهارة.

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية بين قياسات المجموعة التجريبية والضابطة (السن - الطول - الوزن - المتغيرات البدنية)

ن=١٦ ن=٢٨ ناشئات

م	المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمه (ت)
				س١	ع١	س٢	ع٢	
١	الطول	سنتيمتر	-	١١٨	٥,٠٤	١١٩	٥,٢٨	٠,٥٩
٢	الوزن	كيلوجرام	-	٢١,٨٠	٢,٨٠	٢٠,٨٠	٣,٢٠	٠,٧٨
٣	السن	سنة	-	٧	٠,٤١	٧	٦٧,٠٠	٠,٥٠
٤	الرشاقة	ثانية	الجرى المكوكي	١٠,٢٨	٠,٨٣	٩,٠٥	٠,٧٩	٠,٥٠
٥	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	١٢,٩٧	٠,٥٥	١٢,٩٧	٠,٤٤	٠,٣٦
٦	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	١٢,٨٨	٠,٧٤	١٢,٤٣	٠,٧٠	٠,٠٣
٧	المرونة	العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	١٢,٩٨	١,٩٤	١٢,٠١	٠,٩٨	١,٠٠
٨		سنتيمتر	رفع الذراعان من النبطاح	٥١,٩٢	٢,٤٥	٥٠,٩٥	٢,٤٠	١,٦١
٩	التوازن	ثانية	إختبار الوقوف على اليدين	٥,٦٠	٠,٣٩	٥,٩٦	٠,٣٧	٠,٣٧
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٤,١٠	٠,٢٨	٤,٨٦	٠,٢٧	٠,١٢

يوضح قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق داله احصانيا بين متوسط القياس القبلى بين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم ت المحسوبه أقل

جدول (٥)

الدالات الاحصائية بين قياسات المجموعة التجريبية والضابطه (مستوى الاداء المهارى)

ن = ١ = ٢ = ٨ ناشئات

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمه (ت)
		س١	س٢	س٣	س٤	
مستوي الاداء المهارى	٥ درجات	٢,٧٨	٠,٤٩	٢,١٥	٠,٤٠	٠,٢٢

يوضح قيمه ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

- مانيزيا.
- استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم العناصر البدنية الخاصه بالمهاره قيد البحث والإختبارات الخاصه بها مرفق (٢) ، (٦)
تم تصميم بطاقات وكشوف تفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلميه والبحوث المرجعيه مع تعديلها بهدف دقة وسرعة التسجيل واستيعابها لجميع القياسات وهى كما يلي:

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق داله احصانيا بين متوسط القياس القبلى بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى مستوى أداء المهارة قيد البحث حيث أن جميع قيم ت المحسوبه أقل من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ بين المجموعتين فى هذا المتغير.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

- تحديد درجة مستوى الأداء المهارى
تم تحديد درجة مستوى أداء المهارة قيد البحث لعينة البحث تشمل درجات (5) D.Score ، من قبل لجنة المحكمين المعتمدين بالاتحاد المصري للجيمباز الفني آنسات والتي تكونت من (٤) محكمات من خلال الاطلاع على اسطوانه سي دي مسجل عليها اداء اللاعبات مرفق (٥).

- جهاز رستامير لقياس الطول سم والوزن كجم.

- جهاز العارضتان المختلفتا الإرتفاع.

- متوازي منخفض.

- ترامبولين.

- مراتب.

- عقل حائط.

- حبل صغير.

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث

م	المتغيرات البدنية	وحده القياس	الاختبارات	
			العدد	النسبة المئوية
١	الرشاقة	ثانية	٨	٨٠%
٢	السرعة الحركية	ثانية	٧	٧٠%
٣	القوة العضلية	العدد	٩	٩٠%
٤	المرونة	العدد	٩	٩٠%
		سنتيمتر	٨	٨٠%
٦	التوازن	ثانية	٧	٧٠%
		العدد	٩	٩٠%

وملائمة الأدوات وصلاحياتها ومكان التدريب لإجراءات البحث، وتحديد حمل التدريب (الشدة والحجم والكثافة) لمكونات البرنامج للتدريبات الخاصة.

- المعاملات العلمية:

١- معامل الصدق:

تم التحقق من صدق الاختبارات باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتمثل ناشئات بنادي المنصورة الرياضي تحت (٧) سنوات المتميزات والمشاركات ببطولة الجمهورية للموسم الرياضي (٢٠١٤م - ٢٠١٥م) وقوامها (٦) ناشئات والأخرى عينة الدراسة الاستطلاعية غير المميزة وقوامها (٦) ناشئات بنادي المنصوره الرياضي تحت (٧) سنوات من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه ويوضح ذلك جدول(٧).

يتضح من جدول(٦) رأي الخبراء في اختيار المتغيرات البدنية المرتبطة باداء مهاره الطلوع بالكب الطويل للارتكاز علي جهاز المتوازي لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات قيد البحث حيث تم اختيار المتغيرات البدنية التي حصلت علي نسبة (٧٠%) فأكثر من رأي الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٦) ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٢/١٨ إلى ٢٠١٥/٢/٢١م والهدف من الدراسة الاستطلاعية التعرف علي إمكانية تطبيق البرنامج (التدريبات الخاصة) وتحديد الشدة والحجم والكثافة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مناسبة التدريبات الخاصة المقترحة

جدول (٧)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياسات المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث ن=١=٢=٦ ناشئات

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		مان وتني	Z
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	الرشاقة	ثانيه	الجرى المكوكى	٨,٩٥	٥٧,٠٠	١٠,١٢	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٩٥
٢	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	١٤,١٠	٥٥,٥٠	١١,٢٧	٢٢,٥٠	١,١٥	٢,٦٦
٣	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	١٤,٣٠	٢١,٠٠	١٣,٥٥	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٨٩
٤		العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	١٥,٠٩	٢١,٠٠	١٣,٠٣	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٨٩
٥	المرونة	سنتيمتر	رفع الذراعان من الانبطاح	٥٩,٢٠	٢١,٠٠	٥٤,٢٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٨٩
٦	التوازن	ثانيه	إختبار الوقوف على اليدين	٧,٨٤	٥٧,٠٠	٦,٢٣	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٥
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٢,٠٥	٥٧,٠٠	٣,٢١	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٨٩
٧	اختبار أداء المهارة	درجه	-	٣,٩٥	٣٨	٢,٤٥	٨	٠,٠٠٠	٣,٠٠

قيمة "مان وتني" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٨

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

٢- معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٦) ناشئات من، ويوضح ذلك جدول (٨)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة (مان وتني) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلي صدق الإختبارات قيد البحث ومما يؤكد ذلك أن قيمة (Z) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

جدول (٨)

الدلالات الإحصائية بين قياسات التطبيق الأول والثاني لاختبارات متغيرات البحث ومستوى

أداء مهارة الطلوع بالكب للارتكاز الطويل ن = ٦ ناشئات

م	المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمه (ر)
				١س	١ع	٢س	٢ع	
١	الرشاقة	ثانيه	الجرى المكوكى	١١,٠٠	١,٠٩	١٠,٨٩	٠,٤٦	٠,٨٧
٢	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	١٠,٩٥	١,٠٧	١١,١٠	٠,٨٨	٠,٨٣
٣	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	١١,٥٦	٠,٨٩	١٢,٣٠	٠,٧٤	٠,٨٥
٤		العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	١٢,٨٩	٠,٨٤	١٢,٠٣	١,٣٠	٠,٩٣
٥	المرونة	سنتيمتر	رفع الذراعان من الانبطاح	٥٣,٢٠	١,٠٣	٥٤,٢٠	٢,٨٧	٠,٩٠
٦	التوازن	ثانيه	إختبار الوقوف على اليدين	٥,٩٠	٠,٨٨	٦,٠٥	٠,٨٢	٠,٨٣
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٣,٧٣	١,٢٢	٣,٠٥	٠,٧٣	٠,٩١
٧	مهارة لونج ابستارت	درجة	-	٣,١٢	٠,٣٨	٣,٠٢	٠,٦٠	٠,٩٤

(ر) الجدوليه عند درجه حريه (٠,٠٥) = ٠,٧٥٤

- الاستمرار.
- مراعاة الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التدريب.
- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.
- مراعاة الفروق الفردية (١١:٤٥٧).
- ولقد حدد الباحثون أجزاء الوحدة التدريبية فيما يلى:
- الجزء التمهيدي (فترة الإحماء) (١٥ق)
- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) (٦٢ق)
- الجزء الختامي (فترة التهدئة) (١٤ق)
- وقد تم توحيد البرنامج للمجموعه الضابطه والتجريبية في الجزء التمهيدي والختامي والاختلاف في الجزء الاساسي للبرنامج واخضاع المجموعه التجريبية للتدريبات الخاصه بمهاره الطلوع بالكب الطويل للارتكاز مرفق (٧).

يوضح جدول (٨) ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية للمتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٣ ، ٠,٩٤) مما يدل على ان هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

- إعداد البرنامج التدريبي:

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى:

تصميم برنامج تدريبات خاصة لتنمية مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

- إسس وضع البرنامج:

يذكر عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥) عند وضع البرنامج التدريبي يجب أن يراعى الأتى:

- التنوع.

تحديد مجال البحث:

المجال الزمني:

تم إجراء التجربة الأساسية في الفترة من (٢٠١٥/٣/١) إلى (٢٠١٥/٤/٢٦).

وتطبيق البرنامج المجموعتين التجريبية والضابطة مرفق (٧).

المجال الجغرافي:

تم إجراء التجربة بصالة الجميز بالدور الأول بصالة تدريب الجميز – كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارة قيد البحث:

لجنة مكونة من (٤) محكمات معتمدات من الاتحاد المصرى للجميز الفنى أنسات مرفق (٥).

القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث التالية:

- متغيرات النمو المختارة قيد البحث.

- المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث.

- مستوى الاداء المهارى للمهارة قيد البحث.

وذلك فى الفترة من (٢٠١٥/٢/٢٥) إلى (٢٠١٥/٢/٢٧) لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة

تحت نفس الظروف والشروط مقياس متغيرات النمو والمتغيرات البدنية وتقييم مستوى الاداء المهارى من خلال المحكمات.

تنفيذ تجربة البحث:

بتطبيق برنامج البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (٨) أسابيع متصلة فى الفترة

من (٢٠١٥/٣/١) إلى (٢٠١٥/٤/٢٦) بواقع أربعة وحدات أسبوعيا مرفق (٧).

- تحديد زمن الوحدة التدريبية = (٩٠) دقيقة.

القياس البعدى:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج تم بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث وهى: المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز وذلك من (٢٠١٥/٤/٢٨) إلى (٢٠١٥/٤/٣٠) لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة تحت نفس الظروف .

- المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي (س).

- الانحراف المعياري (ع).

- الوسيط.

- معامل الالتواء .

- اختبار (ت) لمعنوية الفروق قبل وبعد التجربة.

- معامل الارتباط البسيط (ر).

- اختبار ويلكوكسون للفروق (z).

- اختبار مان وتنى.

عرض ومناقشة النتائج

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء الطلوع بالكب الطويل للارتكاز (٩) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى قياسات

مستوى المتغيرات البدنية و مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز ن = ٨

م	المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبه التغير
				ع	س	ع	س	
١	الرشاقه	ثانية	الجرى المكوكى	٠,٧٩	١٠,٠٣	٠,٤٦	٢,٨٦	%١١,٧٠
٢	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٠,٤٤	١١,١٠	٠,٨٨	٢,٩١	%١٠,٧٣
٣	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	٠,٧٠	١٣,٣٠	٠,٧٤	٢,٥٨	%١١,٠٧
٤	المرونة	العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	٠,٩٨	١٣,٠٣	١,٣٠	١,٩٩	%٨,٥٩
		سم	رفع الذراعان من الانبطاح	٢,٤٠	٥٤,٢٠	٢,٨٧	٢,٧٠	%١٧,٧١
٦	التوازن	ثانية	إختبار الوقوف على اليدين	٠,٣٧	٦,٠٥	٠,٨٢	٢,٤٥	%١٣,٠٠
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٠,٢٧	٣,٠٥	٠,٧٣	٢,٤٠	%١٢,٠٠
٧	مستوى الاداء المهاري	درجه ٥	-	٠,٤٠	٣,٠٢	٠,٦٠	١,٩٨	%٨,٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات بدرجة دلالة احصائيا.

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى قياسات مستوى المتغيرات البدنية و مستوى أداء مهارة قيد البحث جدول (١٠).

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى مستوى المتغيرات البدنية و مستوى اداء المهارة قيد البحث حيث كانت ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية عن مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الي تحسن

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى مستوى المتغيرات البدنية

و مستوى أداء الطلوع بالكب الطويل للارتكاز ن = ٨

م	المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبه التغير
				ع	س	ع	س	
١	الرشاقه	ثانية	الجرى المكوكى	٠,٨٣	١٠,٢٨	٠,٩٦	٣,٨٦	%٢٨,٧٠
٢	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٠,٥٥	١٢,٩٧	٠,٦٨	٣,٩١	%٣٢,٧٣
٣	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	٠,٧٤	١٢,٨٨	٠,٩٤	٢,٥٨	%٢٦,٠٧
٤	المرونة	العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	١,٩٤	١٢,٩٨	١,٦٥	٣,٩٩	%٣٨,٥٩
٥	المرونة	سم	رفع الذراعان من الانبطاح	٥١,٩٢	٢,٤٥	٥٩,٢٠	٣,٧٠	%٤٣,٧١
٦	التوازن	ثانية	إختبار الوقوف على اليدين	٠,٣٩	٥,٦٠	٠,٩٧	٣,٤٥	%٢٣,٠٠
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٠,٢٨	٤,١٠	٠,٤٨	٢,٤٠	%٢٢,٠٠
٧	مستوى الاداء المهاري (لونج ابسترات)	درجه ٥	-	٠,٤٩	٢,٧٨	٠,٧٦	٣,٩٨	%٣٤,٤٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بدرجه دلالة احصائيا.
دلالة الفروق بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء المهارة قيد البحث جدول (١١).

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء مهارة قيد البحث حيث كانت ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية عن مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الي تحسن

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات

مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز ن = ٨

م	المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		نسبه التغير
				ع	س	ع	س	
١	الرشاقه	ثانية	الجرى المكوكى	٠,٩٦	١٠,٠٣	٠,٤٦	٢,٧٦	%١١,٧٠
٢	السرعة الحركية	ثانية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٠,٦٨	١١,١٠	٠,٨٨	٣,٩١	%٢٠,٧٣
٣	القوة العضلية	العدد	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٠,٩٤	١٣,٣٠	٠,٧٤	٢,٥٨	%١١,٠٧
٤		العدد	الشد لاعلى المعدل للفتيات	١,٦٥	١٣,٠٣	١,٣٠	٣,٤٧	%١٨,٥٩
٥	المرونة	سم	رفع الذراعان من الانبطاح	٢,٧٩	٥٤,٢٠	٢,٨٧	٣,١٧	%٢٠,٢٣
٦	التوازن	ثانية	إختبار الوقوف على اليدين	٠,٩٧	٦,٠٥	٠,٨٢	٢,٨٠	%١٣,٠٠
		العدد	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٠,٤٨	٣,٠٥	٠,٧٣	٢,١٠	%١٢,٠٠
٧	مستوي الاداء المهاري (لونج ابستارت)	درجة ٥	-	٠,٧٦	٣,٠٢	٠,٦٠	٣,٠٠	%١٤,٣٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 1,96$ يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء المهارة قيد البحث حيث كانت ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية عن مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء المهارة قيد البحث.

مناقشه النتائج

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (الرشاقه ، السرعة الحركية ، القوة العضلية ، المرونة، التوازن ، و مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١,٩٩ ، ٢,٩١) قيمة ت المحسوبة أعلي من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الي

الإحساس والشعور بالحركة التي يؤديها الناشئين وتحسين وظائف وكفاءة وفاعلية أداء باقى عضلات الجسم المختلفة وبالتالي تحسين القوة والرشاقه وهذا ما يتفق مع نتائج دراسته كل من أحمد محمد عبد العزيز (٢٠٠٠م)، أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م)، ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠) على ان التدريبات الخاصة اثرت ايجابيا علي المتغيرات البدنية وتحسين المستوي أداء المهارة قيد البحث (٣) (٥) (٨).

كما يري الباحثون ان التدريبات الخاصة كان لها الاثر الايجابي في تحسين المتغيرات البدنية وبالتالي ارتفاع مستوي أداء مهارة وظهر ذلك واضحا في أداء المهارة (قيد البحث) على متوازي الأنسات حيث ان تطور المتغيرات البدنية يرافقه تطوير مستوي أداء المهارة وهذا ما يتفق مع دراسة نجلاء سلامة محمد (٢٠٠١) (١٤) ودراسة حسن حازم عبد الله (٢٠٠٨) (٩) ودراسة جولى وهوب (١٩٩١) (١٩) ان التدريبات الخاصه لها أثر إيجابي على ارتفاع مستوى الأداء المهارى واعطاء الثقة بالنفس للاعبين والقدرة على سرعة الاداء لجميع اجزاء الحركة والتي تمكنه من الوصول الى التكنيك الصحيح .

اما المجموعة الضابطة فقد حققت تطورا محدودا ولكن اقل من العينة التجريبية وقد يعود هذا الي اتباعها برنامج تدريبي تقليدي بدون استخدام التدريبات الخاصة.

وبناء علي ما سبق يتضح أن صحة الفرض الاول للبحث قد تحقق والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي قياسات المتغيرات البدنية لمهارة (الطلوع بالكب الطويل للارتكاز) علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بدرجة دالة احصائيا

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (الرشاقه ، السرعة الحركية ، القوة العضلية ، المرونة، و مستوى أداء المهارة قيد البحث علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,٤٠، ٣,٩٨) وقيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدوليه مما يشير الي تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بدرجة دالة احصائيا سبب التطور من اسهام التدريبات الخاصة.

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوي المتغيرات البدنية و مستوى أداء المهارة قيد البحث علي جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,١٠، ٣,٩١) وقيمه ت المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الي تحسن المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات بدرجة دالة احصائيا سبب التطور من اسهام التدريبات الخاصة المعدة للمجموعة التجريبية

والتي تم وضعها علي اسس تدريبية صحيحة و مناسبة للمرحلة السنية فضلا عن الادوات المستخدمة من صناديق واقماع وكور طيبة مع مراعاة الاوتار والمفاصل العاملة وكان للتدريبات الخاصة الاثر الايجابي في تطوير الرشاقه، السرعة الحركية، القوه العضلية، المرونة، والتوازن، ومستوي أداء المهارة قيد البحث حيث ان التدريبات الخاصة تؤدي إلى زيادة

- أظهرت فروق نسب التحسين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارة قيد البحث على جهاز متوازي الأنسأت لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

التوصيات:

- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز متوازي الانسأت للارتقاء بمستوى الناشئات فى رياضة الجمباز الفنى أنسأت على هذا الجهاز.
- الأهتمام بالتدرّيبات الخاصة (البدنية-المهارية) خلال التدريب على مهارات جهاز متوازي الأنسأت
- الأهتمام بالتدرّيبات الخاصة لجميع المهارات الحركية على اجهزه الجمباز المختلفة.
- التوسع فى استخدام وتطبيق التدرّيبات الخاصة على مختلف المهارات الحركية على جهاز المتوازي للأنسأت.

قائمة المراجع العربية:

١. أحمد السيد بيومي(٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا علي فاعلية الأداء المهاري لناشئء الجودو، رسالة ماجستير ، غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا.
٢. أحمد الهادى يوسف(١٩٩٢م) : تكنولوجيا الحركة فى الجمباز ،مطبعة التونى،القاهرة.
٣. أحمد محمد عبد العزيز (٢٠٠٠م): تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعي علي مستوي أداء مهارة الكب المقلوب علي جهاز العقلة للناشئين في

وقد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لمهارة (الطلوع بالكب الطويل للارتكاز) علي جهاز متوازي الأنسأت لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات:

فى ضوء هدف وفروض البحث واستنادا على إجراءاته وما تم التوصل إليه من نتائج من خلال المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- تحسين مستوى أداء المهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز نتيجة ارتفاع مستوى القوة العضلية لعضلات البطن وقوة للذراعين والكتفين على جهاز متوازي الأنسأت لناشئات الجمباز تحت(٧)سنوات لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

- تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث نتيجة لتنمية الرشاقة لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

- تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث نتيجة لتنمية مرونة الكتفين لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

- تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث نتيجة ارتفاع مستوى التوازن الثابت لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض التدرّيبات الخاصة فى تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث على جهاز متوازي الأنسأت لناشئات الجمباز تحت(٧)سنوات لدى المجموعة التجريبية .

١٠. طلحة حسين حسام الدين واخرون (١٩٩٣م):
التمرينات النوعية و علاقتها بمستوى التحصيل
الحركى فى الجباز، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية
البدنية و الرياضة فى الوطن العربى،المجلد
الثاني،كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة حلوان.
١١. عبد المنعم سليمان(١٩٩٥م): موسوعة الجباز
العصرية ،دارالفكر العربى،القاهرة.
١٢. محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢م): دليل الجباز
الحديث ،ط٢ ،دار المعارف ،الإسكندرية .
١٣. مرفت محمد سالم (١٩٩٦م): تأثير التدريبات
الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للعضلات
العاملة فى حركات المرجحات على تحسين مستوى
أداء الدانره الخلفية الكبرى (جراند)،رساله
دكتوراه غير منشور، كلية تربيته رياضيه للنبات
،جامعه حلوان.
١٤. نجلاء سلامة محمد(٢٠٠١م): تأثير استخدام
جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات
البدنيه وبعض المهارات الحركية على جهاز
متوازي الانسات،رساله ماجستير، غير منشور
،كلية تربيته رياضيه بنات،جامعه الاسكندريه.

قائمة المراجع الأجنبية:

15. Cretu,Mihailalon (2012): Ballistic training for explosive results , human Kinetics Publishers
16. Fernanda,Wrlson (2008): Effect of two programs of physical exercise in the motor fitness of sedentary elderly subjects,Einstein,6(1).

- الجباز،رسالة ماجستير ،غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة المنوفية.
٤. الإتحاد المصري للجباز (٢٠١٣م): القانون الدولي للجباز الفني للانسات.
٥. أمل محمد زكريا(٢٠٠٧م): تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي حصان القفز،رساله ماجستير غير منشور ،كلية تربيته رياضيه بنات ،جامعه حلوان.
٦. حازم حسن عبدالله (٢٠٠٨م) : تاثير التدريبات النوعية علي رفع مستوي الأداءالمهاري لبراعم الجباز تحت (٦) سنوات،رساله ماجستير ،غير منشور ،كلية التربية الرياضية بنين ،جامعه حلوان.
٧. ريم محمد الدوسوقي(٢٠٠٢م): أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين للناشئات علي حصان القفز رساله ماجستير، غير منشور كلية التربية الرياضية جامعه الاسكندرية.
٨. ريم محمد الدوسوقي (٢٠١٠م): تأثير برنامج (تعليمي - تدريبي)للتدريبات المشابهة للأداء علي درجة الجملة الإجبارية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجباز تحت ٧ سنوات ،رسالة دكتوراه ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٩. سامى محب حافظ،على السعيد ربحان،محمدالسيد خليل (٢٠٠٩م): التقويم والقياس نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.

- motor -skills , Vol 72 (1):348-350 , England.
20. Mezai, Cristea (2014): The Value of Gymnastic Conditions , Exercises to speed of learning Selected Gymnastic Skills , in AAHPER. Completed Research Quarterly, no. I. March .
21. Xiao (1998): Research on the specific strength training of gymnasts on the chinese, serial,journalof Beijing university of physicaon
17. Goreg,Glassman (2005): Gymnastics & Tumbling, CrossFit Santa Cruz and is the publisher of the CrossFit Journal, Inc.
18. Iztok fistern, Samo rauter, xin She yang, Karin Ljubic, Iztok Fister Jr (2015): Planning the sports training sessions wity the bat algorithm, volume 149,part B.
19. Golby, Hop (1991):Effectsof" soviet" and western coahing methodologies on the acquisition of gymnastic skills , journal-article , peccsptual –and-

Abstract

The effect of some special exercises on improving the performance of the skill of the long-up start to equate to a parallel device for gymnasiums under 7 years

Names of Abdullah Ibrahim
*Researcher in the Department of Sports Training -
Faculty of Physical Education
Mansoura University*

Dr. / Fadia Ahmed Abdel Aziz
*Professor and Head of the Department of Sports Training
and Undersecretary of the Faculty of Physical Education
for Community Service and Environmental Development -
Faculty of Physical Education - Mansoura University*

M / Reem Mohammed Aldosouki
*Assistant Professor, Sports Training Department,
Faculty of Physical Education,
Mansoura University*

Research Methodology:

The researcher used the experimental method using the experimental design of the two groups using the tribal and remote measurement in order to suit the nature of the research.

The research sample:

The sample was selected (16) starting with the basic research type and they were divided into two groups, each with (8) females.

Main results:

- The proposed training program with its content and the characteristics of the formation of a positive impact bearing "and in a statistically significant way to raise the level of skill of the long jump to build on a parallel device for the gymnasiums.
- Special exercises have led to the development of the physical qualities of the skill of long-sleeve pulping to rely on the parallel device for gymnastics.
- The special exercises have led to raising the technical performance of the skill of long-sleeve pulping to rely on the parallel device for gymnastics.

Recommendations:

- Work on the application of the proposed training program to improve the level of performance of the skill of the long jump to build on a parallel device to improve the level of young women in the sport of artistic gymnastics on this device.
- Interested in special exercises (physical-skill) during training in the skills of a parallel device of human
- Pay attention to the special exercises for all motor skills on different gymnastics.
- Expanding the use and application of special exercises on various motor skills on the parallel system of the ants.