

"تأثير التدريبات النوعية علي مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات "

## "Effect of Specific drills on Performance level of Front scissors Jump in Exercises"

أ.د/ علاء الدين حامد مصطفى

أستاذ الدريب الرياضي (الجماز) بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) جامعة بورسعيد

**Alaa Eldeen Hamed Mostafa**

**Prof.Dr of theories training (Gymnastics) of theories and applications of Exercise gymnastics and sports Shows Dep. At faculty of physical education (boys – girls) In PortSaid**

أ.د/ رانيا عزت عبد الحميد

أستاذ التعبير الحركي بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) جامعة بورسعيد

**Rania Ezzat Abd Elhamid**

**Prof.Dr of theories and applications of Exercise gymnastics and sports Shows Dep. At faculty of physical education (boys – girls) In PortSaid**

م / آية الله هشام السيد

معيدة بقسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين – بنات) جامعة بورسعيد

**Aya Allah Hesham Elsaid**

**Demonstrator in Department of theories and applications of Exercise gymnastics and sports Shows Dep. At faculty of physical education (boys – girls) In PortSaid**

## المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات المستوي الثاني (بنات) بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) ببورسعيد و قد بلغ حجم العينة (٣٠) طالبة) ثلاثون طالبة، وأظهرت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات النوعية على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج المتبع حيث أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء وثبة المقص الأمامي للتمرينات، وقد أوصت الباحثة بإجراء دراسات تهتم باستخدام التمرينات النوعية كأحدى الأدوات المساعدة في عملية رفع مستوى أداء وثبة المقص الأمامي للتمرينات لطالبات المستوي الثاني بكليات التربية الرياضية وإجراء دراسات مماثلة في تخصصات رياضية مختلفة بكليات التربية الرياضية بشكل خاص وفي مختلف الأنشطة الرياضية باختلاف مستويات المراحل السنوية بشكل عام والتي من شأنها التأثير على القدرات البدنية والأداء المهاري.

الكلمات المفتاحية: التمرينات النوعية - وثبة المقص الأمامي

## Abstract

**This research aims to identify the effect of specific exercises on the level of performance of the front scissor jump in the exercises. Girls) in Port Said, and the sample size was (30 students), thirty students, and the results showed that the experimental group that used qualitative exercises was superior to the control group that used the followed program, as the proposed program had a positive effect on improving the performance level of the front scissors jump for exercises, and it was recommended The researcher conducted studies concerned with using qualitative exercises as one of the auxiliary tools in the process of raising the level of performance of the front scissors dart exercises for female students of the second level in the faculties of physical education and conducting similar studies in different sports disciplines in the faculties of physical education in particular and in various sports activities at different levels of age levels in general, which would Impact on physical abilities and skill performance.**

**Keywords: specific exercises, front scissors jump**

## المقدمة ومشكلة البحث:

البرنامج التدريبي أصبح هو الأساس الذي يبنى عليه خطة المدرب على مدار الموسم الرياضي والذي من خلاله يتم تقنين وتحديد الأزمنة الخاصة بكل من الإعدادات البدنية والمهارية والخطبية وما تحتويه من نوعية تدريبات وأساليب تدريب حديثه تسهم في تطوير وتنمية قدرات اللاعب الخاصة ، ولم يعد التدريب هباءً على حسب أهواء المدرب أو اللاعب.

ويذكر كلاً من محمود و م محمود (٢٠٠٩) "بان التدريب الرياضي عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف إلي الوصول بالفرد إلي أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما أنها تخضع للأسس العلمية والتربوية في إعداد الرياضيين للوصول إلي المستويات الرياضية العالية" (ص ص ، ١٨-١٩). ويوضح عبد الخالق (٢٠٠٥) على أن هدف التدريب الرياضي يتركز في الأعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس (ص، ١٠).

ويؤكد خريط:عبد الفتاح (٢٠١٦) أن حدود الأداء الرياضي دائماً في ازدياد ويظهر ذلك واضحاً من بطولة إلى أخرى حيث تتحقق الأرقام القياسية التي كان الإنسان لا يتخيل الوصول إليها ، وهذا يرجع إلى عوامل عديدة تشمل تطور طرق التدريب وتخطيط الأحمال وتطور الأجهزة والأدوات وغيرها (ص، ١٣).

ويوضح قشطه (٢٠١١) إلى أن خصوصية التدريب من أهم الأسس التدريبية التي تساعد المدرب على الإطلاع على العضلات العاملة في النشاط الرياضي الممارس وكيفية تقويمها وتميئتها بما يتوازن مع متطلبات المهارة الحركية وتساعد المدرب عند وضع الوحدة التدريبية مع تجنب الإصابة للعضلة التي سيركز عليها في التدريب وستساعد خصوصية التدريب في الحصول على أفضل تأثير تدريبي (ص، ٢٦).

ويرى حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن خصوصية التدريب في عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي مثل التدريبات النوعية وهي من أفضل الطرق لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة مع أداء المهارة نفسها، وكمثال يظهر ذلك في العديد من تدريبات التحمل، فالجري لمسافات طويلة قد يؤدي إلي ارتفاع مستوى القدرة الهوائية في الجري ولكن ليس بالضرورة أن يؤدي ذلك إلي نفس النتيجة في رياضة كالسباحة أو الدراجات (ص، ٤٨).

ويضيف عبد الخالق (٢٠٠٥) أن معرفة أقسام سير الحركة يساهم علي التعلم المهاري، وأنه كلما كانت تلك التدريبات النوعية متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري الرياضي وأن الدور الرئيسي لهذه التدريبات يكمن في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء (ص ص ، ٢٤٠-٢٤١).

ويذكر عبد الفتاح (٢٠٠٣) "أن التدريبات النوعية تعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في برامج إعداد اللاعبين لأن التدريبات النوعية تتفق مع طبيعة الأداء باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها ، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريبي عالي المستوى مما يكون له كبير الأثر في تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة" (ص، ٩).

ويؤكد يوسف (٢٠١٠) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء والإعداد البدني الخاص هما الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها المبتدئ و غير المبتدئ وذلك لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى اعلي مستوى ممكن (ص ٩٩).

وتشير زهران (١٩٩٧) بأن التمرينات للبنات هي أحد الانشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بطابع جمالي يظهر في الربط الفني بين التمرينات البنائية و الحركات الراقصة و الاكروبات و فن الباليه، وان هذا النوع من النشاط يتناسب أكثر للطالبات عنه للطلاب (ص ٣١٤).

وتهدف التمرينات الي الارتقاء بدرجة أداء مختلف المهارات الحركية الأساسية وإتقان أدائها مثل (المشي والجري والحجل والوثبات والمرجحات وغيرها)، وتلك المهارات لا يمكن إتقانها إلا بالتدريب عليها بمختلف الطرق و الوسائل والتي منها طريقة التدريبات النوعية.

تذكر خطاب وآخرون (٢٠٠٦) "بأن هدف التدريبات علي الوثب هو إكساب القدرة علي الوثب بأعلى ولأمام، وتشمل حركة الوثب علي ثلاث مراحل، هي: الارتقاء والطيران والهبوط، ففي مرحلة الارتقاء تنثني مفاصل القدم و الركبة و الفخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض، وفي مرحلة الطيران يراعى محاولة اتخاذ الجسم للوضع الصحيح المناسب لنوع الوثبة وبصوره يغلب عليها الطابع الجمالي، وفي مرحلة الهبوط يهبط الجسم عن طريق ثني مفاصل القدم و الركبة والفخذ حتى يمكن الهبوط بصورة مرنة مع مراعاة عدم تصلب الكتفين و الذراعين" (ص ١٩٣).

تشير كل من خطاب (١٩٨٧)؛ وزهران (١٩٩٧) إلي أن هذه الوثبة يتم فيها الارتقاء بقدم واحدة حيث يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء أثناء الطيران، ويتم مرجحة الرجل الحرة أولاً مفردة علي كامل امتدادها ويتبعها رجل الارتقاء وتبادل دفعهما أماماً، ويجب ارتفاع مركز ثقل الجسم لأعلى نقطة ممكن مع الحفاظ علي استقامة الجزع أثناء الطيران ثم الهبوط علي القدم الحرة تليها قدم الارتقاء ويكون الذراعين أثناء الطيران عالياً أو جانبا لإبراز الشكل الفني والجمالي للأداء، ولقد سمين بهذا الاسم حيث أن شكل الوثبة أثناء مرحلة الطيران يشبه المقص. (ص ١٦٢-١٦٦)، (ص ٣٥٦).

ومن خلال عمل الباحثة معيدة بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز العروض الرياضية بالكلية وأثناء قيامها بالمشاركة في تدريس مقرر تمرينات وعروض رياضية ٢ لطالبات الفرقة الثانية وجدت صعوبة في أداء وثبة المقص الأمامي المقررة علي الطالبات وأن تعليمها يأخذ وقت طويل، كما وجدت انخفاضاً ملحوظاً من حيث الارتفاع ومسافة الوثب، وذلك لأنها تحتاج إلي قوة عضلية في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة وذلك في مرحلة الارتقاء وتحتاج إلي رشاقة ومرونة في مرحلة الطيران لأداء الوثبة في الهواء بصورتها الصحيحة ثم الهبوط علي الأرض مرة أخرى باتزان وثبات وبطريقة انسيابية في أدائها، ونظراً لأهمية الوثبات في جملة التمرينات وما تتطلبه من دقة ومستوى عالي في الأداء فقد اهتمت الباحثة بإجراء البحث في هذا المجال، وانطلاقاً من ذلك فكرت الباحثة في البحث عن اسلوب لتحسين أداء الطالبات في وثبة المقص الأمامي ودفعها ذلك إلي عمل برنامج لعله يعمل علي الارتقاء بمستوى أداء الطالبات في تلك الوثبة ورفع القدرات البدنية الخاصة بها، وذلك بتجريب مجموعة من التدريبات المقترحة باستخدام التدريبات النوعية التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للوثبة في مراحلها الثلاثة وتعمل علي تحسين المسار الحركي و الزمني لها والتي قد تؤدي إلي الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لها وبالتالي الارتقاء بمستوى الجملة الحركية ككل.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

"تأثير التدريبات النوعية علي مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات".

## فروض البحث:

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى اداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات لصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات لصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات رتب القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### - التدريبات النوعية Specified Drills \*

هو ذلك النوع من التدريبات التي تستهدف العضلات العاملة في الأداء المهاري علي أن يكون العمل العضلي يتشابه في المسار الحركي و الزمني لشكل أداء المهارة.

### - مستوى الأداء (المهاري) Performance level \*

"هو التقييم الذي تحصل عليه الطالبات من خلال أداء المهارة الحركية منفردة أو الجملة الحركية ككل ويتم تقييمها من خلال لجنة تحكيم متخصصة".

### - التمرينات Exercises:

تعرفها ليلي زهران (١٩٩٧) بأنها "هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة". (ص، ٢٩).

\* تعريف إجرائي.

## الدراسات السابقة:

- ١- قام محمد علي أنيس على (٢٠١٥) بأجراء دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض عناصر اللياقة البدنية لجهاز المتوازيين لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعرش، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة علي عينة قوامها من (٣٠) طالب تم تقسيمهم إلي مجموعتين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح وبين المجموعة الضابطة، وأن البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية لجهاز المتوازيين قد ساهم في تنمية بعض المتغيرات البدنية، بالإضافة إلي أن التدريبات النوعية المستخدمة لتطوير المهارات المحددة على جهاز المتوازيين أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهاري.
- ٢- قام ياسر غزال منيسى (٢٠١٦) بإجراء دراسة تهدف إلي تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة علي عينة قوامها (٣٠) طالب من تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية كان أكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي في تنمية القدرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

٣- قامت رويدا صلاح أحمد عمر الصبو (٢٠١٧) بإجراء دراسة تهدف إلى تصميم برنامج باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية، والتعرف على تأثيرها على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارات البالغين، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية علي عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) جامعة بورسعيد، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارات البالغين.

٤- قام كريم راشد احمد حسن (٢٠١٩) بإجراء دراسة باستخدام التمرينات النوعية تهدف إلى تحسين أداء الجملة الإجمالية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفني تحت (١١) سنة، وذلك باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من ناشئ الجمباز ، يمثلون نادي (سبورتينج ، سموحة) بمحافظة الإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن التدريبات النوعية الخاصة بلاعب السيرك لها تأثير ايجابي علي تحسين مستوى أداء الجملة للناشئين و تقييم مستوى الأداء الكلي لأفراد العينة الأساسية.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

- ١- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.
- ٢- مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثانية (بنات) بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات)، جامعة بورسعيد، والمسجلين بمقرر التمرينات والعروض الرياضية (٢) للعام الجامعي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) وفق نظام لائحة الساعات المعتمدة، وقد بلغ عددهم (٦٢) طالبة.
- ٣- عينة البحث: قامت الباحثة بسحب عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية (بنات) بالكلية، وبلغ عددهم (٣٠) طالباً، تم تقسيمهم كما يلي:
  - المجموعة الضابطة: وقوامها (١٥) طالبة والتي استخدمت البرنامج التقليدي.
  - المجموعة التجريبية: وقوامها (١٥) طالبة والتي استخدمت برنامج التمرينات النوعية.
- بلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) طالبة، وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث، وتجريب برنامج التمرينات النوعية قيد البحث وذلك بتطبيق ثلاثة وحدات عليهم.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

م	نوع العينة	عدد الطالبات	النسبة المئوية
١	مجموعة الدراسة الاستطلاعية	٢٠	٣٢,٢ %
٢	المجموعة التجريبية	١٥	٢٤,٣ %
	المجموعة الضابطة	١٥	٢٤,٣ %
٣	الغائبات	٥	٨ %
	المستبعدات	٧	١١,٢ %
	المصابيات	٧	١١,٢ %
	العدد الكلي للعينة	٦٢	١٠٠ %

أ- تجانس وتكافؤ العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (٣٠) طالبة من طلاب الفرقة الثانية (بنات) بكلية التربية الرياضية ببورسعيد في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٦/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٧/١٠/٢٠٢١م في الآتي:

- معدلات النمو: عن طريق حساب متغيرات (السن - الطول - الوزن)

- عناصر اللياقة البدنية: وقد استخدمت الباحثة الاختبارات البدنية الآتية وفقاً لنتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء وهذه الاختبارات هي: (اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل) - الدوائر المرقمة - اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات - اختبار إطالة (مد) الجذع خلفاً - اختبار سرعه قبض وبسط مفصل الفخذ).

أ- تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والإلتواء لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (العمر-الطول-الوزن)

ن=٢=١٥

		المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
العمر	شهر	٢٢٢,٨٧	٣,٨٥	٢٢٤,٠٠	٠,٤٠-	٢٢٣,٣٣	٣,٩٦	٢٢٤,٠٠	٠,٤٢-
الطول	سم	١٦٣,٨٠	٥,٣٧	١٦٥,٠٠	٠,٢٠-	١٦٢,٦٠	٧,٢٤	١٦٢,٠٠	٠,٧٩
الوزن	كجم	٦٥,٦٧	١٢,٩٥	٦٥,٠٠	٠,٥٤	٥٩,٨٧	١٠,٤٤	٦٠,٠٠	١,٣٣

يتضح من الجدول السابق أن الإلتواء لدرجات المجموعة الضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن قد تراوحت ما بين

(٠,٤٠ ، ٠,٥٤) بينما للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (١,٣٣ ، -٠,٤٢) وجميعها تقع بين  $\pm ٣$  وهذا يدل على أن

المجموعات متجانسة.



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والإلتواء لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن=١=٢=١٥

القدرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
القوة المميزة بالسرعة	(سم)	٢٢,٣٣	٦,٠٧	٢٦,٤٧	٤,٥٠
مرونة	(سم)	٣٧,٩٣	٨,٥١	٣٧,٥٣	٧,٦٢
سرعة حركية	(عدد)	٣٢,٠٠	٥,٣٠	٣٤,٧٣	٦,٠٢
توافق	ثانية	٧,٣٤	١,٧٩	٦,٣٠	٢,١٣
توازن حركي	درجة	٢٨,٦٧	٩,١٥	٣٦,٠٠	١٠,٥٦

يتضح من الجدول السابق أن الإلتواء لدرجات المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث قد

تراوحت ما بين (١,٢٥,٠٠,١٨-) بينما للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (١,٨٠,٠٠,٨١-) وجميعها تقع بين  $3 \pm$  وهذا يدل على أن المجموعات متجانسة.

ب - تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٤) قيم (Z،W،U) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر- الطول - الوزن)

$$n=2=15$$

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوي الدلالة
السن	ضابطة	١٤,٩٠	٢٢٣,٥٠			
	تجريبية	١٦,١٠	٢٤١,٥٠	١٠٣,٥٠	٢٢٣,٥٠	٠,٧١
الطول	ضابطة	١٦,٨٧	٢٥٣,٠٠			
	تجريبية	١٤,١٣	٢١٢,٠٠	٩٢,٠٠	٢١٢,٠٠	٠,٣٩
الوزن	ضابطة	١٧,٣٧	٢٦٠,٥٠			
	تجريبية	١٣,٦٣	٢٠٤,٥٠	٨٤,٥٠	٢٠٤,٥٠	٠,٢٤

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من

متغيرات (العمر- الطول - الوزن)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تكاؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث:

جدول (٥) قيم (U، W، Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن=٢=١٥

المجموعة	متوسط	مجموع	U	W	Z	مستوي
	الرتب	الرتب				الدلالة
القوة المميزة	ضابطة	١٢,٧٠	١٩٠,٥٠			
بالسرعة	تجريبية	١٨,٣٠	٢٧٤,٥٠	٧٠,٥٠	١٩٠,٥٠	١,٧٥-
	ضابطة	١٤,٩٣	٢٢٤,٠٠			٠,٠٨
مرونة	تجريبية	١٦,٠٧	٢٤١,٠٠	١٠٤,٠٠	٢٢٤,٠٠	٠,٣٥-
	ضابطة	١٣,٢٠	١٩٨,٠٠			٠,٧٢
سرعة حركية	تجريبية	١٧,٨٠	٢٦٧,٠٠	٧٨,٠٠	١٩٨,٠٠	١,٤٤-
	ضابطة	١٨,٣٧	٢٧٥,٥٠			٠,١٥
توافق	تجريبية	١٢,٦٣	١٨٩,٥٠	٦٩,٥٠	١٨٩,٥٠	١,٧٩-
	ضابطة	١٢,٥٣	١٨٨,٠٠			٠,٠٧
توازن حركي	تجريبية	١٨,٤٧	٢٧٧,٠٠	٦٨,٠٠	١٨٨,٠٠	١,٨٩-
						٠,٠٦

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

٥- أدوات ووسائل جمع البيانات:

أ- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع آراء الخبراء، وقد تم عرضها على (١٠) خبراء، وذلك بهدف تحديد الآتي:

- مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة بوثبة المقص الأمامي والاختبارات المناسبة لقياسها.
- تحديد مكونات وأجزاء البرنامج التدريبي قيد البحث.
- تحديد أهم العضلات العاملة في وثبة المقص الأمامي.

ب- الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية قيد البحث:

تم تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث وذلك بعد تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بوثبة المقص

الأمامي والتي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع آراء الخبراء، وقد ارتضت الباحثة

باختيار عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التي حازت علي (٧٠%) فأكثر لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بوثبة المقص الأمامي.

#### جدول (٦) آراء السادة الخبراء

م	عناصر اللياقة البدنية	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	٨	%٨٠,٠٠٠
٢	السرعة الحركية	٨	%٨٠,٠٠٠
٣	التوازن المتحرك	٨	%٨٠,٠٠٠
٤	المرونة	٩	%٩٠,٠٠٠
٥	التوافق	١٠	%١٠٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٦) النسب المئوية للقدرة البدنية الخاصة المختارة وفقاً لآراء الخبراء وذلك لتحديد أنسب القدرات البدنية الخاصة بوثبة المقص الأمامي (قيد البحث)، وارتضت الباحثة بالقدرة البدنية التي حازت علي (٨٠%) فأكثر، فكانت النتائج عدد (٥) من القدرات البدنية الخاصة وهي: (التوافق-المرونة-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الحركية-التوازن المتحرك).

#### جدول رقم (٧)

النسبة المئوية للاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأداء الحركي للتمرينات بالأدوات والتي تم تحديدها وفق آراء الخبراء

م	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل).	٩	%٩٠,٠٠٠
٢	اختبار سرعه قبض وبسط مفصل الفخذ	٨	%٨٠,٠٠٠
٣	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٨	%٨٠,٠٠٠
٤	اختبار إطالة (مد) الجذع خلفاً	١٠	%١٠٠,٠٠٠
٥	الدوائر المرقمة	١٠	%١٠٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٧) النسب المئوية للاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية الخاصة المختارة وفقاً لآراء الخبراء وذلك لتحديد أنسب الاختبارات البدنية الخاصة ببعض الوثبات في التمرينات (قيد البحث)، وارتضت الباحثة بالاختبارات البدنية التي حازت علي (٨٠%) فأكثر، فكانت النتائج عدد (٧) من الاختبارات البدنية.

- أ- ميزان طبي.  
ب- جهاز الرستاميتير.  
ج- شريط قياس.  
د- طباشير.  
هـ- شريط قياس.  
و- ساعة إيقاف.  
ز- اساتيك مطاطة.
- د- صندوق خطو.  
ط- أقماع.  
ك- كرات طبية.  
ل- ترامبولين.

### ج- الأدوات المستخدمة في البحث:

#### ٦- الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث، وتجريب برنامج التمرينات النوعية المقترح قيد البحث وذلك بتطبيق ثلاثة وحدات عليهم، حيث تم إجراء وحساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات المستخدمة في البحث وهي: (الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث)، على عينة قوامها (٢٠) طالبة لحساب الصدق والثبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وإعادة تطبيق هذه الاختبارات بعد مضي أسبوع لحساب معامل الثبات، حيث يشير حسانين (٢٠٠٣) إلى أنه يمكن إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مضي أسبوع بين التطبيق الأول وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، وقد تمت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٣/٩/٢٠٢١م وحتى يوم الخميس الموافق ٣٠/٩/٢٠٢١م.

جدول (٨) يوضح الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن=٢٠

م	التطبيق	إعادة التطبيق		قيمة (ر)	مستوي الدالة
		س	ع		
١	القوة المميزة بالسرعة	٢٤,٠٥	٢٤,٢٥	٠,٩٦	٠,٠٠
٢	مرونة	٣٣,٨٥	٣٢,٦٥	٠,٩٥	٠,٠٠
٣	سرعة حركية	٣٧,٣٥	٣٧,١٥	٠,٩٠	٠,٠٠
٤	توافق	٥,٩٤	٥,٧٨	٠,٩٧	٠,٠٠
٥	توازن حركي	٣٨,٧٥	٣٧,٧٠	٠,٩٥	٠,٠٠

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط قد تراوح ما بين (٠,٩٧، ٠,٩٥) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

وذلك مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

## ٧- حساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث:

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق التمايز باستخدام المجموعة المميزة وغير المميزة عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على الباحثة بتطبيق الاختبارات قيد البحث على مجموعتين، مجموعة مميزة قوامها (١١) طالبة من طالبات المستوى الرابع بالكلية والثانية مجموعة أقل تميزاً قوامها (١١) طالبة كم خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، ويتضح ذلك من خلال جدول (٩):

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

ن=١١=٢=١١

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الإحصاء المتغيرات
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
٠,٠٠	١٥,٥٠	١٧١,٥٠	١٥,٥٩	٨١,٥٠	٧,٤١	القوة المميزة بالسرعة
٠,٠٠	١١,٠٠	١٧٦,٠٠	١٦,٠٠	٧٧,٠٠	٧,٠٠	مرونة
٠,٠٠	٩,٥٠	١٧٧,٥٠	١٦,١٤	٧٥,٥٠	٦,٨٦	سرعة حركية
٠,٠٠	٢,٥٠	٦٨,٥٠	٦,٢٣	١٨٤,٥٠	١٦,٧٧	توافق
٠,٠٠	٠,٠٠	١٨٧,٠٠	١٧,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	توازن حركي

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة والمميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوح ما بين (٠,٠٠) ، (١٥,٥٠) ، وبمستوي دلالة (٠,٠٠) وبذلك فهي دالة إحصائياً عند (٠,٠٥) ويعني ذلك أن الفروق بين المجموعتين غير المميزة والمميزة حقيقية وإن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة.

## ٨- الخطوات التنفيذية للبحث:

### أ- إعداد برنامج التمرينات النوعية:

يُعد برنامج التمرينات الخاص بالتمرينات النوعية هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله موضوع البحث الحالي، وبالتالي يجب أن تتم عملية إعداد هذا البرنامج من خلال مجموعة من المراحل والخطوات التي لا بد أن تأخذ في تخطيطها وتنفيذها الشكل العلمي المقتن حتى يظهر في صورته النهائية والتي تتناسب مع تحقيق أهدافه الذي وضع من أجلها، وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية على طالبات المستوى الثاني (نظام الساعات المعتمدة) وذلك لمدة (٨) أسابيع في الفترة من يوم الأحد الموافق (٢٠٢١/١٠/١٠م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢١/١١/٣٠م) بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً ويتضح ذلك كله في الآتي:

### ب- هدف برنامج التمرينات النوعية:

يهدف برنامج التمرينات النوعية إلى تأثير هذه التدريبات من خلال الجزء الرئيسي بالبرنامج مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات لطالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية ( بنين - بنات ) جامعة بورسعيد.

ج- أسس وضع التمرينات النوعية في البرنامج:

قامت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي المقترح بمراعاة الأسس الآتية:

- ١- التأكد من أن بيئة الممارسة آمنة وخالية من أي عوائق، وأداء كل تدريب بأسلوب هادئ ومتحكم فيه.
- ٢- الاهتمام بالشكل والوظيفة هو العامل الأكثر أهمية لهذا البرنامج ولا يوجد مرحلة يجب التضحية بالكيف لتحقيق الكم.
- ٣- يجب التفكير والتدقيق لكل تدريب كجزء معرفي إدراكي.
- ٤- التدريبات تحقق الهدف من البرنامج، وتكون مناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج.
- ٥- مراعاة التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
- ٦- تحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات المشاركة في الأداء.
- ٧- تناسب درجة صعوبة الأداء مع إمكانيات الطالبات (عينة البحث).
- ٨- التدريبات تشمل علي تدريبات بدون أدوات، وبأدوات، من الثبات ومن الحركة.

د- محتوى البرنامج التدريبي قيد البحث والإطار الزمني العام للتنفيذ:

قامت الباحثة بإعداد محتوى البرنامج التدريبي الخاص بالتمرينات النوعية وتحديد الإطار الزمني العام لتنفيذ هذا البرنامج من خلال مجموعة من الوحدات التدريبية، وذلك من خلال نتائج استطلاع رأي الخبراء، فكان محتوى البرنامج كالتالي:

- ١- تدريبات الإعداد البدني العام والخاص التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي.
- ٢- التمرينات النوعية لتنمية وثبة المقص الأمامي (قيد البحث) التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي.
- ٣- تدريبات الإعداد المهاري التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي والتي تتمثل في الأوضاع والحركات المكونة للجملية الحركية للتمرينات.

هـ- التقسيم العام للبرنامج التدريبي علي النحو التالي:

- المرحلة الأولى: ومدتها اسبوعان وهدفها الإعداد العام.
- المرحلة الثانية: ومدتها أربع أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.
- المرحلة الثالثة: ومدتها اسبوعان وهدفها الإعداد للمنافسات.

و- المحددات الأساسية لهيكل البرنامج التدريبي:

الجدول التالي يوضح المحددات الأساسية والخطة الزمنية العامة للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث:

جدول (١٠) المحددات الأساسية والخطة الزمنية العامة لبرنامج التمرينات النوعية المقترح

المدة الكلية للبرنامج	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	زمن الوحدة	الأحمال التدريبية	تشكيل دورة	إجمالي زمن البرنامج
(٢) شهور	(٨) أسبوع	(٢٤) وحدة	(١٢٠) دقيقة	متوسط عالي - أقصى	(٢ : ١)	(٢٨٨٠) دقيقة

• زمن الجزء التمهيدي والجزء الختامي خارج زمن الوحدة التدريبية.

يوضح جدول (١٠) ما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٨) أسابيع تبدأ هذه الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م إلى الخميس الموافق ٣٠/١١/٢٠٢١م.

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية من (١٢٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

- تم تحديد دورة الحمل المستخدمة خلال البرنامج التدريبي وهي (٢:١) من خلال الأحمال التدريبية (متوسط - عالي - أقصى).

- تم تحديد زمن الإحماء في الوحدة التدريبية اليومية بواقع (١٠) دقيقة في كل وحدة تدريبية .

- تم تحديد زمن الختام في الوحدة التدريبية اليومية بواقع (٥) دقائق لكل وحدة تدريبية مع مراعاة أن زمن كلاً من الإحماء والختام في الوحدة التدريبية خارج زمن الوحدة.

### - الجزء التمهيدي (الإحماء):

هذا الجزء خاص بتهيئة وإعداد الطالبات عينة البحث لباقي أجزاء الوحدة ويتضمن مجموعة من الأعمال الإدارية وأنشطة حركية لتهيئة الطلاب مرتبطة بباقي أجزاء الوحدة وزمن هذا الجزء (١٠) ق، ويكون زمن هذا الجزء خارج زمن الوحدة التدريبية.

### - الجزء الرئيسي:

يتكون هذا الجزء من مجموعة من التمرينات والتي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قيد البحث والتي تتناسب مع خصائص النمو المختلفة لعينة البحث والتي تم توزيعها في وحدات برنامج التمرينات النوعية المقترح وزمن هذا الجزء (١٢٠) دقيقة، وتم تقسيم هذا الجزء إلى الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص، التمرينات النوعية، والإعداد المهاري، ويختلف زمن كل جزء عن الآخر باختلاف مراحل البرنامج.

### - الجزء الختامي (التهنئة):

أما هذا الجزء فهو خاص بتهنئة الطالبات عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة التمرينات في الجزء الرئيسي والوصول بهم إلى الحالة الطبيعية واستعدادهم للانصراف من خلال أداء تمرينات التهنئة والاسترخاء، وزمن هذا الجزء (٥) دقائق، ويكون زمن هذا الجزء خارج زمن الوحدة التدريبية.

### ز- تنفيذ محتوى برنامج مقرر التمرينات المتبع للمستوى الثاني:

قامت الباحثة بتنفيذ محتوى برنامج مقرر التمرينات المتبع على المجموعة الضابطة، حيث يتم التطبيق والتنفيذ بنفس الطريقة والأسلوب الذي يتم بها كل عام، ولقد راعت الباحثة عند تنفيذ وتطبيق هذا المحتوى أن تكون عدد الوحدات واحد لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وأيضاً زمن الوحدة واحد للمجموعتين وذلك بهدف ضبط متغير الزمن، مع مراعاة أن يكون مكان التدريب واحد سواء كان هذا المكان داخل الصالة أو خارجها وذلك بهدف ضبط متغير المكان

### ح- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة الدراسة الأساسية (المجموعة الضابطة، و المجموعة التجريبية) في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٦/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٧/١٠/٢٠٢١م، وكانت القياسات القبلية في:

- القياسات القبلية الخاصة بمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن).

- القياسات القبلية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية: عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث.

### ط- تطبيق الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج المقترح):



قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية في الفصل الدراسي الأول بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد على المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وبدأ تنفيذ وتطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي المقترح) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١١/٣٠م، بواقع (٣) ثلاثة وحدات أسبوعياً، وبالتالي أصبح عدد الوحدات التدريبية والذي تم تطبيقه على المجموعتين الضابطة والتجريبية (٢٤) وحدة، وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة، وذلك بتطبيق محتوى برنامج مقرر التمرينات المتبع على المجموعة الضابطة، وتطبيق محتوى برنامج التمرينات النوعية المقترح على المجموعة التجريبية.

وتبدأ عملية التطبيق في أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) بالنسبة للمجموعة الضابطة، وأيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) بالنسبة للمجموعة التجريبية، وذلك في الأسبوع الأول، ثم يتم التبديل في الأسبوع الثاني، بمعنى أن المجموعة الضابطة يتم تدريبها في أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) والمجموعة التجريبية يتم تدريبها في أيام (الأحد - الاثنين - الأربعاء) وتتم هذه العملية حتى نهاية البرنامج بنهاية التجربة الأساسية، لكي يتحقق ضبط متغير الزمن.

#### ي - القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق الدراسة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للعينة الأساسية للبحث (طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية)، حيث تمت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٢/١م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١٢/٢م، وذلك في مستوى الأداء الخاص بوثبة المقص الأمامية في التمرينات قيد البحث: وقد تمت هذه القياسات عن طريق لجنة المحكمين وبعد ذلك قامت الباحثة بأخذ درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لوضع درجة الطالبة بعد أخذ المتوسط لدرجات الثلاثة محكمات أعضاء لجنة.

#### سابعاً: عرض النتائج ومناقشتها:

##### ١ - عرض نتائج فرض البحث والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء وثبة المقص الأمامي لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء وثبة المقص الأمامية في التمرينات لصالح المجموعة التجريبية

(ن=١ ن=٢=١٥)

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الترتب	U	W	Z	مستوي الدلالة
وثبة المقص	ضابطة	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			-	
الأمامية	تجريبية	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٤,٨١	٠,٠٠

يتضح من الجدول السابق أن متوسط وثبة المقص الأمامي للمجموعة الضابطة قد بلغ (١,٧٠) للمجموعة التجريبية

قد بلغت (٤,٠٠).

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في وثبة المقص الأمامي في التمرينات.

ن=١٥=٢

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الترتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
وثبة المقص الأمامي	ضابطة	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			-	
	تجريبية	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٤,٨١	٠,٠٠

يتضح من جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعض الوثبات في التمرينات والجملة والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

## ٢ - مناقشة نتائج فرض البحث:

يُشير جدول (١٢) والخاص بتطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات (قيد البحث)، إلى أن هناك تفوقاً ملحوظاً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى أداء وثبة المقص الأمامية.

وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى أداء وثبة المقص الأمامية إلي استخدام التمرينات النوعية علي المجموعة التجريبية دون الضابطة، حيث إن ممارسة التمرينات النوعية أدت إلي تنمية القدرات البدنية الخاصة بوثبة المقص الأمامي حيث أنها تحتاج إلي قوة عضلية في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة وذلك في مرحلة الارتقاء وتحتاج إلي رشاقة ومرونة في مرحلة الطيران لأداء الوثبة في الهواء بصورتها الصحيحة ثم الهبوط علي الأرض مرة أخرى باتزان وثبات وبطريقة انسيابية في أداها.

كما ترجع الباحثة ذلك التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء وثبة المقص الأمامي باستخدام التمرينات النوعية إلى فاعلية البرنامج التدريبي حيث اشتمل على تمرينات للذراعين والرجلين والجذع، وقد روعي فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة وخصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث، والتدرج بالتدريبات من السهل إلي الصعب الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الطالبات ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد، وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي والعضلي، مما عمل على تطور وتحسين مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات قيد البحث.

حيث أثرت التمرينات النوعية علي مجموعة عضلات الظهر والتي تساعد في حركات مد وانحناء واستدارة العمود الفقري في أي اتجاه والتي تعطي الدعم للعمود الفقري حيث تقوم بتحقيق الثبات لمركز الجسم وتساعد في حركات التقوس للخلف وللأمام والدوران علي الجانبين وحماية العمود الفقري من الإصابة وتتيح هذه العضلات للطالبة أداء الوثبة والتي تتطلب مرونة العمود الفقري.

كما تساهم التمرينات النوعية بشكل أساسي في التأثير علي عضلات الرجلين والذراعين والتي تقوم بزيادة قوة الأداء والوقاية من الإصابة وحماية أوتار الركبة والكتف أثناء أداء الوثبة، لذا تساهم هذه العضلات في الإلتزان والثبات عند أداها.

ويشير عبد الخالق (٢٠٠٥) أنه كلما كانت تلك التدريبات النوعية متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري الرياضي وأن الدور الرئيسي لهذه التدريبات يمكن في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء. (ص، ٢٤٠-٢٤١).

ويتفق يوسف (٢٠١٠) أن الأسلوب الأمثل للتدريب هو الذي يتشابه في المسار الحركي و الزمني خلال التمرين مع المسار الحركي لها خلال أداء المهارة ذاتها، وذلك عن طريق عمل العضلة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة (المهارات) من حيث اتجاه الحركة وقوتها وزمن أدائها، وهي ما تسمى بالتدريبات النوعية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية. (ص: ٩٩).

وترى الباحثة أن فرض البحث قد تحقق والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في لصالح المجموعة التجريبية".

### ثامناً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلي:

- ١- البرنامج التدريبي التقليدي ساهم بطريقة ايجابية في تحسين مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات لطالبات المجموعة الضابطة.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية ساهم بطريقة ايجابية في تحسين مستوى أداء وثبة المقص الأمامي في التمرينات لطالبات المجموعة التجريبية.

### تاسعاً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية كإحدى الأدوات المساعدة في عملية الإعداد ورفع مستوى الأداء لوثبة المقص الأمامي في التمرينات لطالبات المستوى الثاني بكليات التربية الرياضية.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة في تخصصات رياضية مختلفة بكليات التربية الرياضية بشكل خاص وفي مختلف الأنشطة الرياضية باختلاف مستويات المراحل السنية بشكل عام.
- ٣- ابتكار أوضاع متعددة للتمرينات التي يمكن توظيفها للتمرينات النوعية والتي من شأنها التأثير علي القدرات البدنية والأداء المهاري.

## قائمة المراجع

حسام الدين، طلحة وصلاح الدين، وفاء وكامل، مصطفى وعبد الرشيد، سعيد. (١٩٩٧)، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Hosam El-Din, Talha and Salah El-Din, Wafaa and Kamel, Mustafa and Abdel-Rashid, Saeed .(1997), *The Scientific Encyclopedia of Sports Training, Part One*, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

خربيط، ريسان وعبد الفتاح، أبو العلا. (٢٠١٦)، *التدريب الرياضي*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Kharbit, Raysan and Abdel-Fattah, Abul-Ela .(2016), *Sports Training*, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

خطاب، عطيات وفكري، مها وشقير، شهيرة. (٢٠٠٦)، *أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Khattab, Attiyat and Fikri, Maha and Shukair, Shahira .(2006), *The Basics of Exercises and Rhythmic Exercises*, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

خطاب، عطيات. (١٩٨٧)، *التمرينات للبنات*، دار المعارف، القاهرة.

Khattab, Attiyat .(1987), *Al-Tamaryat for Girls*, Dar Al-Maaref, Cairo.

زهران، ليلى. (١٩٩٧)، *التمرينات الفنية الإيقاعية (الأسس العلمية والتطبيقية)*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Zahran, Laila .(1997), *Rhythmic Artistic Exercises (Scientific and Applied Foundations)*, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.

عبد الخالق، عصام الدين. (٢٠٠٥)، *التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات" الطبعة الثانية عشر*، دار المعارف، القاهرة.

Abdel-Khaleq, Essam El-Din .(2005), *Sports Training "Theories and Applications" Twelfth Edition*, Dar Al-Maaref, Cairo.

عبد الفتاح، أبو العلا. (٢٠٠٣)، *فسيولوجيا التدريب والرياضة*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Abdel-Fattah, Abu El-Ala .(2003), *Physiology of Training and Sports*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

قشطه، عمر. (٢٠١١)، *الموسوعة العلمية الرياضية (المدرّب الرياضي) من خلال معايير الجودة الشاملة*، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.

Qeshta, Omar .(2011), *Scientific Encyclopedia of Sports (Athletic Trainer) through Total Quality Standards*, Dar Al-Wafa Publishing, Alexandria

محمود، أميرة ومحمود، ماهر. (٢٠٠٩)، *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.

**Mahmoud,Amira and Mahmoud, Maher .(2009), *Modern trends in the science of sports training*, Dar Al-Wafa Ladonia Printing and Publishing, Alexandria.**

يوسف، أحمد .(٢٠١٠)، *أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي*، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان.

**Youssef, Ahmed .(2010), *Advanced methods in gymnastics training using basic muscle work*, Arab Thought House, Helwan University.**