

" تأثير التدريبات النوعيه على بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات."

" Effect of core stability Exercises on some special physical abilities and performance degree of compulsory routine to parallel bar for Gymnast Juniors under nine years old."

أ.د/ علاء الدين حامد مصطفى

أستاذ التدريب الرياضي (الجمباز) بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد

Prof. Dr. Alaa El-Din Hamed Mustafa

Professor of Sports Training (Gymnastics), Department of Theories

And applications of exercises, gymnastics and performances

Sports College of Physical Education for Boys and girls, Port Said University

أ.م.د / ناصر أحمد محمد السيد

الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد

DR

Prof. Dr. Nasser Ahmed Mohamed El-Sayed

Assistant Professor, Department of Exercise Theories and Applications

Gymnastics and sports performances at the College of Education Sports for boys and girls, Port Said University

الباحث / إبراهيم حسن إبراهيم السيد صالح

المعيد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

By

Ibrahim Hassan Ibrahim El said Saleh

**Teaching assistant, Department of Theories and Applications of Exercise,
Gymnastics and Sports Shows, Port Said Universit**

المستخلص

يهدف الباحثون إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات اتبع الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية ثم اختيار العينة باستخدام الطريقة العمدية حتي تتمثل في لاعبي الجمباز الناشئين تحت ٩ سنوات بنادي هيئة قناة السويس حيث بلغ قوامها ٦ لاعبين كمجموعة تجريبية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها باستخدام التدريبات النوعية قيد الدراسة وظهرت النتائج فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الاجبارية علي جهاز المتوازيين قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التدريبات النوعية - الجملة الاجبارية - جهاز المتوازيين - ناشئ الجمباز

Abstract

The researchers aims to identify the effect of a training program using qualitative training on some special physical abilities and the degree of performance of the compulsory sentence on the parallel device for gymnasts under ٩ years old. The researchers followed the experimental method by using the experimental correction for one experimental group, then selecting the sample using the intentional method. The training program was applied using the qualitative training under study, and the results showed statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement in some special physical abilities and the degree of performance of the compulsory sentence on the parallel device under study

Keywords: Specific exercises - Compulsory sentence - Parallel device – Gymnastics junior

إن عملية التدريب في مجال الجمباز تهدف بالدرجة الأولى الوصول بالأداء لأعلى مستوى حيث ظهر في رياضة الجمباز تطوراً ملحوظاً في تنوع المهارات الحركية ومع التطور السريع الذي اجتاحت كافة الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الجمباز على وجه الخصوص من حيث المهارات الحركية فأصبح من الصعب على العاملين في مجال الجمباز متابعة كل ما يحدث، ولقد أظهرت المنافسة أهمية دراسة الأداء المهاري بأسلوب أكثر تفصيلاً للتعرف على خصائصها الدقيقة، ووضع أساليب التنمية المناسبة بهدف الوصول الى مثالية الأداء.

ويذكر عبد المقصود (١٩٩٤) " ان التمرينات الخاصة يجب ان تكون بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضا الى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك. مع ضرورة محاكاة المسار الزمني والتمرينات وتأخذ أشكالاً متعددة: - أشكال تدريبية إعدادية لتعليم التكنيك الرياضي وخصائص الحركة - تدريبات المحاكاة " (ص، ١٨٠).

وقد أشار عبد الخالق (٢٠٠٣) " الى ضرورة ان تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب ، لذا فانه يجب ان تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة أساسية على نوعية و طبيعة اداء المهارات ، وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء من خلال التمرينات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها و متطلباتها و اتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي اثناء المسابقة و ذلك لرفع مستوى الأداء الفني " (ص ، ٩٢).

ويوضح محمود (٢٠٠٥) " ان رياضة الجمباز تعتبر أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي تسهم في إشباع حاجات الأفراد المباشرة للنشاط من خلال الحركات المختلفة التي يؤديها الفرد كالدورات والمرجحات والشقلبات وحركات الكب والقفزات وحركات القوة الى جانب مهارات الاتزان والمرونة وكلها تتطلب تغييرا في أوضاع الجسم سواء على الأرض أو في الهواء أو على الأجهزة وتستلزم درجة عالية من التحكم الحركي وإدراك المكان والزمان بالإضافة الى التوافق العضلي العصبي " (ص، ٢).

ويشير أبو زيد (٢٠٠٧) "الى أن التدريب بالتركيز على متطلبات الأداء لنوع النشاط الرياضي الممارس سواء من الناحية الفسيولوجية أو المهارية أو الخططية يسمى بالتدريب النوعي، وهو يعد إحدى المبادئ الأساسية للتدريب، لذا يجب على المدرب أن يراعي عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التمرينات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بالمهارة، وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام للحركة ذاتها سواء البدني او المهاري أو الخططي " (ص ١٦٢ - ١٦٣) .

"وقد بدأ الاهتمام بالدراسة والبحث في مجال التدريب النوعي في البداية تحت مسمى التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء" ويتفق شحاتة (٢٠٠٣)؛ مع كلاً من حسين (١٩٩٤)؛ وعبد الرازق (٢٠٠٢)؛ وحسن (٢٠٠٥)؛ والدسوقي (٢٠٠٦) بالإضافة الى مجموعة من الباحثين في كليات التربية الرياضية بمصر (ص، ١٦ - ٩ - ١٩ - ٦ - ٨)

مشكلة البحث:

وفي هذا الإطار يرى الباحثون ان لاعب الجمباز يتحرك بطريقة ما ضد الجاذبية لذا فانه عندما يقوم لاعب جمباز بأداء مهارات الجملة الإيجابية على جهاز المتوازي فانه بحاجة الى تثبيت مفصل الحوض ومنطقة أسفل الظهر ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ومن خلال متابعة بطولات الجمهورية للجمباز الفني لناشئين الجمباز تحت ٩ سنوات والاطلاع على نتائج البطولات جاءت النتائج لدرجات الناشئين في الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين غير مرضية بالمقارنة بنتائج باقي الاجهزة الأخرى. مما دعي

الباحثون الي اقتراح تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات حديثة ومبتكرة من التدريبات النوعية ومتخصصة بشكل أكبر في رياضة الجمباز ومشابهه أكثر للمهارات المستخدمة في البحث الحالي لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة اداء الجملة الاجبارية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات على جهاز المتوازيين.

هدف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة اداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات.

فرضا البحث:

١-توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات.

٢-توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الاداء للجملة الاجبارية قيد الدراسة على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات.

مصطلح البحث :

التدريب النوعي qualitative training :-

يشير شحاتة(٢٠١٤) " هو ذلك التدريب الذي يستخدم القوانين الطبيعية والعمل العضلي الذي يتشابه في المسار الزمني والمكاني عند الإعداد المهاري مع قابلية التنفيذ بوسائل تدريبية تساعد على اكتساب الاداء مع الاقتصاد في بذل الجهد العضلي" (ص ، ١٥) .

الدراسات المرتبطة:

١. اجريت الدسوقي(٢٠٠٢) دراسة بعنوان " اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية لرفع مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفز" ، وتهدف هذه الدراسة الي الارتفاع بمستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على جهاز حضان القفز من خلال البرنامج المقترح للتدريبات النوعية " استخدمت المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٧) لاعبات.وتوصلت الي نتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية التي تعمل في نفس المسار الحركي وينفس توقيت الاداء له اثر ايجابي على ارتفاع مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حضان القفز ، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حضان القفز له اثر ايجابي على تحسين الاداء في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية ، البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة والذي استعمل على بعض الخطوات التعليمية وتكرار الاداء المهارى بالطريقة التقليدية المتبعة بالإضافة الي تدريبات بدنية غير موجه اثر في بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء المهارى بصورة طفيفة ولم تصل الي درجة التحسن لدى المجموعة التجريبية.

٢. اجري محمود (٢٠٠٥) دراسة بعنوان " اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الاداء ٧ لمهارة الهليلي كير على المتوازيين" ، وتهدف هذه الدراسة الي التعرف على اثر برنامج التدريبات النوعية على تحسين الاداء الفني لمهارة الهليلي

كير على جهاز المتوازيين " استخدم المنهج التجريبي علي عينه قوامها (٨) لاعبين ، وتوصل الي نتائج البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية يودى الي تحسين الاداء الفنى و تنمية العناصر البدنية لمهارة الهلى كير على جهاز المتوازيين .

٣. احمد (٢٠٠٢) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الاداء الفنى للدورة الامامية المتكورة على عارضة التوازن " ، وتهدف الدراسة الي تحسين الاداء الفنى لمهارة الدورة الامامية المتكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي" استخدم الباحث المنهج التجريبي (٨) لاعبات من ناشئات الجميز بمرکز تدريب الاتحاد المصري للجميز بمنطقة الاسكندرية ،وتوصل الي نتائج أمكن رفع مستوى الاداء المهارى للدورة المتكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي ، أمكن تحسين متغيرات الادراك الحس حركي لمجموعة البحث من خلال البرنامج التدريبي النوعي ، ادى استخدام التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي الي تحسين المتغيرات البيوميكانيكية بمهارة الدورة الامامية المتكورة على عارضة التوازن .

٤. اجري محمد (٢٠٠٣) دراسة بعنوان " التركيب الحركي لمرحلة التمهيدي لمهارات التحرر وإعادة القبض كأساس للتعليم على جهاز العقلة، يهدف التعرف على التركيب الحركي للمرحلة التمهيدي والمرحلة الأساسية لمهارة Kovacs وصياغة ترمينات غرضية مقترحة لتعليم مهارة Kovacs " ، وتهدف الدراسة الي وضع ترمينات خاصة بالمهارة ، استخدم المنهج الوصفي علي عينة قوامها لاعب واحد من المنتخب القومي ، وتوصل الي نتائج الدراسة بالتوصيف الكامل للمهاره عينة البحث وبمجموعة من الترمينات الخاصة بها .

٥. اجري عاشور (٢٠٠٤) دراسة بعنوان " الخصائص البيوميكانيكية للمهارات التحضيرية كأساس لوضع ترمينات نوعية لنهايات حركية مختارة على جهاز العقلة " ، وتهدف الي التعرف على بعض الخصائص البيوميكانيكية لعمل أجزاء الجسم في المهارة التحضيرية للنهايات الحركية على جهاز العقلة " وتهدف الجراسة الي وضع مجموعة من الترمينات لتحسين النهايات الحركية على جهاز العقلة فى ضوء الخصائص البيوميكانيكية " استخدم المنهج الوصفي علي عينة قوامها لاعب واحد من المنتخب القومي للجميز ، وتوصل الي نتائج أن قيم سرعة وزاوية الانطلاق كانت في مهارة الثلاث دورات هوائية خلفية أكبر من قيم سرعة زاوية الانطلاق في مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين كنهاية الهبوط من العقلة والتي كانت (٣٠٥٥ رادين) وزاوية (٦٠) ويمثل نصف قطر الدوان والسرعة الزاوية أهمية كبيرة في التقلب على نوة الطرد المركزي .

٦. اجري قطب (٢٠٠٤) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى اداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن " وتهدف الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية المقترحة باستخدام الجهاز البديل على بعض المتغيرات البدنية و التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية المقترحة باستخدام الجهاز البديل على مستوى عارضة التوازن " واستخدم المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (١٠) لاعبات تحت ١٠ سنوات بنادي الزهور ونادي مدينة نصر. وتوصل الي نتائج تشير النتائج الي انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس المهارى للمجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح قياسات المجموعة التجريبية تشير النتائج الي انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

منهج البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية لمناسبتة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

ناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات بنادي هيئة قناة السويس ، والمقيدين بالاتحاد المصري للجمباز وعددهم ١٢ ناشئ تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد العينة في متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، القدرات البدنية الخاصة)، وجدول (١)، (٢)، (٣) يوضحا التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، القدرات البدنية الخاصة:

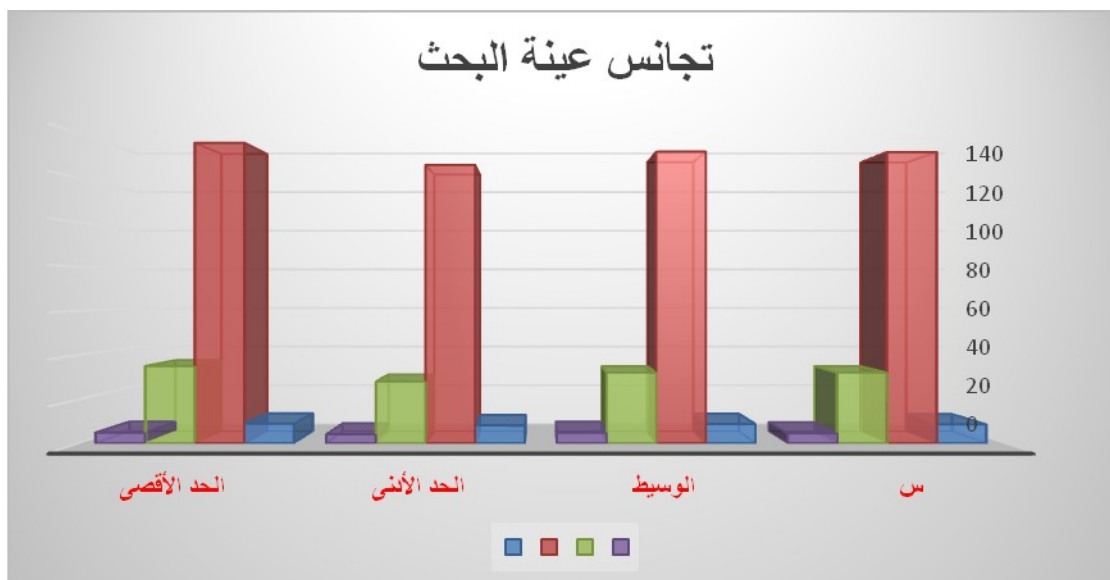
يوضح جدول (١) تجانس أفراد لمجمع البحث في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدرج تجانس عينة البحث:
جدول (١)

معامل الالتواء لمجتمع البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				معامل الالتواء	
		س	ع ±	الوسيط	الحد الأدنى الحد الأقصى		
السن	سنة	٨,٥٧	٠,٣٦	٨,٧٥	٨,١٠	٨,٩٠	-٠,٨٣٩
الطول	سم	١٣١,٨٣	٣,٤٣	١٣٢,٠٠	١٢٦,٠٠	١٣٦,٠٠	-٠,٨٥٩
الوزن	كجم	٣٢,٠٠	٢,٤٥	٣٢,٠٠	٢٨,٠٠	٣٥,٠٠	-٠,٦١٢
العمر التدريبي	سنة	٤,٦٠	٠,٣٩	٤,٨٠	٤,١٠	٤,٩٠	-٠,٩١١

يوضح جدول والشكل (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في معدلات النمو والعمر التدريبي للمجموعة التجريبية تراوح ما بين (-٠,٩١١ : -٠,٦١٢) أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي قبل تطبيق التجربة.



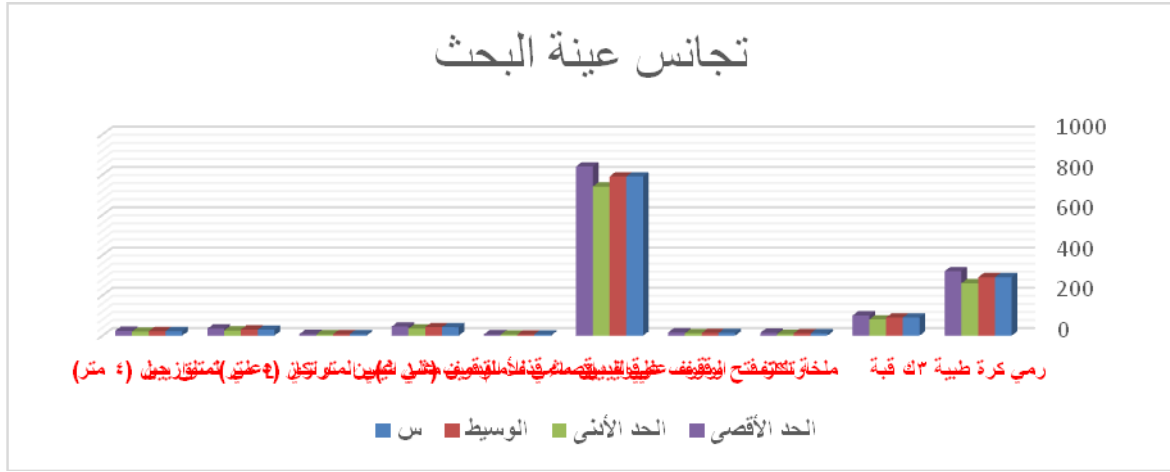
جدول (٢)

معامل الالتواء للمجمع البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				معامل الالتواء
		س	ع ±	الوسيط	الحد الأدنى	
رمي كرة طبية ٣ ك	سم	٢٩٠,٠٠	٢٠,٩٧	٢٩٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠٠
قبة	سم	٩٠,٠٠	٨,٩٤	٩٠,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠٠
ملخه الكتف	سم	١١,٣٣	٢,٠٦	١٢,٠٠	٨,٠٠	-٠,٦٧
ارتكاز فتح وقوف على اليدين	عدد	١٣,٣٣	١,٦٣	١٣,٠٠	١٢,٠٠	٠,٨٦
الوقوف على اليدين مشي للأمام	سم	٧٩٠,٠٠	٣٧,٤١	٧٩٠,٠٠	٧٤٠,٠٠	٠,٠٠٠
وقوف اقضاء قذف القدمين (١٠ ث)	ث	٥,٥٠	٠,٥٤	٥,٥٠	٥,٠٠	٠,٠٠٠
وقوف على اليدين	ث	٤١,٦٦	٤,٠٨	٤٢,٥٠	٣٥,٠٠	-٠,٨٦
مشي على المتوازي (٥ متر)	ث	٧,١٦	٠,٧٥	٧,٠٠	٦,٠٠	-٠,٣١
ارتكاز L على المتوازيين	ث	٢٩,١٦	٣,٧٦	٣٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٣١
تسلق حبل (٤ متر)	ث	٢٢,٣٣	١,٥٠	٢٢,٠٠	٢٠,٠٠	-٠,٣١

يوضح جدول والشكل (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية تراوح ما بين (٠,٨٦ : -٠,٨٦) أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قبل تطبيق التجربة.



عينة البحث:

تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها ٦ ناشئين وهم يمثلو المجموعة التجريبية والتي تطبق عليها البرنامج التجريبي .

أسباب اختيار العينة:

- أ- تقارب مستوى أفراد العينة في العمر الزمني والعمر التدريبي واللياقة البدنية والمهارية.
- ب- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للجمباز موسم ٢٠٢١_٢٠٢٢.
- ت- جميع أفراد العينة يخضعون لخطة تدريبية واحدة بنفس عدد الساعات التدريبية.
- ث- يقوم الباحث بتدريب أفراد العينة

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات:

١- قياس الطول:

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سم.

٢- قياس الوزن :

تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب ١ كجم.

٣- قياس مستوى الأداء المهاري:

تم قياس درجة الأداء المهاري للجملة الاجبارية علي جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات باستخدام طريقة المحلفين ووفقا لإرشادات قانون التحكيم الدولي عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصري للجمباز، وذلك بأداء اللاعبين الجملة المقترحة لعينة البحث وفق للتعليمات الفنية للاتحاد المصري للجمباز الخاصة بمرحلة تحت ٩ سنوات مرفق رقم (١) ، ويقوم الحكام بتقييم

حركة الجملة الاجبارية علي جهاز المتوازيين فقط من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري على جهاز المتوازيين مرفق (٢) ثم يعطي الحكم درجة الجملة فقط من ١٥ درجات .
٤- استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بأداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين مرفق (٤)، وقد شمل استطلاع رأي الخبراء متخصصين في رياضة الجمباز، وقد راعي الباحث عند اختياره للسادة الخبراء توافر الشروط الآتية:
١- أن يكون حاصله على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية.
٢- أن يكون لديه خبره في مجال تدريب الجمباز مدة لا تقل عن ١٠ سنوات.
٣- أن يكون عضو هيئة تدريس من العاملين بقسم التمرينات والجمباز أو بقسم التدريب الرياضي أو قسم علوم الحركة.
التجربة الاستطلاعية:

١- التجربة الاستطلاعية الأولى:
قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في الفترة ٢٠٢٢/٧/١٧ إلى ٢٠٢٢/٧/١٩ م على عينها قوامها (٦) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث بهدف:
التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
تقنين التدريبات النوعية لتحديد درجة حمل التدريب.
التأكد من استيعاب اللاعبين للتدريبات المستخدمة وسهولة استجابتها لهم.
وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها.
٢- التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في الفترة ٢٠٢٢/٧/٢١ إلى ٢٠٢٢/٧/٢٣ م بهدف اجراء المعاملات العلمية للاختبارات
المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:
١- صدق وثبات الاختبارات البدنية:
قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية في الفترة من ٢٠٢٢/٧/١٧ إلى ٢٠٢٢/٧/١٩ م، وذلك على عينة أخرى غير عينة البحث ومن خارج مجتمع البحث وذلك وفقاً لما يلي:
صدق الاختبارات البدنية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز (مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة) وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعة من اللاعبين المتميزين يمارسون اللعبة في أندية رياضية ومجموعة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج العينة الأساسية وقوامها (١٢) لاعب، كل مجموعة (٣) لاعبين، يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٧ م، ويوضح جدول (٣) معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث (ن = ٦)

معامل صدق التمايز /آيتا ٢	معامل آيتا ٢	قيمة T	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة غير المميزة ن=٥		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
			س	ع±	س	ع±		
٠,٩٨	٠,٩٦	١٠,٤٨	٣٠,٧٧	٣٤٣,٣٣	١٧,٢٢	٢٧٨,٣٣	سم	رمي كرة طبية ٣ك
٠,٩٨	٠,٩٦	١١,٠٠	٨,٠١	٧٠,٨٣	٨,٩٤	٨٠,٠٠	سم	قبة
٠,٩٩	٠,٩٧	١٣,٠٠	١,٥٠	٥,٦٦	١,٢٦	١٠,٠٠	سم	ملخه الكتف
٠,٩٩	٠,٩٨	١٤,٠٠	١,٦٧	١٦,٠٠	١,٦٣	١١,٣٣	عدد	ارتكاز فتح وقوف على اليدين
٠,٩٩	٠,٩٩	٢٠,٠٠	٥٢,٧٨	٨٣٢,٣٣	٣٧,٤١	٦٩٠,٠٠	سم	الوقوف على اليدين مشي للأمام
٠,٩٥	٠,٩٠	٦,٧٠٨	٠,٥٤٧	٦,٥٠٠	٠,٦٣	٥,٠٠	ث	وقوف اقعاء قذف القدمين (١٠ ث)
٠,٩٨	٠,٩٧	١١,٦٨١	٤,٠٨	٤٨,٣٣	٢,٥٨	٣٣,٣٣	ث	وقوف على اليدين
٠,٩٦	٠,٩٣	٧,٩٠٦	٠,٥١٦	٦,٣٣	٠,٨٩	٨,٠٠	ث	مشي على المتوازي (٥ متر)
٠,٩٨	٠,٩٦	١٠,٩٨٤	٣,٦٦	٣٨,٣٣	٥,٣٨	٢٥,٨٣٣	ث	ارتكاز L على المتوازيين
٠,٩٨	٠,٩٧	١١,٩٥٢	١,٢١١	١٨,٦٦	١,٥٠	٢٥,٣٣	ث	تسلق حبل (٤ متر)

*معامل الصدق داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠,٠٥ (لدالة الطرفين)

يوضح جدول (٣) أن معامل الصدق دال إحصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ لدلالة الطرفين بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (٠,٩٥ ، ٠,٩٩) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية تقيس ما وضعت من أجله. ثبات الاختبارات البدنية:

تم حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقوامها (٦) لاعبين، يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٧/١٥م، وإعادة تطبيقها على نفس اللاعبين مرة أخرى، يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٨م، لحساب معامل ثبات الاختبارات البدنية ويدل معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل ثبات الاختبارات البدنية، ويوضح جدول (٤) ثبات الاختبارات البدنية.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

(ن = ٦)

P قيمة مستوي الدلالة	معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٠٠٥	٠,٩٧٥	٢٠,١٧	٢٧٨,٠٠	١٧,٢٢	٢٧٨,٣٣	سم	رمي كرة طبية ٣ك
٠,٠٠١	٠,٩٩٢	٦,٩٤	٨٠,٠١	٨,٩٤	٨٠,٠٠	سم	قبة
٠,٠٣٠	٠,٩١٣	٢,٠٦	١٠,٣٣	١,٢٦	١٠,٠٠	سم	ملخه الكتف
٠,٠٠٢	٠,٩٨٦	١,٦٣	١١,٢٥	١,٦٣	١١,٣٣	عدد	ارتكاز فتح وقوف على اليدين
٠,٠٣٧	٠,٩٠٠	٢٧,٤١	٦٩٠,١٠	٣٧,٤١	٦٩٠,٠٠	سم	الوقوف على اليدين مشي للأمام
٠,٠٣٧	٠,٩٠٠	٠,٥٤	٥,١٠	٠,٦٣	٥,٠٠	ث	وقوف اقعاء قذف القدمين (١٠ ث)
٠,٠٣٧	٠,٩٠٠	٢,٨٨	٣٣,٦٦	٢,٥٨	٣٣,٣٣	ث	وقوف على اليدين
٠,٠٠٠	٠,٩٠١	٠,٧٥	٨,١٥	٠,٨٩	٨,٠٠	ث	مشي على المتوازي (٥ متر)
٠,٠٠٥	٠,٨٠٢	٣,٧٦	٢٥,١٦	٥,٣٨	٢٥,٨٣٣	ث	ارتكاز L على المتوازيين
٠,٠٣٠	٠,٩١٣	١,٥٠	٢٥,٢١	١,٥٠	٢٥,٣٣	ث	تسلق حبل (٤ متر)

** (P) تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (٠,٠١) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٤) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بدلالة الطرفين حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط للاختبارات البدنية والمهارات الأساسية ما بين (٠,٩٩٢:٠,٨٠٢) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

ثاني عشر: البرنامج التدريبي:

١- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى الارتقاء بدرجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئ الجمناز تحت ٩ سنوات.

٢- أسس وضع البرنامج:

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح تم مراعاة الأسس التالية:

أ- مراعاة الهدف من البرنامج.

ب- ملائمة محتوى البرنامج الخصائص ومتطلبات النمو لمرحلة تحت ٩ سنوات مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

ج- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

د- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

هـ- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.

و- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

ز- مراعاة متطلبات الأداء المهاري للمرحلة السنوية تحت ٩ سنوات.

ح- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.

٣- محتوى البرنامج التدريبي:

تم تحديد محتوى البرنامج بناء على المسح المرجعي والأبحاث العلمية وقد توصل الباحث إلى مجموعة من تدريبات ثبات الجذع في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية، وقد راعوا الباحثون أن تكون التمرينات المستخدمة تخدم الخط الفني للأداء المهاري مرفق (٨).

٤ - خطوات وضع البرنامج:

أ- تحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئين الجمباز تحت ٩ سنوات:

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة بالجملة الإجمالية - قيد البحث - مرفق (٤).

تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين. مرفق (٥)

ب- طرق التدريب المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث طريقة التدريب المستمر في جزء الإحماء من الوحدة التدريبية، وطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة، وطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة، وطريقة التدريب التكراري في جزء الإعداد البدني والجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية.

٢- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بدأ الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣٠ م الى ٢٠٢٢/١٠/٢١ م لمدة ١٢ أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية في الاسبوع للمجموعة التجريبية.

٣- القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتطبيق البرنامج، حيث تم قياس نفس المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢٥ م الى ٢٠٢٢/١٠/٢٧ م

وقد اشتملت هذه القياسات على:

الاختبارات البدنية (قيد البحث).

درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين. (قيد البحث).

المعالجات الإحصائية:

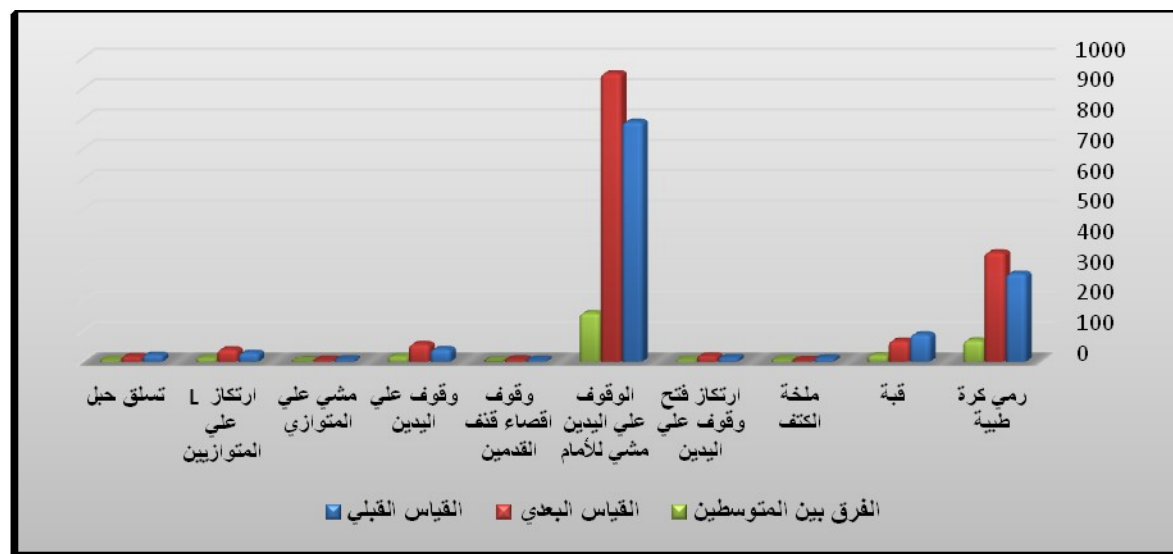
قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحاسب الآلي (SPSS) باستخدام التحليلات الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الحد الأدنى - الحد الأعلى - صدق التمايز - معامل الارتباط - اختبار التقريب الاعتمالي لويلكسون)

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٦)

م	بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	نسبة التحسن %
			س	ع	س	ع		
١	رمي كرة طبية ٣ك	سم	٢٩٠,٠٠	٢٠,٩٧	٣٦٠,٠٠	٢٥,٣٠	٧٠,٠٠	٢٤,١٤ %
٢	قبة	سم	٩٠,٠٠	٨,٩٤	٦٩,١٧	٧,٣٦	٢٠,٨٣	٢٣,١٤ %
٣	ملخه الكتف	سم	١١,٣٣	٢,٠٦	٤,٦٧	١,٦٣	٦,٦٦	٥٨,٧٨ %
٤	ارتكاز فتح وقوف على اليدين	عدد	١٣,٣٣	١,٦٣	١٩,٠٠	١,٦٧	٥,٦٧	٤٢,٥٤ %
٥	الوقوف على اليدين مشي للأمام	سم	٧٩٠,٠٠	٣٧,٤١	٩٥٠,٠٠	٤٨,٥٨	١٦٠,٠٠	٢٠,٢٥ %
٦	وقوف اقضاء قذف القدمين (١٠ ث)	ث	٥,٥٠	٠,٥٤	٦,٦٧	٠,٥١٦	١,١٧	٢١,٢٧ %
٧	وقوف على اليدين	ث	٤١,٦٦	٤,٠٨	٥٨,٣٣	٤,٠٨	١٦,٦٧	٤٠,٠١ %
٨	مشي على المتوازي (٥ متر)	ث	٧,١٦	٠,٧٥	٥,٦٦	٠,٥١٦	١,٥٠	٢٠,٩٥ %
٩	ارتكاز L على المتوازيين	ث	٢٩,١٦	٣,٧٦	٤٠,٨٣	٣,٧٦	١١,٦٧	٤٠,٠٢ %
١٠	تسلق حبل (٤ متر)	ث	٢٢,٣٣	١,٥٠	١٦,٦٧	١,٠٣	٥,٦٦	٢٥,٣٥ %



يتضح من الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية في اختبار رمي كرة طبية ٣ ك (٢٩٠,٠٠) ، وفي القبة (٩٠,٠٠) ، وفي ملخه الكتف (١١,٣٣) ، وفي ارتكاز فتح وقوف علي اليدين (١٣,٣٣) ، وفي الوقوف علي اليدين مش للأمام (٧٩٠,٠٠) ، وفي وقف اقضاء قذف القدمين (٥,٥٠) ، وفي وقف علي اليدين (٤١,٦٦) ، وفي مشي علي المتوازي (٧,١٦) ، وفي ارتكاز L علي المتوازيين (٢٩,١٦) ، وفي تسلق حبل (٢٢,٣٣) ، وفي القياس البعدي قد بلغ على التوالي (٣٦٠,٠٠) ، (٦٩,١٧) ، (٤,٦٧) ، (١٩,٠٠) ، (٩٥٠,٠٠) ، (٦,٦٧) ، (٥٨,٣٣) ، (٥,٦٦) ، (٤٠,٨٣) ، (١٦,٦٧) مما يشير إلى وجود فروق بين المتوسطين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات البدنية والمستوي المهاري لأفراد المجموعة الضابطة (ن=٦)

م	بيانات إحصائية الاختبارات	وحدة القياس	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	رمي كرة طبية ٣ ك	سم	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٥١	٠,٠٢٤
٢	قبة	سم	٦	٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٣٢	٠,٠٢٦
٣	ملخه الكتف	سم	٦	٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٧١	٠,٠٢٣
٤	ارتكاز فتح وقوف علي اليدين	عدد	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٣٣٣	٠,٠٢٠
٥	الوقوف علي اليدين مشي للأمام	سم	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٣٢	٠,٠٢٦
٦	وقوف اقضاء قذف القدمين (١٠ ث)	ث	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٣٣٣	٠,٠٢٠
٧	وقوف علي اليدين	ث	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٧١	٠,٠٢٣
٨	مشي علي المتوازي (٥)	ث	٦	٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٥١	٠,٠٢٤

		متر)							
٩	ارتكاز L على ث	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٧١	٠,٠٢٣
١٠	تسلق حبل (٤ متر) ث	٠	٦	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٣٢	٠,٠٢٦

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٦ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٦) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية في رمي كرة طيبة ٣ ك (-٢,٢٥١) ، وفي قبة (-٢,٢٣٢) ، وفي ملخه الكتف (-٢,٢٧١) ، وفي ارتكاز فتح وقوف علي اليمين (-٢,٣٣٣) ، وفي الوقوف علي اليمين مشي للأمام (-٢,٢٣٢) ، وفي وقوف اقضاء قذف القدمين (١٠ ث) (-٢,٣٣٣) ، وقوف علي اليمين (-٢,٢٧١) ، وفي مشي علي المتوازي (٥ متر) (-٢,٢٧١) ، وفي ارتكاز L علي المتوازيين (-٢,٢٥١) ، وفي ارتكاز L علي المتوازيين (-٢,٢٧١) ، وفي تسلق حبل (٤ متر) (-٢,٢٣٢) وتلك القيم أصغر من قيمة (z) الجدولية البالغة (٦)، وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠,٠٥) بلغ على التوالي (٠,٠٢٤)، (٠,٠٢٦)، (٠,٠٢٣)، (٠,٠٢٠)، (٠,٠٢٦)، (٠,٠٢٠)، (٠,٠٢٣)، (٠,٠٢٦)، (٠,٠٢٣)، (٠,٠٢٦) ، ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى ذا متوسط الرتب الأفضل.

٢- مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (٥)، (٦) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار ولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث انحصرت بين (-٢,٣٣٣)، (-٢,٢٣٢) و مستوى الدلالة الإحصائية انحصر بين (٠,٠٢٠) ، (٠,٠٢٦) و جميعها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدى، وهذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث.

ويعزى الباحث هذا التحسن الذي طرأ على لاعبين المجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية حيث يقوم على أسس علمية وتمارين بدنية متنوعة للقدرات البدنية الخاصة وقد ساعدت هذه التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية وتطورها للمجموعة التجريبية حيث أن هناك هدف وغرض لكل تمرين مما يؤثر على أداء اللاعب.

وتوضح أميرة محمود وماهر محمود (٢٠٠٩) "أن أهمية التوافق تبرز في المهارات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وتتضاعف هذه الأهمية إذا كانت الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة. والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعة رد الفعل" (ص، ٨) .
وأكد عبد العزيز خليفة (١٩٩٨) "على أن تنمية عنصر التوازن يزيد من سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة و يساعد على تأديتها بسهولة و يسر، كما أنه يساعد اللاعب للوصول إلى أعلى مستوى و تحسين مستوى الأداء للعديد من المهارات التي تتطلب تغيراً مفاجئاً في الأداء" (ص، ٢٩) .

ويضيف طلحة حسام الدين (١٩٩٤) "أن الأداء المهاري يمكن تطويره و تحسينه من خلال التدريب على المهارات عن طريق التدريب النوعي المنتظم الذي يوفر الضبط المطلوب لميكانيزم العمل العضلي في الأداء، و لذا يجب أن يحتوي البرنامج التدريبي على أنواع من التدريبات المستخدمة في التدريب يغلب عليها طابع المهارة المطلوب أدائها. حيث يعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهاري" (ص، ٢٦)

ويشير كل من أميرة محمود و ماهر محمود (٢٠٠٩) وعمر قشطة (٢٠١١) إلى أن التدريب التخصصي ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء المهاري في أي رياضة لأنه يقود إلى التكيف للقدرات البدنية، و المهارة، و التكتيكية، و النفسية المتطلبة للنشاط الرياضي الممارس، و بمجرد حدوث التدريب التخصصي يجب أن يشتمل على التمرينات التي تدعم و تطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس" (ص - ص ، ٨ - ٣٦) .

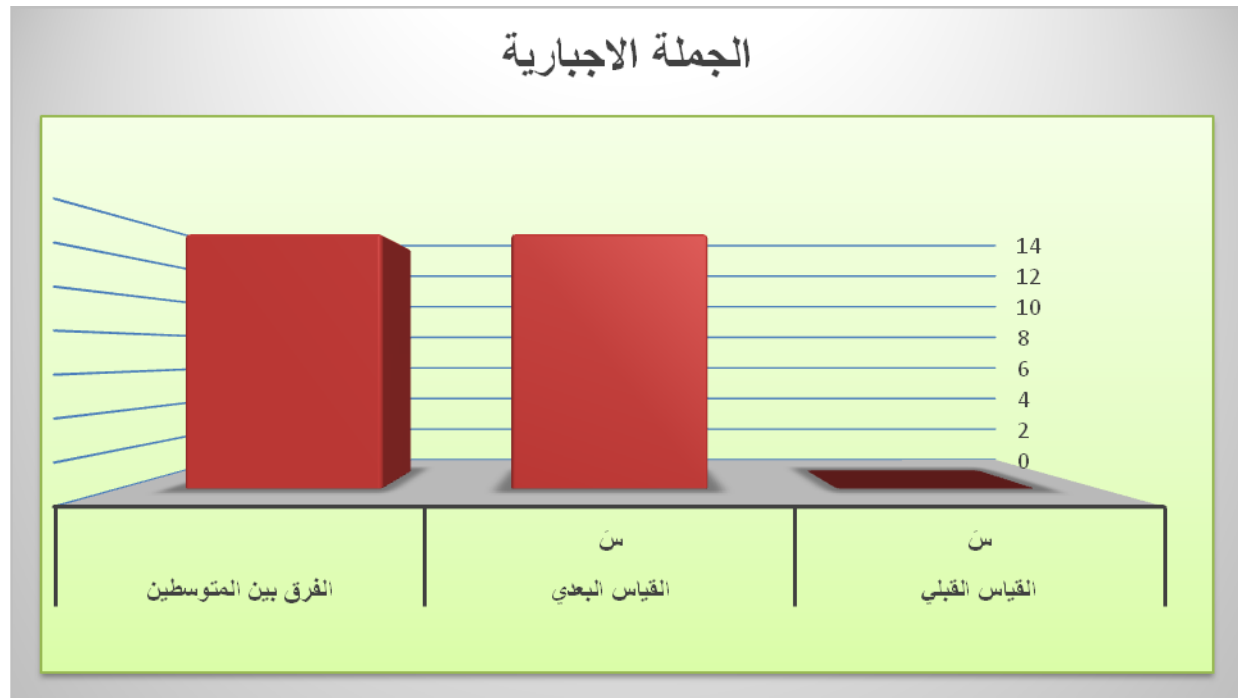
توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى قيد الدراسة

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في الجملة الاجبارية قيد البحث

(ن=٦)

م	بيانات إحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين
			س	ع	س	ع	
١	الجملة الاجبارية	درجة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٣,٢٠	٠,٥٥	١٣,٢٠



شكل (٤)

القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الجملة الاجبارية

يتضح من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الجملة الاجبارية (٠,٠٠٠) وفي القياس البعدى قد بلغ (١٣,٢٠) مما يشير إلى وجود فروق بين المتوسطين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى الجملة الاجبارية
لأفراد المجموعة التجريبية
(ن=٦)

م	بيانات إحصائية الاختيارات	وحدة القياس	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	الجملة الاجبارية	درجة	٦	٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٠١	٠,٠٢٨

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٦ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية فى الجملة الاجبارية (-٢,٢٠١) ، وتلك القيم أصغر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٦) ، وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠,٠٥) بلغت (٠,٠٢٨) ، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى ذا متوسط الرتب الأفضل .

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من عرض نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ودرجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة تساوى قيمة (Z) الجدولية وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، وهذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية فى درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث .

كما يتضح من جدول (٩) وجود تحسن واضح فى نتائج القياس البعدى عن القياس القبلي فى درجة أداء الجملة الاجبارية حيث تراوحت نسب التحسن لدرجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ، وهذا يؤكد على حدوث تحسن بنسبة كبيرة فى درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تدريبات لإعداد البدنى الخاص والتي تتشابه فى طريقة أدائها مع الأداء المهارى على جهاز المتوازيين ، والتي كان لها الأثر الفعال فى تحسن درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لدى المجموعة التجريبية .

ويشير ياسر قطب (٢٠٠٤) "إلى أن التدريبات التي تؤدي فى ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين اللياقة البدنية وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى" (ص ، ٩٩) .

كما يذكر أحمد الهادي (٢٠١٠) "أن لاعب الجمباز يحتاج إلى صفات بدنية خاصة حتى يستطيع إنجاز متطلبات المهارات الحركية على الأجهزة المختلفة ، ويعتبر الاعداد البدني الخاص الدعامه الرئيسية التي يركز عليها المبتدئ فى رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن" (ص ، ٩٩) .

مما سبق فقد تحقق الفرض الثانى كلياً والذي ينص على:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى .

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج المستخدم وعينة البحث والاختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج أمكن استنتاج ما يلي:

- ١ - حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في القدرات البدنية الخاصة كما حدث تحسن في درجة أداء المهارة قيد البحث ويرجع الباحث ذلك نتيجة تنفيذ البرنامج المقترح والذي يحتوي على التدريبات النوعية للمهارة قيد البحث حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.
 - ٢- التدريبات النوعية كان لها تأثيراً فعالاً على درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات.
- التوصيات:

استناداً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلي:

تطبيق البرنامج المقترح" التدريبات النوعية "لفاعليته وتأثيره الإيجابي على ناشئ الجمباز في مختلف المراحل مع مراعاة مناسبتها للمرحلة السنية.

تبنى الاتحاد المصري للجمباز للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية وتطبيقه على ناشئ الجمباز الفني في نفس المرحلة السنية.

٣- إجراء بحوث مماثلة في مجال تدريب الجمباز على مهارات أكثر صعوبة لكي تكون مرشداً للمدرب واللاعب في العملية التعليمية والتدريبية للوصول إلى المستويات العليا.

إجراء أبحاث مماثلة في مجال تدريب الجمباز على الاجهزة الأخرى

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- الدسوقي، ريم. (٢٠٠٢)، "إثر استخدام برنامج التدريبات النوعية لرفع مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- Eldsoky, reem. (٢٠٠٢)، " *Following the use of a specific training program to upgrade the handsomersaulting skills of jumphorse peers* ", doctoral dissertation, Faculty Of Physical Education, Mansoura University.
- السيد، ياسر. (٢٠٠٤)، " الخصائص البيوميكانيكية للمهارات التحضيرية كأساس لوضع تمارينات نوعية لنهايات حركية مختارة على جهاز العقلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- Elsaid, Yasir. (٢٠٠٤)، " *Biomechanical characteristics of preparatory skills as a basis for setting up exercises, specific selected kinetic endings on the lysosomal device* ", non-consulting doctoral dissertation, Faculty of Physical Education of the Pyramid Helwan .
- حسام الدين، طلحة. (١٩٩٤)، " التمارينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركي للجماز"، بحث منشور، مؤتمر، رؤية مستقبلية التربية الرياضية في الوطن العربي، المجلد ٢.
- Hussam al Din, Talha. (١٩٩٤)، " *Specific exercises and their relationship to the level of motor analysis of gymnastics* "، research.
- حماد، مفتي. (١٩٩٦)، *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Hammad, mofte. (١٩٩٦)، " *Sports training for both sexes from childhood to adolescence* ", Arab Thought House, Cairo.
- خليفة، عبد العزيز. (١٩٩٨)، "تأثير تحسين الاتزان الحركي على الكفاءة الوظيفية لجهاز حفظ التوازن ومستوى الأداء لمسابقة قذف القرص"، مجلة علوم الرياضة، المجلد العاشر، العدد ٢٠ يونيو، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- Khalifa, Abdelaziz. (١٩٩٨)، " *Impact of kinetic ostracism enhancement on the functional efficiency of the curvature and performance level of the Disk Stand Contest* ", Journal of Sports Science, ١٠th Glory, June ٢٠ issue, Faculty of Physical Education, Minya University
- شحاته، محمد. (٢٠٠٣)، "تدريب الجماز المعاصر"، دار الفكر العربي القاهرة.
- Shehata, Muhammad. (٢٠٠٣)، " *Training of contemporary gymnastics* "، the Arab Thought House Cairo
- عباس، عماد الدين. (٢٠٠٧)، "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية" نظريات تطبيقات، ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- Abbas, Imad al-Din. (٢٠٠٧)، " *Scientific planning and foundations for team construction and empowerment in team games Theories of applications* ", P٣ Knowledge Problem, Alexandria "
- عبد البصير، عادل. (١٩٩٩)، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Abd elbaser, Aeil. (١٩٩٩) ، " *Mathematical Training and Integration* " ، Theory and Practice, Book Center.

عبد الخالق، عصام. (٢٠٠٣)، " *التدريب الرياضي نظريات* "، تطبيقات ط ١٣ دار المعارف، القاهرة.

Abdel-Khalik, Essam. (٢٠٠٣) ، " *Sports training Theories and classes* " ، K٣١ Dar Al Karib, Cairo.

عبد الخالق، عصام. (٢٠٠٥)، " *التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات)* "، ط ١٣، منشأة المعارف، الإسكندرية.

Abdul-Khaliq, Essam. (٢٠٠٥) ، " *Sports training (theories of stratification)* " ، k٣ and establishment of knowledge, Alexandria.

عبد الرازق، مهذب. (٢٠٠٢)، " *تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المنكورة*

على عارضة التوازن "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Abdul Razek, Mohab. (٢٠٠٢) ، " *The kinetic effect of the specific rollups of the pools for improved artistic performance, the front round on a balance beam* " ، an undisturbed doctoral thesis, the Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University

عبد الظاهر، محمد. (٢٠١٤)، " *الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب* "، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

Abd elzaher, Muhammad. (٢٠١٤) ، " *Physiologic Foundations Planning Training Loads* " ، Center of Modern Writers Cairo

عبد المقصود، السيد. (١٩٩٣)، " *نظريات التدريب الرياضي توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز* "، مكتبة المساء، القاهرة.

Abdelksoud, AlSayed. (١٩٩٣) ، " *Sports training theories steering and adjusting level of Achievement* " ، office evening, Cairo

عبد المقصود، السيد. (١٩٩٤)، " *نظريات الحركة* "، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.

Abdelmaksoud, AlSayed. (١٩٩٤) ، " *Theories of movement* " ، Free Youth Press Cairo

قشطة، عمر. (٢٠١١)، " *الموسوعة العلمية الرياضية " المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة "* دار الوفاء لندنيا

الطباعة والنشر، الإسكندرية.

Keshta , Omar. (٢٠١١) ، " *Scientific Encyclopedia of Mathematics "Sports Coach through Quality Standards* " ، Al-Wafa 'a Press and Publishing House, Alexandria

قطب، ياسر. (٢٠٠٤)، " *تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى اداء معارة الشقلبة الامامية "* ، رسالة

ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

Kotb , yaser. (٢٠٠٤) ، " *impact of a qualitative pedagogy programme using an alternative device on the disease level* " .

محمد، يوسف. (١٩٩٨)، " *المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في*

رياضة الجمباز "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

Mohmamed, Youssef. (١٩٩٤) ، " *The Tanzanian criteria as a basis for the purpose of the Loewner group's backyard in orgy* " ، non-consulting Master's thesis, Faculty of Physical Education, Helwan University

محمود، أميرة. (٢٠٠٩)، " *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي* "، دار الوفاء، الإسكندرية.

Mahmoud, Amira. (٢٠٠٩) ، " *modern trends in sports training* " ، Alexandrian House of Alfa.

محمود، حازم. (٢٠٠١)، " تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي وتأثيرها على مستوى أداء الناشئين لمهارة الدورتين المتكورتين خلفاً على بعض أجهزة الجمباز " ، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Mahmoud, Harem. (٢٠٠١) ، " *Design and implementation of the training program and its impact on the level of the performance of the publics for the skill of the two courses left behind on some gymnastics*"، Message of the Doctor (unpublished) altogether Lebanese Physical Education, Alexandria University.

محمود، حازم. (٢٠٠٥)، " إثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلين كير على المتوازيين" ، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Mahmoud, Hazem. (٢٠٠٥) ، " *A training programme using specific exercise has had an impact on the parallel improvement of Helli Kerr's artistic performance*، " Message of the Doctor (unpublished) altogether Lebanese Physical Education, Alexandria University.

مختار، حنفي. (١٩٨٩)، "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي"، دار زهران للطباعة، القاهرة.

Mockhar, Hanafi. (١٩٨٩) ، " *Basic planning of sports training programs Zahran Printing House Cairo* "

يوسف، أحمد. (٢٠١٦)، "قراءات موجهة في تدريب الجمباز"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

Yousef , Ahmed .(٢٠١٦) ، " *are guided readings at Gymnastics Training* ",Modern Book Centre Cairo.