

## " تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبى الجمباز "

\* مصطفى السيد مصطفى منسى

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الجمباز فى كونها من الرياضات الأساسية الأكثر تطوراً خاصة على المستوى العالمى، لذا حظيت بإهتمام كبير فى مختلف الدورات الأولمبية والبطولات العالمية، فهى تتضمن العديد من المهارات المختلفة التى تتميز بقدر عالى من الأداء الفنى والذى يعتبر أحد أهم العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الإنجاز. (٧) وتشير "عزيزة سالم" (٢٠٠٣م) إلى أن الإعداد البدنى من المتطلبات الأساسية لأى رياضة ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات التى يضعها المدرب ويؤديها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية التى بدونها لا يستطيع اللاعب أن يتقدم بالأداء المهارى المطلوب منه وفقاً لمتطلبات الجمباز كما أن الإعداد البدنى هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضى.

فممارسة الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب خلال الأسبوع. كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام فى الصحة النفسية عند اللاعبين. (٨ : ٩ ، ١٠)

ويعد الإطلاع على قانون التحكيم الدولى للجمباز(٢٠١٤م) يتضح أن هناك متطلبات للربط على جهاز حصان الحلق، ووفقاً إلى أن الربط يجب أن يتميز بالهرمونية وأن يأخذ طابع الاستمرارية والإنسيابية فى أداء مهارات متباينة من المهارات التقنية، وأن مهارة الفلنكة يجب أن تكون هى السائدة بين الأنواع المتباينة من مهارات حصان الحلق باعتبارها مهارة الوصل بين تلك الأنواع، كما أشار القانون أيضاً إلى أهمية أدائها ضد وفى إتجاه عقارب الساعة، كما توضح متطلبات الربط المشار إليها أهمية تحمل مجموعة عضلات الذراعين لتلك المتطلبات. (١٠ : ١١)

---

\* المعيد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بالعريش - جامعة العريش.

وجدير بالذكر أن دراسة التكنيك الرياضى يعتمد فى الأساس الأول على الأسلوب العلمى بمفهومه وخطواته، ويظهر ذلك بوضوح فى دراسة مهارات الجمباز حيث يعتمد الأداء على تطبيق قوانين الحركة باعتبار أن الجسم يخضع فى حركته إلى تلك القواعد والأسس الحركية، لذا فإن المعلومات التكنيكية عن أى مهارة تعنى فهم كيفية الأداء فى ضوء مجموعة من المعلومات التى تساعد على تحديد الإجراءات الحركية المطلوبة لإنجاز هذا الأداء بأعلى كفاءة وبأقل جهد، ومن مبادئ التدريب مبدأ الخصوصية حيث أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب (١٧ : ٤٨)

ثانيا : أهمية البحث:

نظراً لصعوبة الأداء على جهاز حصان الحلق وما يشتمل عليه من متطلبات تحتاج إلى عنصر التوازن بدرجة كبيرة، كما تعد المهارات قيد الدراسة من مجموعات مختلفة وذات صعوبات عالية وعند إنجازها بصورة صحيحة فإن اللاعب يحصل على درجات عالية مما يحسن درجاته الكلية على الجهاز وعلى حد علم الباحث لم تستخدم تلك التدريبات النوعية فى التدريب على تلك المهارات مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

ويأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية فى مجال تدريب الجمباز، قد تنير الطريق للمزيد من الدراسات فى هذا المجال.

ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

" تأثير استخدام التدريبات النوعية على تنمية التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبى الجمباز " .

رابعاً : فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى متغيرات التوازن (قيدالبحث) لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى درجة أداء المهارات (قيد البحث) على جهاز حصان الحلق لصالح القياس البعدى.

خامساً: الدراسات المرتبطة

أولاً : الدراسات العربية:

جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
١	علاء الدين حامد (٢٠٠٦م) (٩)	تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز المتوازي لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات.	التعرف على تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز المتوازي لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات.	التجريبي	اشتملت العينة على (١٠) لاعبين من لاعبي الجمباز بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد تحت ١٠ سنوات.	١- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز المتوازي نتيجة للمتغير التجريبي تمرينات التوازن (الثابت والحركي). ٢- إن تنمية التوازن له تأثيراً فعالاً على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز المتوازي لناشئ الجمباز.
٢	أحمد كمال (٢٠٠٧م) (٣)	تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز الحركات الارضية لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات.	التعرف على تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز الحركات الارضية لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات.	التجريبي	اشتملت العينة على (٨) لاعبين من لاعبي الجمباز بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد بمحافظة بورسعيد.	تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز الحركات الارضية نتيجة للمتغير التجريبي تمرينات التوازن (الثابت والحركي).
٣	خالد أبو ورده (٢٠٠٨م) (٦)	تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء الجملة الإجمالية في جهاز حضان الحلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات.	استهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء الجملة الإجمالية في جهاز حضان الحلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات.	التجريبي	تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (٨) لاعبين من ناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد.	أسفرت نتائج البحث الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية في جهاز حضان الحلق نتيجة المتغير التجريبي.

تابع جدول رقم (١)

أهم النتائج	العينه	المنهج	الهدف	عنوان الدراسة	أسم الباحث
يؤثر برنامج التمرينات المقترح بصورة أفضل على تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالبرنامج الدراسي المطبق على المجموعة الضابطة.	تم اختيار العينه من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية وكان عدد العينه (٤٠) طالباً.	التجريبى	الى التعرف على تأثير برنامج تمرينات لتنمية القدرات الحركية الخاصة لأداء مهارة المقص الأمامي على جهاز حضان الحلق لطلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.	تأثير برنامج تمرينات لتنمية القدرات الحركية الخاصة لأداء مهارة المقص الأمامي على جهاز حضان الحلق لطلاب كلية التربية الرياضية بأبو قير.	أحمد رفعت (٢٠١١م) (٢)
أدى استخدام التدريبات النوعية إلى تحسين المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء مهارات الحركات الأرضية لنادى الجباز.	١٢ لاعب من ناشئ تحت ١١ سنة مقيدون بالاتحاد المصرى للجباز بمنطقة القاهرة.	التجريبى	التعرف على تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء مهارات الحركات الأرضية لنادى الجباز.	برنامج تدريبي نوعى وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء مهارات الحركات الأرضية لنادى الجباز.	كريم غريب (٢٠١٤م) (١١)
أدى استخدام التدريبات النوعية (بدنية، مهارية) إلى تحسين المتغيرات المهارية لمجموعتي القوة على جهاز الحلق فى رياضة الجباز.	١٢ لاعب من الدرجة الثانية مقيدون بالاتحاد المصرى للجباز بمنطقة القاهرة.	التجريبى	التعرف على تأثير التدريبات النوعية على بعض مهارات مجموعتي القوة على جهاز الحلق فى رياضة الجباز.	برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية (بدنية- مهارية) وتأثيره على بعض مهارات مجموعتي القوة على جهاز الحلق فى رياضة الجباز.	اسلام إبراهيم (٢٠١٥م) (٥)

ثانيا : الدراسات الأجنبية:

جدول رقم (٢)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
١	بيهام وآخرون Peham & et al (٢٠٠١م) (١٩)	طريقة جديدة لتحديد كمية التوازن اللازمة للأداء على حصان الحلق.	إيجاد طريقة مناسبة لتدعم الحكم على التوازن فى حصان الحلق.	الوصفى	أشتملت العينه على عدد (٦) لاعبين.	١- أن لاعبى المستويات العليا لهم نمط حركى ثابت اكبر من اللاعب الأقل . ٢- ثبات النمط الحركى احد المسلمات الأساسية للتوازن على حصان الحلق.
٢	جى جراسى وآخرون G Grassi & et al (٢٠٠٥م) (١٦)	التحليل ثلاثى الأبعاد للمرجحات الدائريه على جهاز عش الغراب.	تطوير طريقه تحليليه ثلاثية الابعاد لحركات الجسم ومراكز الجسم أثناء دوران المرجحات الدائريه على جهاز عش الغراب.	الوصفى	اشتملت العينه على عدد (٥) لاعبين من المنتخب الوطنى الإيطالى للجماز. : ١٩.٧ % ، ينحرف دائرياً بنسبة ٣.٦ : ٦ %.	١- أثناء أداء المرجحات يجب ان يأخذ الكاحل مسار دائرى أفقى تقريباً (ينحرف أفقىاً بنسبة ٩.٤ % ، ينحرف دائرياً بنسبة ٣.٦ : ٦ %).
٣	بودرى وآخرون Baudry & et al (٢٠٠٦م) (١٣)	فوائد التغذية العكسية الموجهة السمعية على أداء الفلنكات فى رياضة الجمباز.	التعرف على تأثير التغذية العكسيه الموجهة السمعيه على أداء الفلنكات على حصان الحلق.	التجريبى	أشتملت العينه على عدد (٣٦) لاعب.	١- التغذية العكسيه الموجهة السمعيه أستطاعت فى وقت قصير أن تصحح أخطاء الحركات المعقده مثل حركة الفلنكات على حصان الحلق.

تابع جدول رقم (٢)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
٤	بودرى وآخرون Baudry & et a (٢٠٠٦م) (١٤)	تأثير مشاهدة الأداء الشخصى والأداء النموذجى على مستوى أداء دوائر الرجلين المزدوجة على حضان الحلق.	التعرف على تأثير الدمج بين مشاهدة فيديو لاداء النموذجى على مستوى أداء دوائر الرجلين المزدوجة على حضان الحلق.	التجريبى	أشتملت العينة على عدد (١٦) لاعب.	١- بعد خمس وحدات تدريبية أشارت النتائج بأستخدام تحليل التباين تحسن المجموعه التجريبية فى مراحل دوائر الرجلين ( دخول ، خروج، الإرتكاز الخلفى، الإرتكاز الامامى ). ٢- تحسن المجموعه التجريبية فى فرد الجسم أثناء المرحلة الخلفية بسرعه أكبر من المجموعه الضابطه.
٥	فيوجيهارا تسييايوكى Fujihara Toshiyuki (٢٠٠٦م) (١٥)	التحليل الميكانيكى لتكنيك دوائر الرجلين المزدوجة على حضان الحلق.	التعرف على الحركه الميكانيكيه والتكنيك للدوران الأفقى لدوائر الرجلين المزدوجة ( DLC ).	الوصفى	أشتملت العينه على عدد (١٠) لاعبين.	١- السرعه الأفقيه أقل قيمه فى حالة الإرتكاز على اليدين معاً ( BHS ). ٢- السرعه الأفقيه أكبر قيمه فى حالة الإرتكاز على يد واحده (OHS).
٦	ماركولف وآخرون Markolf KL & et al (٢٠٠٦م) (١)	نماذج تحميل الرسغ أثناء القيام بتمرينات حضان الحلق.	دراسة القوى التى تؤثر على الرسغ أثناء القيام بتمرينات حضان الحلق.	الوصفى	أشتملت العينه على عدد (١٧) لاعب.	١- تم تسجيل أعلى قوى عند المقص الامامى لبعض للاعبى الجميز من (١,٥ BW) تصل الى (٢٠٠ BW) ٢- تعتبر تلك القوى المؤثره والمعدلات التحليليه اسهام فى معرفه النشوء المرضى لجراحة الرسغ فى لعبة الجميز.

سادسا : إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث.

- عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي جميز الدرجة الثانية بنادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد والمسجلين بالاتحاد المصرى للجميز موسم (٢٠١٣-٢٠١٤م).

- أسباب اختيار عينة البحث:

أ- تماثل العمر التدريبى لأفراد عينة البحث.

ب- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصرى للجميز.

ج- انتظام جميع أفراد العينة فى النادى من حيث مواعيد التدريب.

- التوصيف الاحصائى للعينة الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث):

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لعينة البحث

الأساسية فى متغيرات النمو والعمر التدريبى

(ن = ٦)

البيانات الإحصائية	وحدة القياس	س	ع ±	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات					
العمر الزمنى	سنة	١٨.١٦	٠.٦٤	١٨.٠٨	٠.٤٣
الطول	سنتيمتر	١٧٣	٥.٦٢	١٧٢	٠.٢١
الوزن	كيلو جرام	٦٧.٦٦	٣.٦٦	٦٨.٥٠	٠.٦٩ -
العمر التدريبى	سنة	١٣.٠٥	٠.٤٧	١٢.٩٥	١.٢٧

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية فى متغيرات النمو والعمر

التدريبى تراوحت بين (١.٢٧) إلى (- ٠.٦٩) وهى جميعاً انحصرت بين (٣ ±) وهذا يعنى اعتدال

المنحنى وتجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لعينة  
البحث الأساسية في المتغير البدني (التوازن)

(ن = ٦)

معامل الالتواء	الوسيط	ع ±	س	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
					متغير التوازن	
٠.١٩	٢٧.٢٢	١.٠٨	٢٧.٣٩	ث	الوقوف على اليدين	
٠.٢٢	٢٤.٦٦	١.٤٣	٢٤.٧٩	ث	الوقوف على المشطين بالثواني (هوكي)	
٠.٤٣ -	٣٨.٨٥	٢.٢٣	٣٨.٧٩	ث	الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة	
٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٨٩	١٥.٠٠	درجة	المشي من الوقوف على اليدين (١٠م)	
٠.٩٦ -	٨٥.٠٠	٢.٥٨	٨٣.٣٣	درجة	الوثب على العلامات بالدرجات (باس المعدل)	
٠.٠٧ -	١٦.٥٠	١.٢١	١٦.٦٦	عدد	التلويح الدائري بالرجلين على عش الغراب الواسع (٢٠ ث)	

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغير البدني (التوازن) تراوحت بين (٠.٢٢) إلى (- ٠.٩٦) وهي جميعاً انحصرت بين (± ٣) وهذا يعنى اعتدال المنحنى وتجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية

(ن = ٦)

معامل الالتواء	الوسيط	ع ±	س	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
					المتغيرات المهارية	
٠.٩٤	٧.٣٥	٠.١٧	٧.٤٠	درجة	مقصات أمامية	
٠.٣٩	٧.٦٠	٠.١٨	٧.٦٣	درجة	فئكة على حلقة واحدة	
٠.٢٤ -	٧.١٥	٠.١٧	٧.١٦	درجة	ماجبار	
٠.٣٩	٧.٠٠	٠.١٨	٧.٠٣	درجة	رشن ١٠.٨٠	
٠.٤٥	٦.٩٥	٠.٢٨	٦.٩٥	درجة	نهاية مروراً بوضع الوقوف على اليدين	



يتضح من جدول (٥) أن معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات المهارية تراوحت بين (٠.٩٤) إلى (- ٠.٢٤) وهى جميعاً انحصرت بين ( $\pm 3$ ) وهذا يعنى اعتدال المنحنى وتجانس أفراد عينة البحث.

سابعاً : وسائل جمع البيانات:

من خلال قراءات الباحث فى بعض المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة فى مجال تدريب رياضة الجمباز قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الاختبارات والقياسات باستخدام الوسائل التالية:

- قياس الوزن:

الميزان الطبى لقياس وزن اللاعبين.

- قياس الطول:

الرساميتير لقياس طول اللاعبين.

- الاختبارات البدنية:

قام الباحث بعرض مجموعة من الاختبارات البدنية التى تم التوصل إليها من المراجع المتاحة للباحث على مجموعة من الخبراء قوامها (١٠) خبراء وقد تم اختيار الخبراء على أن يتوافر فيهم شرط من هذه المعايير:

أ- أن يكون حاصلًا على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية.

ب- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات فى مجال التدريب فى الجمباز.

ج- أن يكون عضو هيئة تدريس من العاملين بقسم التمرينات والجمباز أو بقسم التدريب الرياضى أو العمل فى مجال التدريب الدولى.

وذلك لتحديد انسب هذه الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية الخاصة للاعبى الجمباز الدرجة الثانية وبناء على نتائج استطلاع رأى الخبراء ارتضى الباحث نسبة (٩٠%) إلى (١٠٠%) وبلغت (٨) اختبارات.

- اختبارات التوازن:

قام الباحث بعرض مجموعة من اختبارات التوازن بأنواعه التى تم التوصل إليها من المراجع المتاحة للباحث على السادة الخبراء وبناءً على نتائج استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات التى تقيس التوازن للاعبى الجمباز الدرجة الثانية ارتضى الباحث نسبة (٩٠%) إلى (١٠٠%) وبلغت (٦) اختبارات ، وقد اختار الباحث هذه الاختبارات لأن تعليماتها محددة وواضحة وسهولة تطبيقها وتسجيلها وكذلك الأدوات المطلوبة لتنفيذ الاختبارات متوافرة لدى الباحث، وسوف يتم التأكيد على صلاحية هذه الاختبارات من الناحية العلمية حيث توافر شروط الصدق والثبات.

- مستوى الأداء المهارى:

تم قياس مستوى الأداء المهارى للمهارات (قيد البحث) لأفراد عينة البحث باستخدام طريقة المحلفين ووفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولى، عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصرى للجمباز، وذلك بأداء اللاعبين للمهارات ويقوم الحكام بالتقييم من خلال استمارات تقييم الأداء المهارى للأخطاء والخصومات الفنية للمجموعات الحركية لمهارات جهاز حصان الحلق قيد البحث ثم يعطى الحكم الدرجة النهائية للمهارة من (١٠) درجات.

- المحكمين:

استخدم الباحث طريقة المحكمين لتحديد مستوى الأداء المهارى، حيث تم الاستعانة بحكام من منطقة بورسعيد للجمباز والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز.

- استمارات جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام استمارات لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات (قيد البحث) وهى:

- أ- استمارة تسجيل بيانات خاصة بالتوازن.
- ب- استمارة تقييم اللاعب من قبل لجنة الحكام (E).
- ج- استمارة تسجيل بيانات خاصة بالمتغيرات البدنية.
- د- استمارة تسجيل بيانات خاصة بمتغيرات النمو والعمر التدريبي.
- هـ- استمارة استطلاع رأى حول أنسب الاختبارات التى تقيس التوازن.
- و- استمارة استطلاع رأى حول أنسب الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية الخاصة.

- التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية فى الفترة من (٢٠١٦/٣/٢م) إلى (٢٠١٦/٣/٥م).

- التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء هذه التجربة فى الفترة من (٢٠١٦/٣/٥م) إلى (٢٠١٦/٣/١٠م) على عينة البحث الأساسية من نادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد وعددهم (٦) لاعبين بهدف:

- أ- تقنين التدريبات الخاصة.
  - ب- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - ج- التأكد من استيعاب اللاعبين للتمرينات المستخدمة وسهولة استجابتهم لها.
  - د- شرح الاختبارات المستخدمة للمساعدين وتدريب المساعدین على كيفية القياس والتسجيل .
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأولى أهدافها.

## - التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء هذه التجربة فى الفترة من (٢٠١٦/٣/١٦م) إلى (٢٠١٦/٣/٢٤م) على عينة عددها (١٢) لاعبين من نادى بورسعيد الرياضى تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى مجموعة مميزة وعددهم (٦) لاعبين فى نفس المرحلة السنوية لعينة البحث الأساسية والثانية مجموعة غير مميزة وعددهم (٦) لاعبين تحت ٩ سنوات وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات (قيد البحث) وقد تم التأكد من صلاحية هذه الاختبارات من الناحية العلمية وذلك على النحو التالى:

### أ- الصدق:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث فى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/٣/١٦م) وذلك لحساب الصدق عن طريق صدق التمايز ويوضح جدول (٥) صدق التمايز للاختبارات التوازن (قيد البحث).

### ب- الثبات:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ولاختبارات التوازن قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد مرور أسبوع من تاريخ القياس الأول. وقد استخدم الباحث مجموعة من اللاعبين وعددهم (٦) لاعبين وهم المجموعة المميزة التى طبقت عليهم الاختبارات لإيجاد معامل الصدق وهم من نادى بورسعيد الرياضى ومن نفس المرحلة السنوية لعينة البحث الأساسية وقد تم تطبيق الاختبارات (القياس الأول) فى يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٦/٣/١٦م)، ثم إعادة تطبيق الاختبارات (القياس الثانى) فى يوم الخميس الموافق (٢٠١٦/٣/٢٤م) وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين (الأول والثانى).

## - القياسات القبليّة:

اعتبر الباحث التوصيف الاحصائى للعينة الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث) قياساً قبلياً لمجموعة البحث، حيث تم إجراء (القياس القبلى) بصالة الجمباز بنادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد يوم الأربعاء، الخميس الموافق (٣٠-٣١/٣/٢٠١٦م) وذلك فى المتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية والتوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حضان الحلق.

## - البرنامج التدريبى:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبى وفقاً للأسس العلمية من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الجمباز وعلم التدريب الرياضى والدراسات المرتبطة المتاحة كما استعان بنتائج الدراسة الاستطلاعية وذلك لتطبيقها على مجموعة البحث.

ثامنا: وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات:

- ١- أستطلاع رأى الخبراء.
- ٢- صاله جمباز مجهزه لأداء الإختبارات والمهارات قيد البحث.
- ٣- قياس المتغيرات البدنية عن طريق الاختبارات البدنية قيد البحث.
- ٤- قياس مستوى الأداء المهارى للمهارات المستخدمة (قيد البحث) للاعبى الدرجة الثانية باستخدام طريقة المحلفين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولى عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصرى للجماز.

تاسعا: الأساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التى تتناسب مع حجم عينة البحث الأساسية، وذلك بالاستعانة بالحاسب الألى لإجراء هذه الأساليب، باستخدام البرنامج الإحصائى الإجماعى (SPSS).

عاشرا : عرض ومناقشة النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج عن طريق دراسة الفروق للتوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز الحلق (قيد البحث) وذلك فى ضوء البيانات التى تجمعت لدى الباحث واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائى التى تتماشى مع طبيعة بيانات الدراسة الحالية والاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة وآراء المراجع العلمية للتأكد من صحة فروض البحث وذلك كما يلى:

## أولاً: عرض النتائج:

- يعرض الباحث ما يلي:

- ١- نتائج كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث).
- ٢- نتائج كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث).
- ٣- النسبة المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لمتغيرات التوازن والمتغيرات المهارية (قيد البحث).

عرض نتائج كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث):

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث)

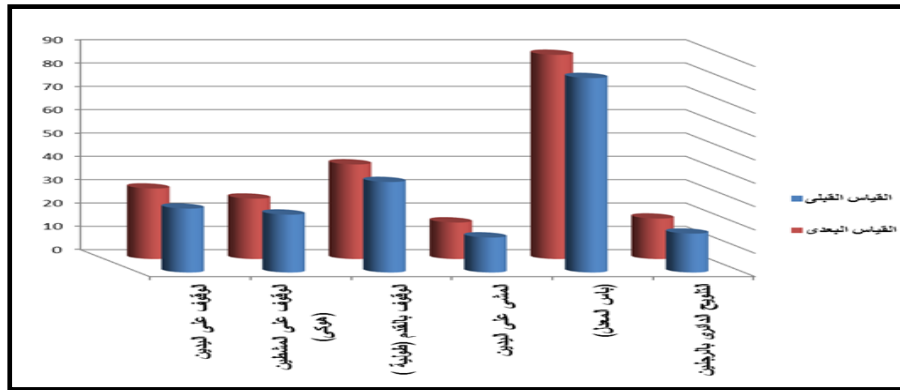
(ن = ٦)

مستوى الدلالة عند مستوى (٠.٠٥)	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		الإشارة			وحدة القياس	بيانات إحصائية متغيرات التوازن
			سلبية	موجبة	سلبية	موجبة	=	+	-		
دال	٠.٠٢٨	٢.٢٠ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	ث	الوقوف على اليدين
دال	٠.٠٢٨	٢.٢٠ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	ث	الوقوف على المشطين بالتوازي (هوكي)
دال	٠.٠٤٣	٢.٠٢ -	٣.٠٠	صفر	١٥.٠	صفر	١	٥	صفر	ث	الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة
دال	٠.٠٤٦	٢.٠٠ -	٢.٥٠	صفر	١٠.٠	صفر	٢	٤	صفر	درجة	المشي من الوقوف على اليدين (١٠م)
دال	٠.٠٢٥	٢.٢٣ -	٣.٠٠	صفر	١٥.٠	صفر	١	٥	صفر	درجة	الوثب على العلامات بالدرجات (باس المعدل)
دال	٠.٠٤٦	٢.٠٠ -	٢.٥٠	صفر	١٠.٠	صفر	٢	٤	صفر	عدد	التلويح الدائري بالرجلين على عش الغراب الواسع (٢٠ث)

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث) كانت (-٢.٢٠) لاختباري توازن

الوقوف على اليدين والوقوف على المشطين بالثوانى (هوكى) وعند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٢٨) لدلالة الطرفين، وكانت (-٢.٠٢) لاختبار الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة وعند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٤٣)، وكانت (-٢.٠٠) لاختبار المشى من الوقوف على اليدين (١٠م) والتلويح الدائرى بالرجلين على عشب الغراب الواسع (٢٠ث) وعند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٤٦)، بينما كانت فى اختبار الوثب على العلامات بالدرجات (باس المعدل) (-٢.٢٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٢٥) وهى جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لدلالة للطرفين ولصالح القياس البعدى ويدل ذلك على تحسن فى متغيرات التوازن (قيد البحث).

كما يوضح شكل (١) دلالة الفروق بين كل من القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى متغيرات التوازن (قيد البحث).



شكل (١)

دلالة الفروق بين كل من القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى متغيرات التوازن (قيد البحث)

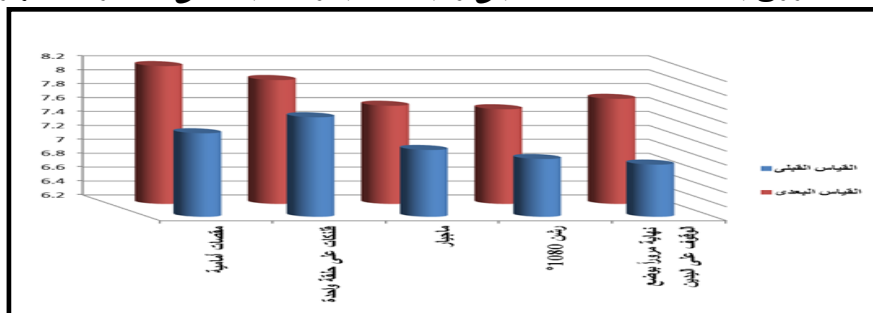
جدول (٧)

دلالة الفروق بين كل من القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات المهارية (قيد البحث) بالتقريب الاعتدالى لويلكسون (ن=٦)

مستوى الدلالة عند مستوى (٠.٠٥)	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		الإشارة			درجة	بيانات إحصائية المتغيرات المهارية
			موجبة	سالبة	موجبة	سالبة	=	+	-		
دال	٠.٠٢٦	٢.٢٣ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	درجة	مقصات أمامية
دال	٠.٠٢٤	٢.٢٥ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	درجة	فلنكة على حلقة واحدة
دال	٠.٠٢٤	٢.٢٦ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	درجة	ماجبار
دال	٠.٠٢٣	٢.٢٧ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	درجة	رشن ١٠.٨٠
دال	٠.٠٢٦	٢.٢٣ -	٣.٥٠	صفر	٢١.٠	صفر	صفر	٦	صفر	درجة	نهاية مروراً بوضع الوقوف على اليدين

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث) كانت (-٢.٢٣) لمهارتي المقصات الأمامية والنهائية مروراً بوضع الوقوف على اليدين وعند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٢٦) لدلالة الطرفين، وكانت في مهارة الفلنكة على حلقة واحدة (-٢.٢٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٢٤)، وكانت في مهارة ماجيار (-٢.٢٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٢٤)، بينما كانت (-٢.٢٧) في مهارة رشن ١٠٨٠ وعند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٢٣) وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) دلالة للطرفين ولصالح القياس البعدي ويدل ذلك على تحسن في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

كما يوضح شكل (٢) دلالة الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث).



دلالة الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات درجة أداء المهارات (قيد البحث)

- عرض النسبة المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لمتغيرات التوازن والمتغيرات المهارية (قيد البحث).

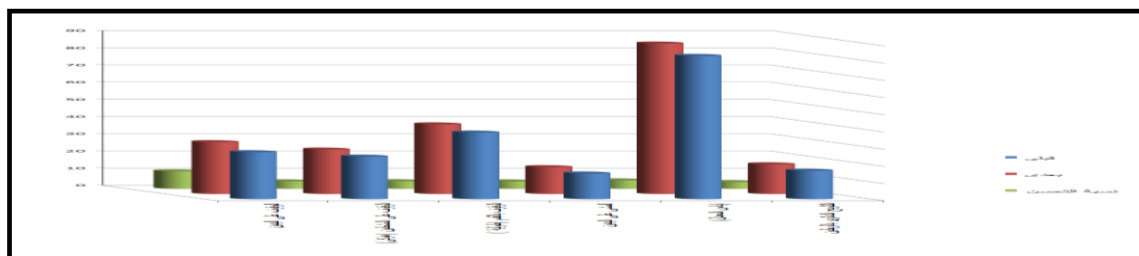
#### جدول (٨)

النسبة المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث). (ن = ٦)

متغيرات التوازن	بيانات إحصائية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
التوازن الثابت	الوقوف على اليدين	ث	٢٧.٣٩	٣٠.٢٠	١٠.٢٥ ←
	الوقوف على المشطين بالثواني (هوكي)	ث	٢٤.٧٩	٢٥.٨٩	٤.٤٣ ←
	الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة	ث	٣٨.٧٩	٤٠.٥٤	٤.٥١ ←
التوازن الحركي	المشي من الوقوف على اليدين (١٠ م)	درجة	١٥.٠٠	١٥.٦٦	٤.٤ ←
	الوثب على العلامات بالدرجات (باس المعدل)	درجة	٨٣.٣٣	٨٧.٥٠	٥.٠٠ ←
	التلويح الدائري بالرجلين على عش القراب (الواسع (٢٠ ث))	عدد	١٦.٦٦	١٧.٣٣	٤.٠٢ ←

يتضح من جدول (٨) أن متوسط القياس القبلي لاختبار الوقوف على اليدين كان (٢٧.٣٩) ومتوسط القياس البعدي كان (٣٠.٢٠) فكانت نسبة التحسن (١٠.٢٥%) وكان متوسط القياس القبلي لاختبار الوقوف على المشطين بالثواني (هوكي) (٢٠.٧٩) ومتوسط القياس البعدي كان (٢٥.٨٩) فكانت نسبة التحسن (٤.٣٤%)، وكان متوسط القياس القبلي لاختبار الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة (٣٨.٧٩) ومتوسط القياس البعدي كان (٤٠.٥٤) فكانت نسبة التحسن (٤.٥١%)، وكان متوسط القياس القبلي لاختبار المشي من الوقوف على اليدين (١٠م) (١٥.٠٠) ومتوسط القياس البعدي كان (١٥.٦٦) فكانت نسبة التحسن (٤.٤%)، وكان متوسط القياس القبلي لاختبار الوثب على العلامات بالدرجات (باس المعدل) (٨٣.٣٣) ومتوسط القياس البعدي كان (٨٧.٥٠) فكانت نسبة التحسن (٥.٠٠%)، بينما كان متوسط القياس القبلي لاختبار التلويح الدائري بالرجلين على عش الغراب الواسع (٢٠ث) (١٦.٦٦) ومتوسط القياس البعدي كان (١٧.٣٣) فكانت نسبة التحسن (٤.٠٢%)، مما يدل على تفوق المجموعة في القياس البعدي عن القبلي في متغيرات التوازن (قيد البحث).

كما يوضح شكل (٣) التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث).



شكل (٣)

التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن (قيد البحث).

جدول (٩)

النسبة المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث

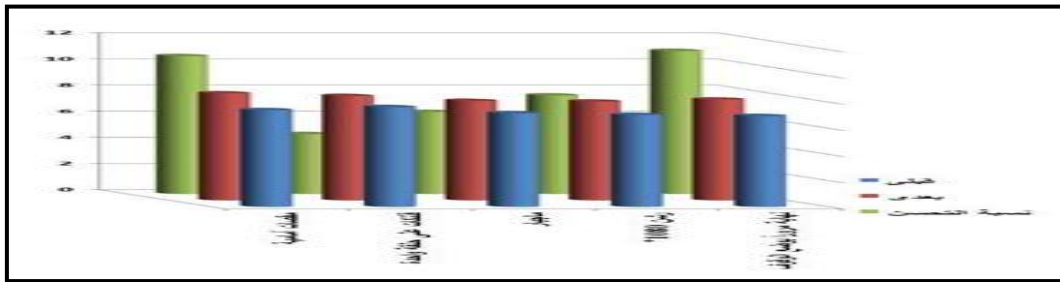
في المتغيرات المهارية (قيد البحث). (ن = ٦)

بيانات إحصائية المتغيرات المهارية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
مقصات أمامية	درجة	٧.٤٠	٨.١٨	١٠.٥٤
فلنكة على حلقة واحدة	درجة	٧.٦٣	٧.٩٨	٤.٥٨
ماجيار	درجة	٧.١٦	٧.٦١	٦.٢٨
رشن ١٠.٨٠	درجة	٧.٠٣	٧.٥٦	٧.٥٣
نهاية مروراً بوضع الوقوف على اليدين	درجة	٦.٩٥	٧.٧١	١٠.٩٣



يتضح من جدول (٩) أن متوسط القياس القبلي لمهارة المقصات الأمامية كان (٧.٤٠) ومتوسط القياس البعدي كان (٨.١٨) فكانت نسبة التحسن (١٠.٥٤%) وكان متوسط القياس القبلي لمهارة فلنكة على حلقة واحدة (٧.٦٣) ومتوسط القياس البعدي كان (٧.٩٨) فكانت نسبة التحسن (٤.٥٨%)، وكان متوسط القياس القبلي لمهارة ماجيار (٧.١٦) ومتوسط القياس البعدي كان (٧.٦١) فكانت نسبة التحسن (٦.٢٨%)، وكان متوسط القياس القبلي لمهارة رشن ١٠٨٠ (٧.٠٣) ومتوسط القياس البعدي كان (٧.٥٦) فكانت نسبة التحسن (٧.٥٣%)، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة نهاية مروراً بوضع الوقوف على اليدين (٦.٩٥) ومتوسط القياس البعدي كان (٧.٧١) فكانت نسبة التحسن (١٠.٩٣%)، مما يدل على تفوق المجموعة في القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

كما يوضح شكل (٤) التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث).



شكل (٤)

التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات درجة أداء المهارات (قيد البحث).

#### ثانياً : مناقشة النتائج:

افترض الباحث فرضين كمحاولة علمية لمعرفة تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبين الجمباز ومن خلال البرنامج المقترح الذي قام بوضعه الباحث في ضوء الأسس العلمية للتدريب بعد الرجوع للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وآراء الخبراء، حيث تم تطبيق هذا البرنامج المقترح على عينة من لاعبي الجمباز الدرجة الثانية ثم تم معالجة النتائج إحصائياً للتأكد من صحة الفروض وبعد عرض نتائج البحث يقدم الباحث تفسيراً للنتائج التي توصل إليها مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة وآراء المراجع العلمية وذلك وفقاً لفروض البحث ولتحقيق الهدف من البحث.

#### - التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن لصالح القياس البعدي".

يشير جدول (٦) وشكل (١) إلى وجود تحسن في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات التوازن (قيد البحث) لمجموعة البحث، حيث كان متوسط القياس القبلي في اختبار الوقوف على اليدين (٢٧.٣٩)، ومتوسط القياس البعدي (٣٠.٢٠)، فكانت نسبة التحسن (١٠.٢٥%)، لصالح القياس البعدي،

وكان متوسط القياس القبلي فى اختبار الوقوف على المشطين بالثنائى (هوكى) (٢٤.٧٩) و متوسط القياس البعدى (٢٥.٨٩) فكانت نسبة التحسن (٤.٤٣%) لصالح القياس البعدى، وكان متوسط القياس القبلي فى اختبار الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة (٣٨.٧٩) و متوسط القياس البعدى (٤٠.٥٤) فكانت نسبة التحسن (٤.٥١%) لصالح القياس البعدى، كما كان متوسط القياس القبلي فى اختبار المشى من الوقوف على اليدين (١٠م) (١٥.٠٠) درجة) و متوسط القياس البعدى (١٥.٦٦) درجة) فكانت نسبة التحسن (٤.٤%)، لصالح القياس البعدى، كما كان متوسط القياس القبلي فى اختبار الوثب على العلامات بالدرجات (باس المعدل) (٨٣.٣٣) درجة) و متوسط القياس البعدى (٨٧.٥٠) درجة) فكانت نسبة التحسن (٥.٠٠%)، لصالح القياس البعدى، بينما كان متوسط القياس القبلي فى التلويح الدائرى بالرجلين على عش الغراب الواسع (٢٠) (عدد ١٦.٦٦) و متوسط القياس البعدى (عدد ١٧.٣٣) فكانت نسبة التحسن (٤.٠٢%)، لصالح القياس البعدى.

وهذا يدل على حدوث تحسن فى متغيرات التوازن (قيد البحث) لمجموعة البحث و لصالح القياس البعدى ويعزى الباحث هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبى المخطط تخطيطاً علمياً و المناسب لحالة اللاعب الخاضع له و الذى اشتمل على التدريبات النوعية مما أدى إلى تحسن فى متغيرات التوازن (قيد البحث).

ويرى "محمد شحاتة" (٢٠١٥م) أن عملية الإعداد للاعبى الجميز هى بمثابة الدعامة الأولى التى يرتكز عليها للوصول بالحالة التدريبية للاعب إلى أعلى المستويات و يستخدم التدريب النوعى فى فترة الإعداد للاعب الجميز لرفع مستوى اللاعب. (١٢ : ١٧)

و يتفق ذلك مع نتائج دراسة "أحمد كمال" (٢٠١٢م) (٤) و التى أشارت إلى أن التدريبات النوعية لها تأثيراً فعالاً على مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبى الجميز.

ويرى الباحث من خلال نتائج جدول (٨) أن هذا التحسن لمجموعة البحث فى متغيرات التوازن (قيد البحث) يرجع إلى البرنامج الذى طبق على مجموعة البحث و الذى يحتوى على الإعداد البدنى و التدريبات النوعية مما أدى إلى تحسن فى القياس البعدى عن القبلي فى التوازن و بذلك يكون الفرض الأول قد تحقق.

#### - التحقق من صحة الفرض الثانى و الذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي و البعدى لمجموعة البحث فى درجة أداء المهارات (قيد البحث) على جهاز حسان الحلق لصالح القياس البعدى".

كما يشير جدول (٩) و شكل (٤) إلى وجود تحسن فى نتائج القياس البعدى عن القياس القبلي فى المتغيرات المهارية (قيد البحث) لمجموعة البحث، حيث كان متوسط القياس القبلي فى مهارة المقصات الأمامية (٧.٤٠) درجة، و متوسط القياس البعدى (٨.١٨) درجة، فكانت نسبة التحسن (١٠.٥٤%)، وكان متوسط القياس القبلي فى مهارة فلنكة على حلقة واحدة (٧.٦٣) درجة) و متوسط القياس البعدى (٧.٩٨) درجة) فكانت نسبة التحسن (٤.٥٨%) لصالح القياس البعدى، وكان متوسط القياس القبلي فى مهارة ماجيار (٧.١٦) درجة) و متوسط القياس البعدى (٧.٦١) درجة) فكانت نسبة التحسن (٦.٢٨%) لصالح القياس البعدى، وكان متوسط القياس القبلي فى مهارة رشن ١٠٨٠ (٧.٠٣) درجة) و متوسط القياس البعدى (٧.٥٦) درجة) فكانت نسبة التحسن (٧.٥٣%)

لصالح القياس البعدى، وكان متوسط القياس القبلى فى مهارة النهاية مروراً بوضع الوقوف على اليدين (٦.٩٥ درجة) ومتوسط القياس البعدى (٧.٧١ درجة) فكانت نسبة التحسن (١٠.٩٣%) لصالح القياس البعدى.

كما يشير "محمد شحاته" (٢٠١٥م) إلى أهمية الأستعانة بالتدريبات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركى والزمنى والمكانى مما يكون له أفضل الأثر فى تحسين الأداء المهارى، هذا بالإضافة إلى أن للتدريبات النوعية دور مؤثر وإيجابى، لما لها من أثر فى رفع درجة أداء حضان الحلق على مهارات المرجحات الدائرية و البندولية مروراً بأوضاع مختلفة من الارتكاز على جميع أجزاء حضان الحلق و مهارات المرجحة للوقوف على اليدين باللف أو بدون. (١٢ : ٤٣)

وتؤكد دراسة "أحمد كمال" (٢٠١٢م) (٤) أن للتدريبات النوعية تأثيراً فعالاً على مستوى الأداء المهارى لناشئ الجمباز حيث طبق برنامج تدريبي بدلاله المحددات البيوميكانيكية وكان له تأثير إيجابى. ومما سبق نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابياً فى درجة أداء المهارات (قيد البحث) لمجموعة البحث لصالح القياس البعدى، وبذلك يكون الفرض الثانى قد تحقق.

#### - الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج والعينة التى طبق عليها البحث والاختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج أمكن استنتاج ما يلى:

١- حققت مجموعة البحث تحسناً فى متغيرات التوازن (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى نتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المبني على أسس علمية الذى طبق على مجموعة البحث اشتمل على التدريبات النوعية حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى متغيرات التوازن (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى.

٢- حققت مجموعة البحث تحسناً فى المتغيرات المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي من قبل الباحث والذى يحتوى على التدريبات النوعية حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى.

٣- أن التدريبات النوعية لها تأثيراً فعالاً على متغيرات التوازن والمتغيرات المهارية (قيد البحث) حيث أن متوسط القياس البعدى لمتغيرات التوازن والمتغيرات المهارية (قيد البحث) أعلى من متوسط القياس القبلى لمتغيرات التوازن والمتغيرات المهارية (قيد البحث).

#### - التوصيات:

فى ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث ووسائله يوصى الباحث بما يلى:

١- تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابى على التوازن ودرجة أداء المهارات ذات الصعوبات الخاصة على جهاز حضان الحلق للاعبى الدرجة الثانية فى الجمباز.

- ٢- التركيز على التدريبات النوعية عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على متغيرات التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حسان الحلق للاعبى الجمباز.
- ٣- وضع تدريبات نوعية خاصة بطبيعة الأداء المهارى لكل جهاز من أجهزة الجمباز كل على حده.
- ٤- إجراء أبحاث مشابهه على المراحل السنوية المختلفة فى رياضة الجمباز.
- ٥- تبنى اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز البرنامج المقترح وتوصيتها باستخدامه.

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية:

- ١- احمد الهادى : (٢٠١٠م)، "أساليب متطوره فى تدريب الجمباز بأستخدام العمل العضلى"، ط١ دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أحمد رفعت : (٢٠١١م)، "تأثير برنامج تمرينات لتنمية القدرات الحركية الخاصة لأداء مهارة المقص الأمامى علي جهاز حسان الحلق لطلاب كلية التربية الرياضية بأبو قير"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٣- أحمد كمال : (٢٠٠٧م)، "تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجمله الاجباريه فى جهاز الحركات الارضيه لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٤- أحمد كمال : (٢٠١٢م)، "تأثير تدريبات خاصة بدلالة المحددات البيوميكانيكية للدورة الهوائية المستقيمة مع لفة المحور الطولى لجهاز الحركات الأرضية على مستوى أدائها وبعض المتغيرات البدنية لناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

- ٥- اسلام إبراهيم : (٢٠١٥م)، "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية (بدنية-مهارة) و تأثيره على بعض مهارات مجموعتي القوة على جهاز الحلق في رياضة الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٦- خالد أبوورده : (٢٠٠٨م)، "تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان الحلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٧- طلحة حسام الدين : (١٩٩٣م)، "الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- عزيزة سالم : (٢٠٠٣م)، "رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق"، ط١، مركز الكتاب للنشر دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- علاء الدين حامد : (٢٠٠٦م)، "تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز المتوازي لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٠- قانون التحكيم الدولي للجمباز : قانون التحكيم الدولي للجمباز الفني رجال موسم ٢٠١٤م.
- ١١- كريم غريب : (٢٠١٤م)، "برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء مهارات الحركات الأرضية لناشئ الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ١٢- محمد شحاتة : (٢٠١٥م)، "أسس تعليم الجمباز"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 13- Baudry L, Leroy D, Chollet D. : (2006), Auditory concurrent feedback benefits on the circle performed in gymnastics, Journal of Sports Sciences.
- 14- Baudry L, Leroy D, Chollet D. : (2006), The effect of combined self-and expert-modelling on the Performance of the double leg Circle on the pommel Horse journal of sports sciences.
- 15- .Fujihara Toshiyuki : (2006), Mechanical analysis in mechanism and technique of double Leg circles on the Pommel Horse, Japanese Journal of Biomechanics in Sport .& Exercise
- 16- G Grassi, M Turci, Y F Shirai, N Lovecchio, C Sforza, .V F Ferrario : (2006), Body movements on the men's competition mushroom: a three dimensional analysis of circular swing.
- 17 - Jennifer Wall and Nansy Murry : C. ., 2nd, Wm"Children of Movement"(2000), .Brown Communications, U.S.A
- 18- Markolf KL, Shapiro MS, Mandelbaum BR, Teurlings L. : (2006), Wrist loading patterns during pommel horse exercises, Biomechanics research section, University of California, Los Angeles 90024.