

## "تأثير برنامج تدريبي مقترح على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز

عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات"

\*م/نشوى محمد رفعت فتحى اللبان.

### أولاً: المقدمة:

إن تطور التدريب الرياضى فى الدول المتقدمة بداية من اعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات الرياضية العالية لاياتى بمحض الصدفة ولكن من خلال التخطيط العلمى السليم للبرامج التدريبية والاعتماد على نتائج الأبحاث التى أجريت فى مجال التربية البدنية والرياضة.

ويوضح على البيك(د . ت) أن تخطيط التدريب الرياضى يعتبر من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضى والنتائج الرياضية المستقبلية والتى يجب أن يحققها الرياضيون.(٢٠ : ٩) كما يشير أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٧م) إلى أن التدريب الحديث يتميز بزيادة الإتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصى فى نوع النشاط الرياضى.(١ : ٤)

ويرى عبد الرؤوف الهجرسى، هديات حسنين(٢٠٠٨م) أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التى وصل فيها مستوى الأداء للاعبين (بنين-بنات) إلى حد الخيال وظهر ذلك بوضوح فى الدورات الأولمبية وبطولات العالم وخاصة فى بطولة الصين (٢٠٠٧م) من تنافس قوى ومبدع فحصل أكثر من لاعب ولاعبة على درجات عالية فى جهاز أو أكثر مع ظهور حركات ذات صعوبة بالغة ومخاطرة فى الأداء ويعتمد ذلك على التركيز بصورة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة والاستخدام المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت كبيرة أم صغيرة وتناسب هذه القدرات مع التغير الدائم نسبياً فى التنوع والتقدم فى المهارات الحركية والارتفاع فى المستوى الفنى مما يتطلب عملاً متواصلًا وأساليب متنوعة ومبتكرة وفعالة لتطوير الإعداد البدنى الخاص والارتفاع بمستوى الأداء الفنى للمهارات الحركية.(١٧ : ٧)

وتوضح ريم الدسوقى (٢٠١٠م) نقلاً عن ليندا جين Linda Jean (١٩٨٨م) إن إتقان المبتدئين فى الجمباز للمهارات الاساسية بالجمال الاجبارية من اهم الاساسيات والمتطلبات الخاصة لمساعدتهم على إتقان المهارات الأكثر صعوبة بالجمال الاختيارية فى المستويات العليا لذا يجب الاهتمام بالمهارات الاساسية للتدرج من خلالها الى المهارات الأكثر صعوبة.(١٤ : ٣)

\*معيدة بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) - جامعة بورسعيد.

## ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

من خلال متابعة الباحثة لبطولة بورسعيد المفتوحة للموسم الرياضي ٢٠١١/٢٠١٢م للاعبات الناشئات تحت ٧ سنوات وبالاطلاع على نتائج البطولة، جاءت النتائج الإحصائية لدرجات اللاعبات فى الجملة الإيجابية الموضوعية من قبل اللجنة الفنية بالإتحاد المصرى للجمباز على جهاز عارضة التوازن غير مرضية مقارنة بنتائج باقى الأجهزة الأخرى وأن الغالبية العظمى من اللاعبات جاءت درجاتهم ضعيفة جداً مما يؤكد ضعف مستوى أداء اللاعبات على هذا الجهاز حيث كان متوسط درجات اللاعبات على جهاز عارضة التوازن (٢,٦٤) درجة ومتوسط الدرجات على جهاز الحركات الأرضية (٩,٥٥) درجة ومتوسط الدرجات على جهاز حصان القفز (٩,٠٣) درجة ومتوسط الدرجات على جهاز المتوازى (٧,٨) درجة.

ومن خلال نتائج البطولة يتضح انخفاض مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن ، وترى الباحثة أن ذلك قد يكون راجعاً للنقص فى اللياقة البدنية الخاصة بهذا الجهاز ومن هنا نشأت فكرة البحث التى تهدف إلى وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص ومعرفة تأثيره على درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

وترى الباحثة أن هذه المرحلة السنوية تعتبر هامة جداً فهى أول مرحلة سنوية للإشتراك فى البطولة وأن الاهتمام بها يساعد على تطوير الأداء والارتقاء به للوصول إلى أعلى المستويات فى المراحل السنوية التى تليها، وفى حدود علم الباحثة اتضح عدم توافر أبحاث تهتم بهذه المرحلة السنوية وخاصة على جهاز عارضة التوازن مما دفع الباحثة للاهتمام بإجراء هذا البحث.

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح للباحثة أهمية تصميم برنامج تدريبي لتحسين درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات تحت ٧ سنوات.

## ثالثاً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

تأثير برنامج تدريبي مقترح على درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

## رابعاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي فى درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي فى درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي فى درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

## خامساً: الدراسات السابقة:

تعرض الباحثة بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث علي أن يتم عرضها وفقاً للترتيب

الزمني

لإجرائها:

١- قامت تركان العزازی (٢٠٠٥م) (٨) بدراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج على المتطلبات البدنية الخاصة (المرونة- التوازن- القدرة العضلية- السرعة- الرشاقة) لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة وتحسين مستوى الأداء المهارى الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز، وذلك باستخدام المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (١٠) لاعبات، وقد توصلت إلي أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين المتطلبات البدنية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة وتحسن مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز.

٢- أجرى جورج كوتين وآخرون Jorge cottyn & et al (٢٠٠٦م) (٣٢)، دراسة بهدف التعرف على قلق المنافسة أثناء الأداء على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمباز، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، علي عينة قوامها (٨) لاعبات، وقد توصلوا إلى عدم وجود فروق جوهرية في درجة الأداء بين الأداء أثناء المنافسة والفترتين التدريبيتين وأن متوسط معدل ضربات القلب كان جوهرياً أثناء فترة المنافسة عنه في أثناء الفترتين التدريبيتين.

٣- قامت رانية جميل (٢٠٠٨م) (١٣) بدراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بالسلاسل الحركية وتحسين مستوى أداء السلاسل الحركية على عارضة التوازن، وذلك باستخدام المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (٦) لاعبات، وقد توصلت إلى البرنامج التدريبي بالإيقاع أحدث تحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة بالسلاسل الحركية، وحدث تحسن في مستوى الأداء المهارى لسلاسل الحركية.

٤- قامت ريم الدسوقي (٢٠١٠م) (١٤) بدراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الصفات البدنية الخاصة، ومستوى الأداء المهارى للجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للمبتدئات تحت ٧ سنوات. وذلك باستخدام المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (٨) لاعبات، وقد توصلت إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن مستوى الصفات البدنية، ومستوى اداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية.

٥- أجرت سونسيكا كالينسكى وآخرون Suncica Kalinski & et al (٢٠١١م) (٣٥)، دراسة بهدف تحديد تكرارات أداء عناصر الرقص على عارضة التوازن وتأثيرها على درجة الصعوبة وتنفيذ الأداء والدرجة النهائية له، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، علي عينة قوامها (١٠٩) لاعبة، وقد توصلوا إلى أن هناك تأثير جوهري لعناصر الرقص المختلفة على تنفيذ الأداء على عارضة التوازن.

## سادساً: إجراءات البحث:

### ١- منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

### ٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز تحت ٧ سنوات بنادي المؤسسة العسكرية بالاسماعيلية قوامها (١٠) لاعبات تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما (٥) لاعبات.

\* أسباب اختيار عينة البحث:

- أ- تقوم الباحثة بالمساعدة في تدريب أفراد العينة.
- ب- تماثل العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث.
- ج- انتظام جميع أفراد العينة في النادي من حيث مواعيد التدريب.
- د- جميع أفراد العينة يخضعون لخطة تدريبية واحدة بنفس عدد الساعات التدريبية.

### ٣- تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن)، وجدول (١) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن :

#### جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، اختبارات القدرات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

ن = ١٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
					المتغيرات	
٠,٥٠	٣,٥٩	٧٣,٥	٧٤,١	شهر	العمر الزمني	
٠,٤٩	١,٨١	٢٤	٢٤,٣	شهر	العمر التدريبي	
٠,١٣	٤,٤٦	١١٥	١١٥,٢	سنتيمتر	الطول	
٠,١٣	٢,١٦	٢٠	٢٠,١	كيلوجرام	الوزن	
١,٠١	٢,٣٦	١٤,٥	١٥,٣	ثانية	اختبار المشي على عارضة التوازن	اختبارات القدرات البدنية
١,٣٩	٣,٦٥	٣,٥	٥,٢	ثانية	اختبار الوقوف على اليدين	
٠,٥٢	٦,٨٧	٥٨,٥	٥٧,٣	سم	اختبار الكوبري (القبعة)	اختبارات القدرات البدنية
١,٤٠	٠,٦٤	٤	٤,٣	سم	اختبار فتحة الرجل	
٠,٥٨	١,٥٥	١٣	١٣,٣	عدد	اختبار الوثبة الرباعية	اختبارات القدرات البدنية
٢,٢١	٠,١٩	١,٣	١,١٦	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	
صفر	١,٥	٢٤,٥	٢٤,٥	عدد	اختبار الوثبات المتتالية في المكان	
٠,٠٦	٠,٩٦	٩	٩,٠٢	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن	

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث قبل إجراء التجربة.

#### ٤- تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول،

الوزن، اختبارات القدرات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن عن طريق اختبار دلالة الفروق لمان ويتنى وجدول (٢) يوضح ذلك:

#### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبالية لمتغيرات العمر

الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، اختبارات القدرات البدنية، درجة

أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

$$n_1 = n_2 = 5$$

مستوى الدلالة	قيمة (y) المحسوبة لمان ويتنى	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
غير دالة	٨	٨	١٧	٣٢	٢٣	شهر	تغيرات الزمنية
غير دالة	٩	١٦	٩	٢٤	٣١	شهر	التدريبي
غير دالة	٨,٥	٨,٥	١٦,٥	٣١,٥	٢٣,٥	سننيمتر	ل
غير دالة	٩	٩	١٦	٣١	٢٤	كيلوجرام	زن
غير دالة	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٧,٥	٢٧,٥	ثانية	اختبار المشي على عارضة التوازن
غير دالة	١١	١٤	١١	٢٦	٢٩	ثانية	اختبار الوقوف على اليدين
غير دالة	٩	١٦	٩	٢٤	٣١	سم	اختبار الكويرى (القبعة)
غير دالة	١٠	١٥	١٠	٢٥	٣٠	سم	اختبار فتحة الرجل
غير دالة	١١,٥	١١,٥	١٣,٥	٢٨,٥	٢٦,٥	عدد	اختبار الوثبة الرباعية
غير دالة	٦	٦	١٩	٢٤	٢١	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
غير دالة	١٢	١٢	١٣	٢٨	٢٧	عدد	اختبار الوثبات المتتالية في المكان
غير دالة	١٠,٥	١٠,٥	١٤,٥	٢٩,٥	٢٥,٥	درجة	أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

قيمة (y) الجدولية لمان ويتنى عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات حيث أن قيم (y) المحسوبة أكبر من قيمة (y) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

## ٥- البرنامج التدريبي:

يشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) إلى أهمية تخطيط برامج التدريب الرياضى للارتقاء بالمستوى الرياضى وملاحظة المتغيرات السريعة على المستوى المحلى والعالمى. (١٦ : ٢٧٠)  
كما يذكر حازم محمود (٢٠٠١م) أن مفهوم تصميم البرامج التدريبية هى "عملية التخطيط الهادفة لتحقيق أعلى انجاز ممكن عند تنفيذ الاداء المهارى فى رياضة الجمباز". (١٠ : ٢٩)  
لذا فقد قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبى وفقاً للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الجمباز وعلم التدريب الرياضى والدراسات السابقة المتاحة، وقد قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبى وفقاً لما يلى:

### أ- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن  
لناشئات

الجمباز تحت ٧ سنوات.

### ب- أسس وضع البرنامج:

عند وضع البرنامج التدريبى المقترح تم مراعاة الأسس التالية:-

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدنى والنفسى والفسىولوجى للمرحلة السنوية تحت ٧ سنوات مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- مراعاة التدرج فى زيادة شدة وحجم الحمل.

### ج- محتوى البرنامج التدريبى:

تم تحديد محتوى البرنامج بناء على المسح المرجعى للمراجع والأبحاث العلمية وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من التمرينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالجملة الاجبارية لجهاز عارضة التوازن فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

### ٤- خطوات وضع البرنامج:

أ- تحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات:

ب- تحديد تمرينات لتنمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة :

وقد قامت الباحثة بتحديد نسب التمرينات من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة وفقاً للأسس

الآتية:

- التدرج بالحمل من خلال زيادة عدد مرات التكرار تدريجياً أو زمن الأداء أو تقليل فترات الراحة البينية.

- التدرج من السهل إلى الصعب.

- تمرينات لتنمية المرونة والرشاقة والتوازن بنوعيه (الثابت - الحركى) والقوة المميزة بالسرعة والتي تتطلبها

الجملة الإيجابية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

ج- تحديد طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:

- طريقة التدريب الفترى مخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

- طريقة التدريب التكرارى.

- طريقة التدريب المستمر.

د- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج:

أكد كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢م)، وحنفى مختار (١٩٨٨م) على أن فترة الأعداد المناسبة

والمؤثرة للأنشطة تستغرق ما بين ثلاثة إلى أربعة أشهر على الأقل. (١٨: ٢١٣)، (١١: ٣٤)

واستناداً على الدراسات السابقة فقد قامت كل من هدى النيلي (١٩٩٥م) (٣٠)، أمل عبد

الرحمن (١٩٩٥م) (٦)، وليلى الشحات (١٩٩٦م) (٢٣)، ناصر أحمد (٢٠٠٣م) (٢٩)، خالد أبو وردة

(٢٠٠٨م) (١٢) ببرامج تدريبية مدتها ١٢ أسبوع وكان لها تأثيراً إيجابياً.

وقد قامت الباحثة بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى على النحو التالى:

- المرحلة الأولى: ومدتها ثلاث أسابيع وهدفها الإعداد العام.

- المرحلة الثانية: ومدتها ستة أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.

- المرحلة الثالثة: ومدتها ثلاث أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسات، واستهدفت الباحثة فى هذه المرحلة إعداد

اللاعبات عينة البحث لإجراء القياس البعدى للجملة الإيجابية، مما يتطلب التدريب عليها كما يحدث عند

الإعداد للمنافسة، حيث قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى فى نفس ظروف القياس القبلى.

ه- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:

قامت الباحثة بتحديد عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية حيث يرى السيد

عبد

المقصود (١٩٩٤م) أن عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع يتوقف على نوع النشاط الممارس وفورمة

الرياضى ويجب العمل على أن يتدرب الناشئين من ٤ إلى ٥ مرات فى الاسبوع. (٤: ١٩٠)

كما يشير مفتى إبراهيم (١٩٩٦م) على أنه يجب أن تتناسب عدد مرات التدريب الأسبوعية مع سن

الناشئين وأضاف بأنه لضمان الاستفادة من عملية التدريب يجب أن يتراوح عدد مرات التدريب

الأسبوعية

ما بين (٣- ٥) مرات أسبوعياً حتى تحدث عملية التكيف. (٢٧: ٢٠٨)

و- تحديد زمن الوحدة التدريبية:

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبى بواقع (١٥٠) دقيقة وفقاً لدراسة هدى

النيلي (١٩٩٥م) (٣٠)، إيهاب عبد المنعم (١٩٩٨م) (٧)، خالد أبو وردة (٢٠٠٨م) (١٢)، حيث قامت

الباحثة بتخصيص (١٠ دقائق) للإجماع، (٥ دقائق) للتهنئة من خارج زمن كل وحدة تدريبية.

#### ز- تحديد دورة حمل التدريب:

اتفق كل من فوزى يعقوب، عادل عبد البصير (١٩٨٥م)، ومحمد علاوى (١٩٩٤م)، ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، على أن التجارب العلمية أثبتت أن الطريقة التوجيهية تعد أنسب طريقة لتشكيل دورة حمل التدريب وذلك باستخدام أحمال تدريبية ترتفع وتنخفض بصورة منظمة مما يؤدي إلى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب. (٢١: ٢٦)،

(٢٥):

(٦٤)، (٢٨: ٦١)، (١٩: ٩٠)

ويوضح أمر الله البساطى (١٩٩٨م) أن اختيار نوع معين من شكل الحمل التدريبى يتوقف على قدرات الفرد وطبيعة النشاط التخصصى وفترة التدريب وظروف المنافسة. (٥: ١٣٨) وقامت الباحثة بتشكيل درجات الحمل التدريبى خلال الوحدات التدريبية باستخدام التشكيل (٢: ١) وهذا يعنى درجة حمل متوسط لإسبوع يعقبها درجة حمل على لاسبوعين متتالين، وكذلك تم اختيار

مستويات

حمل التدريب عن عادل عبد البصير (١٩٩٩م). (١٦: ٦١)

#### ح- تقنين حمل التدريب:

قامت الباحثة بتقنين حمل تمرينات البرنامج التدريبى من خلال تحديد التكرار المناسب لكل لاعبة من عينة التجربة الاستطلاعية والذي يمثل التكرار الذى لا تستطيع اللاعبة بعده الأداء بالسرعة المناسبة وبالشكل السليم ثم تحديد متوسط التكرارات ليكون هو عدد مرات التكرار، حيث أشار السيد عبد المقصود (د.ت) إلى أنه يجب مراعاة المستوى التكنيكى للرياضى بحيث تكون فترة المثير بدرجة تسمح بأداء الحركات بشكل سليم مع عدم زيادة الشدة للدرجة التى تؤثر على سير الحركات. (٣: ١٢٤ - ١٢٨) كما تم تحديد زمن الراحة البيئية المناسبة بعد الأداء اعتماداً على معدل النبض وقياس معدل النبض بعد انتهاء اللاعبة من أداء التكرار المناسب وجدت أنه يتفق إلى حد كبير مع ما أشار إليه كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، أمر الله البساطى (١٩٩٨م) بأن كارفونن Karvonen وضع معادلة لتحديد عدد ضربات القلب خلال المجهود وهى أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن. (١٩: ٧٧)، (٥: ٤٤)

واستخدمت الباحثة ما توصلت إليه من عدد مرات تكرار وزمن راحة بينية مناسبة لكل تمرين للوصول لأقصى عدد ممكن من المجموعات والتى لا تستطيع اللاعبة بعدها أداء التمرين بشكل سليم أو التحكم فى سرعة الأداء، وبذلك نصل للحمل الأقصى لكل تمرين من التمرينات وبالتالي نحصل على الزمن الكلى لأداء التمرين.

#### ط- ترتيب العمل على أجهزة الجمباز:

راعت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبى أن يتم العمل على الأربعة أجهزة وفقاً لمتطلبات المسابقة

فى

الجمباز، هذا بالإضافة إلى العمل على جهازين فى كل وحدة تدريبية فى الثلاث مراحل.

#### ي- التوزيع الزمنى للبرنامج:



اتفقت ليلي زهران (١٩٩٧م) مع محمد شحاته (١٩٩٢م) على أنه يجب أن تشمل عملية تنمية

الصفات

البدنية عند الناشئين من ٥٠ : ٦٠% من زمن التدريب مع مراعاة مبدأ التدرج والبدء في التمرينات

العامّة

أولاً ثم الخاصة. (٢٢ : ٣٧)، (٢٤ : ٣٩)

ويتضح من دراسة هدى النيلي (١٩٩٥م) (٣٠)، إيهاب عبد المنعم (١٩٩٨م) (٧)، خالد أبو وردة (٢٠٠٨م) (١٢)، أن نسبة الإعداد البدني تقل ونسبة الإعداد المهاري تزيد في مراحل البرنامج.

وقد قامت الباحثة بتحديد نسب كل من الإعداد البدني والمهاري بنسبة ٦٠% للإعداد البدني و ٤٠%

للإعداد المهاري للمرحلة الأولى ونسبة ٣٠% للإعداد البدني و ٧٠% للإعداد المهاري للمرحلة الثانية

ونسبة ٢٠% للإعداد البدني و ٨٠% للإعداد المهاري وذلك للمرحلة الثالثة، كما هو موضح

بجدول (٣).

### جدول (٣)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري  
على مراحل البرنامج التدريبي

الإجمالي	الإعداد المهاري		الإعداد البدني		م	الإعدادات المراحل
	النسبة %	الزمن بالدقيقة	النسبة %	الزمن بالدقيقة		
١٨٠٠ ق	٤٠%	٧٢٠ ق	٦٠%	١٠٨٠ ق	١	المرحلة الأولى
٣٦٠٠ ق	٧٠%	٢٥٢٠ ق	٣٠%	١٠٨٠ ق	٢	المرحلة الثانية
١٨٠٠ ق	٨٠%	١٤٤٠ ق	٢٠%	٣٦٠ ق	٣	المرحلة الثالثة
٧٢٠٠ ق		٤٦٨٠ ق		٢٥٢٠ ق		الزمن الإجمالي

### ٥- التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة ٢٠١٢/١٢/٢٢ إلى ٢٠١٢/١٢/٢٨ م على

عينة قوامها (٥) لاعبات من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث بهدف :

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - تقنين تمرينات الإعداد البدني الخاص لتحديد درجة حمل التدريب.
  - التأكد من استيعاب اللاعبات للتمرينات المستخدمة وسهولة استجابتهن لها.
  - إجراء معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة.
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها.

## ٦- وسائل جمع البيانات:

- من خلال قراءات الباحثة في بعض المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في مجال تدريب الناشئين في رياضة الجمباز قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق الوسائل الآتية :
- أ- استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من ( العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول- الوزن).
- ب- قياس الوزن:  
الميزان الطبى لقياس وزن اللاعبين.
- ج- قياس الطول:  
الريستاميتير لقياس طول اللاعبين.
- د- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بالجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.
- هـ- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة بالجملة الاجبارية.
- و- قياس درجة أداء الجملة الإجمالية:
- استعانت الباحثة بلجنة من المحكمات بمنطقة بورسعيد للجمباز، والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز لتقييم درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن لناشئات تحت ٧ سنوات، وقد قامت الباحثة بتصميم استمارة لتفريغ درجات المحكمات، وتم تقييم الجملة وفقاً للاجباريات الخاصة والموضوعة من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز.

## ٦- القياس القبلى:

- تم إجراء القياس القبلى لجميع أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبات بصالة الجمباز بنادى المؤسسة العسكرية واستغرقت (٣) ايام خلال الفترة من ٢٠١٣/١/٩م إلى ٢٠١٣/١/١١م واشتملت هذه القياسات على ما يلى :
- أ) العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن.
- ب) قياس درجة الأداء المهارى للجملة الاجبارية قيد البحث على جهاز عارضة التوازن لناشئات تحت ٧ سنوات.

## ٧- تطبيق البرنامج التدريبي:

- بدأت الباحثة في تطبيق البرنامج التدريبي فى الفترة من ٢٠١٣/١/١٢م إلى ٢٠١٣/٤/٥م لمدة ١٢ اسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع للمجموعتين التجريبية والضابطة وخلال تطبيق البرنامج التدريبي على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة تم تثبيت عدد وحدات التدريب وكذلك زمن الوحدة التدريبية وكان الاختلاف بين المجموعتين فى استخدام تدريبات الاعداد البدنى الخاص فى الجزء الخاص بالاعداد البدنى الخاص للمجموعة التجريبية فقط وعدم تطبيقها على المجموعة الضابطة.

#### ٨- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في نهاية المدة المقررة لتطبيق البرنامج، حيث تم قياس نفس المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠١٣/٤/٦ إلى ٢٠١٣/٤/٨.

#### ٩- الأساليب الإحصائية:

في حدود عينة البحث وهدفه وفروضه استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean

ب- الوسيط Medium

ج- الانحراف المعياري Standard Deviation

د- معامل الالتواء Coefficient of Skewness

هـ- معامل الارتباط لسبيرمان Spearman Correlation Coefficient

و- اختبار مان ويتني (U) Mann-Whitney Test

ز- اختبار رتب الإشارة لولكسون Wilcoxon (Z)

ح- نسبة التحسن Proportion Improvement

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة

أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

ن=٥

مستوى الدلالة	قيمة (ك) المحسوبة لولكسون	عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهاري
			سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
دالة	صفر	٥	صفر	١٥	صفر	٥	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

قيمة (ك) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى صفر

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة

تساوى قيمة (ك) الجدولية.

### جدول (٥)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن للمجموعة الضابطة

$$ن = ٢ = ٥$$

نسبة التغير %	المجموعة الضابطة			وحدة القياس	البيانات الإحصائية
	الفروق	البعدي	القبلي		
١٠,٩	٠,٩٩	١٠,٠١	٩,٠٢	درجة	الاختبار المهاري
					درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن للمجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٠,٩%).

#### ب- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من عرض نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة تساوي قيمة (ك) الجدولية، وهذا يشير إلى تحسن المجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث.

كما يتضح من جدول (٥) وجود تحسن بسيط في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن فقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٠,٩%)، وهذا يؤكد على حدوث تحسن بنسبة بسيطة في درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي التقليدي والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة والذي اشتمل على الاعداد البدني والمهاري الذي خضعت له المجموعة التجريبية باستثناء تدريبات القدرات البدنية الخاصة بالجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن.

وهذا ما يؤكد كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) على أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية. (١٦ : ١١٩)، (١٨ : ١٦٤)

كما يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) إلى أن الإعداد البدني يؤثر على جميع الناشئين وذلك بتنمية قدراتهم البدنية والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة. (١٩ : ١٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أمل عبد الرحمن (١٩٩٥م) (٦)، هدى النيلي (١٩٩٥م) (٣٠)، صلاح الدين خليل (١٩٩٨م) (١٥)، خالد أبو وردة (٢٠٠٨م) (١٢) والتي أشارت إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى من خلال تنمية الصفات البدنية.

بينما اختلف مارين وآخرون Marin & et al (١٩٩٩م) (٣٣) عن الدراسات السابقة في أنه يمكن تنمية الصفات البدنية الخاصة من خلال التقدم بمستوى الأداء المهارى.

مما سبق فقد تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي في درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

## ٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

### أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

ن=٥

مستوى الدلالة	قيمة (ك) المحسوبة لولكسون	عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهارى
			سالية	موجبة	سالية	موجبة		
دالة	صفر	٥	صفر	١٥	صفر	٥	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن

قيمة (ك) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى صفر

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة تساوى قيمة (ك) الجدولية.

## جدول (٧)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز  
عارضه التوازن للمجموعة التجريبية

$$٥ = ٢ن = ١ن$$

نسبة التغير %	المجموعة التجريبية			وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهاري
	الفروق	البعدي	القبلي		
٢٥,١	٢,٢٧	١١,٢٨	٩,٠١	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضه التوازن

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضه التوازن للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٢٥,١%).

### ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من عرض نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضه التوازن لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة تساوى قيمة (ك) الجدولية، وهذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث.

كما يتضح من جدول (٧) وجود تحسن واضح في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في درجة أداء الجملة الاجبارية حيث بلغت نسبة التحسن في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضه التوازن للمجموعة التجريبية (٢٥,١%)، وهذا يؤكد على حدوث تحسن بنسبة كبيرة في درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمارين للإعداد البدني الخاص والتي تتشابه في طريقة أدائها مع الأداء المهاري على جهاز عارضه التوازن، والتي كان لها الأثر الفعال في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضه التوازن لدى المجموعة التجريبية.

ويشير ياسر قطب (٢٠٠٤م) إلى أن التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري تعمل على تحسين اللياقة البدنية وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهاري. (٩٩: ٣١)

كما يذكر أحمد الهادي (٢٠١٠م) أن لاعب الجمناز يحتاج إلى صفات بدنية خاصة حتى يستطيع إنجاز متطلبات المهارات الحركية على الأجهزة المختلفة، ويعتبر الاعداد البدني الخاص الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها المبتدئ في رياضة الجمناز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن. (٩٩: ٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه كل من أمل عبد الرحمن (١٩٩٥م) (٦)، صلاح الدين خليل

(١٩٩٨م) (١٥)، تركان العزازى (٢٠٠٥م) (٨)، جيهان السيد (٢٠٠٨م) (٩)، خالد ابو وردة (٢٠٠٨م) (١٢)،

ريم

الدسوقى (٢٠١٠م) (١٤)، على أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على أفراد المجموعة التجريبية فى تحسين مستوى الأداء المهارى.

مما سبق فقد تحقق الفرض الثانى كلياً والذي ينص على :-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي فى درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز عارضة التوازن لناشئات اللمبار تحت ٧ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

أ- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز عارضة التوازن

ن = ١ ن = ٢ = ٥

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة لمان ويتى	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهارى
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
دالة	١	١	٢٤	٣٩	١٦	درجة	درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز عارضة التوازن

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ى) المحسوبة أصغر من قيمة (ى) الجدولية.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من عرض نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإلجبارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ى) المحسوبة أصغر من قيمة (ى) الجدولية، وهذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية فى درجة أداء الجملة الإلجبارية قيد البحث والتي طبق عليها البرنامج التدريبى وما يحتويه من تدريبات مشابهة للأداء على جهاز عارضة التوازن.

ونظراً لأن الفرق الوحيد بين المجموعتين هو تمارينات الاعداد البدني الخاص فأن الباحثة تعزى تفوق لاعبات المجموعة التجريبية على لاعبات المجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز عارضة التوازن (قيد البحث) إلى تأثير تمارينات الاعداد البدني الخاص التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية. ويشير كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، محمد علاوى (١٩٩٤م) إلى أن تنمية المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية العناصر البدنية الضرورية، حيث أن الناشئ لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط. (١٦): (٩١)، (٢٥: ٨٠)

كما أن هذه النتائج تتفق مع ما يؤكدده روى Roy J.L (١٩٩٤م) بأن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة فى الأداء المطلوب له الأثر الفعال فى تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الأداء الحركي. (٣٤: ١٦٦)

من خلال العرض السابق يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى درجة أداء الجملة الاجبارية، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أمل عبد الرحمن (١٩٩٥م) (٦)، نيلى الشحات (١٩٩٦م) (٢٣)، صلاح الدين خليل (١٩٩٨م) (١٥)، جيهان السيد (٢٠٠٢م) (٩)، تركان العزازى (٢٠٠٥م) (٨)، خالد أبو وردة (٢٠٠٨م) (١٢)، ريم الدسوقي (٢٠١٠م) (١٤)، مروة حسن (٢٠١٠م) (٢٦).

مما سبق فقد تحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء

الجملة الإجبارية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجباز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

ثامناً: الاستنتاجات والتوصيات:

١- الاستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة المنهج المستخدم وعينة البحث واستناداً إلى المعالجات الاحصائية وما أشارت إليه من نتائج أمكن استنتاج ما يلى :

أ- حققت المجموعة الضابطة تحسناً بسيطاً فى درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز عارضة التوازن وبلغت نسبة التغير (٩,١٠%) نتيجة استخدام تدريبات الاعداد المهارى والانتظام فى التدريب حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.



ب- حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز عارضة التوازن وبلغت نسبة التغير (٢٥,١%) نتيجة لتنفيذ البرنامج من قبل الباحثة والذي يحتوى على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة على جهاز عارضة التوازن حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ج- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز عارضة التوازن نتيجة للمتغير التجريبي (تدريبات القدرات البدنية الخاصة) على جهاز عارضة التوازن حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية (قيد البحث).

د- أن تدريبات القدرات البدنية الخاصة لها تأثيراً فعالاً على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجميز تحت ٧ سنوات حيث أن نسبة التغير للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة التغير للمجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجمالية (قيد البحث).

## ٢- التوصيات:

في ضوء ما قامت به الباحثة من دراسة وما توصلت إليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث ووسائله

توصى الباحثة بما يلي:

أ- تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجميز تحت ٧ سنوات.

ب- التركيز على تدريبات القدرات البدنية الخاصة بجهاز عارضة التوازن عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجميز تحت ٧ سنوات.

ج- ضرورة الاهتمام بالناشئات تحت ٧ سنوات من خلال اعداد البرامج التدريبية لتحسين مستوى الأداء المهاري على أجهزة الجميز المختلفة.

د- إطلاع مدربي الجميز في الأندية على مستوى الجمهورية على البرنامج التدريبي (قيد البحث) للاستفادة منه في العملية التدريبية.

هـ- إجراء أبحاث مماثلة في مجال تدريب الجميز على المراحل السنية المختلفة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أحمد الهادى يوسف: (٢٠١٠م)، أساليب متطورة فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- السيد عبد المقصود: (د.ت)، نظريات التدريب الرياضى، ج١، القاهرة.
- ٤- \_\_\_\_\_: (١٩٩٤م)، نظريات التدريب الرياضى- الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء القاهرة.
- ٥- أمر الله أحمد البساطى: (١٩٩٨م)، أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أمل رياض عبد الرحمن: (١٩٩٥م)، "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية الخاصة على تركيز أنزيمى الترانس أمينيز والإنزيم النازع للهيدروجين فى الدم LDH ومستوى الأداء لناشئات الجمباز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- إيهاب عبد المنعم محمود: (١٩٩٨م)، "تأثير تنمية القوة العضلية على مستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية لناشئين الجمباز تحت ١٠ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- تركان محمد العزازى: (٢٠٠٥م)، "تأثير برنامج مقترح (بدني - مهارى) لتحسين مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- جيهان احمد السيد: (٢٠٠٢م)، "إستراتيجية تنمية القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على مراحل الأداء الحركى لبعض بدايات عارضة التوازن"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٠- حازم حسن محمود: (٢٠٠١م)، "تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية وتأثيرها على مستوى أداء الناشئين لمهارة الدوريتين المتكورتين خلفاً على بعض أجهزة الجمباز"، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١١- حنفى محمود مختار: (١٩٨٨م)، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة.

- ١٢ - خالد إبراهيم أبو وردة: (٢٠٠٨م)، "تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حصان الحلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٣ - رانية عبد العزيز جميل: (٢٠٠٨م)، "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب بالإيقاع على تحسين مستوى أداء بعض السلاسل الحركية على عارضة التوازن لناشئات الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٤ - ريم محمد الدسوقي: (٢٠١٠م)، "تأثير برنامج تعليمي تدريبي للتدريبات المشابهة للأداء على درجة الجملة الإجمالية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجمباز تحت ٧ سنوات" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٥ - صلاح الدين خليل السمرة: (١٩٩٨م)، "أثر برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للناشئين في تعليم أداء مهارة دورتين أماميتين هوائيتين متكورتين على جهاز الحركات الأرضية للجمباز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٦ - عادل عبد البصير على: (١٩٩٩م)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧ - عبد الرؤوف أحمد الهجرسي، هديات أحمد حسنين: (٢٠٠٨م)، قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني، دار الكتب، القاهرة.
- ١٨ - عصام الدين عبد الخالق: (١٩٩٢م)، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٩ - \_\_\_\_\_: (٢٠٠٥م)، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢٠ - على فهمي البيك: (د.ت)، تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٢١ - فوزى يعقوب رزق الله، عادل عبد البصير على: (١٩٨٥م)، النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢ - ليلي حامد زهران: (١٩٩٧م)، الأسس العلمية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٢٣ - ليلي محمد الشحات: (١٩٩٦م)، "تأثير تنمية التوازن على مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن لناشئ الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٤ - محمد إبراهيم شحاته: (١٩٩٢م)، دليل الجمباز الحديث، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية.

- ٢٥- محمد حسن علاوى: (١٩٩٤م)، علم التدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٦- مروة مدحت حسن: (٢٠١٠م)، "برنامج تدريبي نوعى وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجباز تحت ١٠ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٧- مفتى إبراهيم حماد: (١٩٩٦م)، التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربى.
- ٢٨- \_\_\_\_\_: (١٩٩٨م)، التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٩- ناصر أحمد السيد: (٢٠٠٣م)، "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين للناشئين فى الجباز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
- ٣٠- هدى محمد النيلي: (١٩٩٥م)، "تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجباز من ٨-١٠ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٣١- ياسر على قطب: (٢٠٠٤م)، "تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية

- 32- Jorge cottyn & et al: (2006) " The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts, Journal of Sports Sciences February 24(2).
- 33- Marin ,L. Bardy,, & Bootsma, R. .: (1999) "Level of Gymnastic Skills An Intrinsic Constraint of Postural Coordinat of Postural Coordination, Journal of Sports Sciences, 17(8), Aug.
- 34- Roy, J.L: (1994), The Value Of Gymnastic Condition, Exercises to spees of learning selects gymnastic skills, in Aahper completes, research Quarterly, No.1. March.
- 35- Suncica Kalinski & et al: (2011) "Influence of Dance Elements on Balance Beam Results, Science of Gymnastics Journal vol.3, num.2

## مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء  
الجملة الإجبارية على جهاز عارضة التوازن  
لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات بنادي المؤسسة العسكرية بالاسماعيلية وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٠) ناشئات تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي عليهما باستثناء تدريبات القدرات البدنية الخاصة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز عارضة التوازن نتيجة للمتغير التجريبي " تدريبات القدرات البدنية الخاصة ".

## **Abstract**

### **Effect of Training Program for Special Physical Preparation on the Performance Level of Compulsory Routine to Balance Beam for Female Juniors Gymnastics under seven years**

**This research aims to identify the impact of special training program on performance level “degree” of compulsory routine to balance team for female juniors gymnastics under seven years.**

**The researcher used experimental method on purposive sample from female juniors’ gymnast under seven years belongs to military establishment club at Ismailia. Sample included (10) female subjects, who were divided into two groups (experimental – control), where (n=5) for each.**

**The training program was applied on both groups, except the special preparation abilities drills which were applied on experimental group. Results showed that the excellence of experimental group on control one in post measurements of performance level degree of balance beam as result of experimental variable “special physical abilities drills”.**