

تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز حسان الحلقى لناشئ الجمباز

*م/ خالد إبراهيم أبووردة

مشكلة البحث وأهميته :

لقد شهدت رياضة الجمباز تطوراً كبيراً للحركات على أجهزة الجمباز المختلفة وذلك طبقاً لاختلاف طبيعة الأداء على كل جهاز والمنتديات الخاصة به في نطاق القواعد التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للإتحاد الدولي للجمباز وهذه القواعد هي التي تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وتناسق الحركات مع بعضها البعض.

وعمتابة نتائج اللاعبين المصريين في البطولات الدولية والعالمية يظهر ضعف مستوى اللاعبين المصريين على المستوى الدولي والعالمي مقارنة بالدول المتقدمة في رياضة الجمباز مثل الصين وروسيا واليابان وغيرها وهذا ما أكدته دراسة علاء حامد (٢٠٠١م) (١٥) وكذلك دراسة عادل عبد البصير (٢٠٠١م) (١٤) إلا من بعض النتائج على أجهزة محدودة والسقى لم تتكرر مما يشير إلى أنها قد تكون راجعه للصدفة أو لضعف مستوى المنافسين، وتوضح النتائج أيضاً الفرق الواضح بين مستوى اللاعبين المصريين ولاعبى تلك الدول في جهاز حسان الحلقى.

ولمعالجة هذا القصور قام الإتحاد المصرى للجمباز بمحاولة تطوير الحركات الإجبارية للأعمار السنية المختلفة وفقا لمراحل النمو حيث تم تقسيم المراحل العمرية إلى تحت ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥ سنة والدرجة الثانية والدرجة الأولى وإقامة بطولات الجمهورية وفقاً لهذه المراحل حتى يتماشى ذلك مع هو متبع في الدول المتقدمة في رياضة الجمباز بعد أن كانت المراحل السنية تقسم إلى تحت ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ سنة والدرجة الثانية والدرجة الأولى، أملاً في الوصول باللاعبين المصريين للمستوى العالمى.

*معيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس

ويشير عادل عبد البصير (بدون) إلى أن حصان الخلق من الأجهزة الصعبة لأن معظم الحركات عليه تتطلب قدراً من القوة الخاصة لرفع الجسم خلال أداء الحركات ، وهذه القوة اللازمة تعتبر مشكلة لبعض الناشئين في الجمباز، ولا يعتمد الوصول إلى أعلى مستوى في الأداء على حصان الخلق على القوة فقط بل يحتاج أيضاً للسيطرة على الأداء إلى التوازن، ومسئور عند تعليم حركات حصان الخلق للناشئين التركيز على إكسابهم عادة الاحتفاظ بالرجلين ممتدين و المشطين على استقامتهما مع التحكم في الاحتفاظ بتلاصق الرجلين في نفس اتجاه الحركة. (١٢ : ١١٧)

ومن هذا يتضح أن حركات الجمباز على جهاز حصان الخلق تأخذ طابعاً خاصاً حيث تعتمد على عمل الذراعين و دوائر الرجلين مع الاستمرارية في الأداء دون توقف وذلك من الوضع المميز لهذا الجهاز وهو وضع الارتكاز مما يترتب على ذلك قلة فرص الإعداد البدني بشكل واضح على جهاز حصان الخلق ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد فؤاد وحاتم أبوهمدة (٢٠١٠م) (٢٣) وعادل عبد البصير (١٩٩٨م) (١٣).

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لبطولات الجمهورية في الآونة الأخيرة وخاصة بطولة الجمهورية للدرجة الأولى ضعف مستوى أداء معظم اللاعبين على جهاز حصان الخلق مقارنة بالأجهزة الأخرى، حيث بلغ متوسط درجات اللاعبين على جهاز حصان الخلق (١٠,٦١٨) درجة بينما كان على الأجهزة الأخرى (١٣,٣٣٦) درجة، مما يؤكد ضعف مستوى اللاعبين المصريين على هذا الجهاز، وقد جاء ذلك متفقاً مع دراسة علاء حامد (٢٠٠٠م) وكذلك دراسة عادل عبد البصير (٢٠٠١م) حول تقويم أداء المنتخب القومي المصري في البطولات الدولية، حيث أشار إلى ضعف مستوى أداء اللاعبين المصريين على هذا الجهاز مقارنة بالدول الأخرى ومقارنة بالأداء على باقي الأجهزة ، ويرى الباحث أن ذلك قد يكون راجعاً للنقص في اللياقة البدنية الخاصة بهذا الجهاز وكذلك للقصور الواضح في برامج الإعداد البدني الخاص بجهاز حصان الخلق. (٤٣)، (١٥)، (١٤).

كما لاحظ الباحث أيضاً أن إعداد لاعب الجمباز لاكتساب المهارات الأساسية على جهاز حصان الخلق يستغرق وقتاً طويلاً مقارنة بالأجهزة الأخرى وذلك لما تتطلبه هذه المهارات من إمكانيات بدنية وحركية خاصة، الأمر الذى يستلزم ضرورة إيجاد الحلول لمعالجة الانخفاض الواضح فى المستوى الفنى على جهاز حصان الخلق على المستوى الخلقى مقارنة بالمستوى الدولى، ويرى الباحث أن ذلك لا يتم إلا من خلال الاهتمام بتدريب الناشئين بشكل علمى خاصة فيما يتعلق بالإعداد البدنى باعتباره الأساس الذى يبنى عليه الإعداد المهارى.

وباستعراض الدراسات المرتبطة التى أمكن للباحث التوصل إليها أتضح أن الدراسات التى تناولت جهاز حصان الخلق استهدفت التعرف على تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى الأداء المهارى فى جهاز حصان الخلق مثل دراسة جمال غنيم (١٩٩٦م) ، دراسة محمد فؤاد وحاتم أبوحمدة (٢٠٠١م) ، ودراسة بيهام وآخرون **Peham & et al** (٢٠٠١م) وكذلك استهدف البعض الآخر التحليل الميكانيكى لبعض مهارات حصان الخلق مثل دراسة ياسر العبيدي (٢٠٠١م) ، دراسة بسمان عبد الوهاب (٢٠٠٢م) ، دراسة جى جراسى وآخرون **G Grassi & et al** (٢٠٠٥م) ، ودراسة فيوجيهارا تسايوكى **FUJIHARA TOSHIYUKI** (٢٠٠٦م). (٧)، (٢٣)، (٣٣)، (٢٦)، (٦)، (٣٠)، (٢٩)

أما بالنسبة للدراسات التى اهتمت بالإعداد البدنى الخاص فى رياضة الجمباز والتى أمكن للباحث التوصل إليها فقد استهدفت التعرف على تأثير تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بما يخدم الإعداد المهارى ويعمل على الارتقاء بمستواه وكذلك بما يخدم القدرة على التعلم الحركى لمهارات الجمباز مثل دراسة صلاح الدين سليمان وهدايات حسنين (١٩٩٠م) ، دراسة أمل عبد الرحمن (١٩٩٥م) ، دراسة صلاح الدين محمد (١٩٩٨م) ، دراسة حازم محمود (٢٠٠١م) ، ودراسة وليد محمد (٢٠٠١م). (١٠)، (٤)، (٩)، (٨)، (٢٩)

انطلاقاً مما سبق يتضح للباحث عدم وجود دراسة اهتمت بتصميم برنامج تدريبي متكامل للإعداد البدني الخاص بكافة عناصره كأساس للإعداد المهاري على جهاز حصان الخلق للاعبين الجميز الناشئين في المراحل السنية المبكرة، كما لم يقع تحت يد الباحث دراسة استهدفت وضع برنامج تدريبي لتحسين مستوى أداء الحركات الإجمالية لناشئ الجميز والوصول بها إلى مستوى عالٍ خاصة بعد التطوير والتغيير الحادث مما يتطلب ضرورة وضع برامج تدريبية بدنية تواكب هذا التطوير والتغيير.

مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة التي تهدف إلى وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص يتناسب مع الحركات الإجمالية الجديدة من حيث تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمتطلبات تلك الإجماليات بهدف التعرف على تأثيره في درجة أداء الجملة الإجمالية المقررة على جهاز حصان الخلق لمرحلة ٩ سنوات باعتبارها أول مرحلة من مراحل الإشتراك في البطولات التي تعد اللبنة الأولى في إعداد لاعب الجميز بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على درجه أداء الجملة الأجمالية على جهاز حصان الخلق لناشئ الجميز تحت ٩ سنوات.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة ودرجه أداء الجملة الأجمالية على جهاز حصان الخلق لناشئ الجميز تحت ٩ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة ودرجه أداء الجملة الأجمالية على جهاز حصان الخلق لناشئ الجميز تحت ٩ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقدرات البدنية الخاصة ودرجه أداء الجملة الأجماريه على جهاز حصان الخلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرتبطة :

- أجرى "جمال غنيم" (١٩٩٦م) (٧) دراسة بعنوان "تأثير تركيب بعض المهارات الحركية على التحمل اللاهوائي ومستوي الأداء علي جهاز حصان الخلق في رياضة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على عدد (٧) لاعبين من لاعبي الفريق القومي المصري للجمباز، ولقد أشارت النتائج إلى أن التركيبات المهارية المقترحة أدت الي رفع مستوى الأداء والقدرة اللاهوائية لعينة البحث وزيادة معدل كفاءة العمل البدني وارتفاع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

- كما أجرى محمد فؤاد وحاتم أبو حمدة (٢٠٠١م) (٢٣) "تأثير تنمية الارتكاز بالذراعين علي مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة وعددية تكرارها علي جهاز حصان الخلق" واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (١٢) لاعب جمباز من الناشئين تحت (١٠)، (١٢)، سنة بالنادي الأهلي و توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي لتنمية الارتكاز بالذراعين يؤدي الي تطوير مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة علي أجزاء حصان الخلق (الحلقتين - الحلقة والجلد - الجلد) وزيادة تكرارها.

- كما أجرى بودرى وآخرون **Baudry L & et al** (٢٠٠٦م) (٢٧) دراسة بعنوان "تأثير مشاهدة الأداء الشخصي والأداء النموذجي على مستوى أداء دوائر الرجلين المزدوجة على حصان الخلق" بهدف التعرف على تأثير الدمج بين مشاهدة فيديو للأداء الشخصي والأداء النموذجي على مستوى أداء دوائر الرجلين المزدوجة على حصان الخلق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (١٦) لاعب وتوصلت الدراسة إلى أن :

■ بعد خمس وحدات تدريبية أشارت النتائج باستخدام تحليل التباين تحسن المجموعة

التجريبية في مراحل دوائر الرجلين (دخول ، خروج ، الإرتكاز الخلفي ، الإرتكاز الأمامي)

- تحسن المجموعة التجريبية في فرد الجسم أثناء المرحلة الخلفية بسرعة أكبر من المجموعة الضابطة.
- عرض الفيديو الفوري يمكن أن يساعد في تصحيح الأخطاء في المهارات المعقدة مثل دوائر الرجلين المزدوجة على حصان الحلق.

- كما أجرى بودرى وآخرون Baudry L& et al (٢٠٠٦م) (٢٨) دراسة بعنوان "فوائد التغذية العكسية الموجهة السمعية على أداء الفلنكات في رياضة الجمباز" واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (٣٦) لاعب وكانت أهم النتائج أن التغذية العكسية الموجهة السمعية استطاعت في وقت قصير أن تصحح أخطاء الحركات المعقدة مثل حركة الفلنكات على حصان الحلق.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات بنادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد، واشتملت عينة التجربة الأساسية على (١٢) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٦) لاعبين، وتم تطبيق نفس البرنامج التدريبي عليهما باستثناء تدريبات الإعداد البدني الخاص لجهاز حصان الحلق التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية فقط، مرفق (٣).

أ- تجانس عينة البحث :
يوضح جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث
في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي

(ن = ١٢)

البيانات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	شهر	٩٦,٦٦٧	٦,٥١١	٩٥,٥٠٠	٠,٣٠٤
الطول	متيمتر	١٣٢,١٦٧	٥,٣٢٠	١٣٢,٥٠٠	٠,٢١٤
الوزن	كيلو جرام	٢٨,١٦٧	٣,٤٣٦	٢٩,٠٠٠	٠,١٧٧
العمر التدريبي	شهر	٤١,٥٠٠	١,٨٠٣	٤١,٠٠٠	٠,١٩٦

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في مستغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي كانت من (-٠,٧٢٨) إلى (٠,٨٣٢) وهي جميعاً انحصرت بين (٣ ±) وهذا يعني اعتدال المنحنى التكراري وتجانس أفراد عينة البحث قبل إجراء التجربة.

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات :

١- قياس الطول :

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب ١ سم. (٢ : ٩١-٩٣)

٢- قياس الوزن :

تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب ٠,٥ كجم. (٢ : ٩٥)

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية بورسعيد

٣- قياس مستوى الأداء المهارى :

تم قياس مستوى الأداء المهارى باستخدام طريقة الخلفين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولى عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصرى للجماز، وذلك بأداء اللاعبين الجملة الإيجابية المقررة على المرحلة تحت ٩ سنوات بنين فى جهاز حصان الخلق مرفق رقم (١).

٤- استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء فى رياضة الجماز وذلك بغرض تحديد القدرات البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق ، وقد راعى الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط الآتية :

- ١- أن يكون حاصلاً على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية.
- ٢- أن يكون لديه خبرة فى مجال تدريب الجماز.
- ٣- أن يكون عضو هيئة تدريس من العاملين بقسم التمرينات والجماز أو بقسم التدريب الرياضى أو قسم علوم الحركة.

جدول (٢)

نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد القدرات

البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق

رقم العنصر	النسبة المئوية	العنصر	م
٦	%٤٠	القوة العضلية القصوى	١
٣	%٨٠	القوة المميزة بالسرعة	٢
١	%٩٠	تحمل القوة العضلية	٣
٧	%٤٠	تعمل السرعة	٤
-	-	الجلد الدورى النفسى	٥
٩	%٣٠	السرعة الحركية	٦
١٠	%٢٠	سرعة رد الفعل	٧
-	-	سرعة الانتقال	٨
٢	%٩٠	المرونة	٩
٥	%٦٠	الرشاقة	١٠
٨	%٣٠	التوافق	١١
٤	%٧٠	التوازن	١٢
-	-	الدقة	١٣

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لكل من القدرات البدنية وفقاً لآراء الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق لناشى الجمباز تحت ٩ سنوات ، وارتضى الباحث نسبة ٦٠% إلى ١٠٠% وبلغت (٥) قدرات بدنية خاصة وهي :

١. تحمل القوة
٢. المرونة
٣. القوة المميزة بالسرعة
٤. التوازن
٥. الرشاقة

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجمباز والاختبارات والمقاييس- التي تمكن من الوصول إليها- استطاع من خلالها انتقاء عدد من الاختبارات المناسبة لقياس هذه القدرات البدنية ولقد راعى الباحث أن تكون تلك الاختبارات لها صفة الخصوصية لرياضة الجمباز، حيث يشير طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) على ضرورة أن يكون الاختبار بنفس درجة خصوصية التدريب فلا تستخدم اختبارات تقيس ما لم يحققه التدريب الرياضي من إنجاز. (١١ : ٥١)

ومن ثم قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء بهدف ترشيح واختيار الاختبارات اللازمة لقياس القدرات البدنية الخاصة ببناء على ما تم التوصل إليه من تحديد القدرات البدنية الخاصة على جهاز حصان الخلق ، وقد شمل استطلاع رأى الخبراء عشرة متخصصين في رياضة الجمباز.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول (٣)

نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد اختبارات القدرات

البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق

النسبة المئوية	عدد الخبراء الموافقين	البيانات	
		الاختبارات البدنية	
%٤٠	٤	اختبار الكوبري (قبة)	المرونة
%٦٠	٦	مناحيه عصا	
%٦٠	٦	تسبي الخمدع	
%٩٠	٩	فصحة الرجل	محمل القسوة
%٣٠	٣	برس بلاس بني القراعين (متوازي)	
%٨٠	٨	برس بلاس فصعاً (متوازي)	
%٤٠	٤	زاوية V (متوازي)	
%٥٠	٥	ارتكاز لتي القراعين (متوازي)	القدرات العضلية
%٨٠	٨	فلنكات (عش الغراب)	
%٩٠	٩	تسلق حبل ٤م	
%٥٠	٥	تعلق لتي القراعين (٦٠ ث)	
%٢٠	٢	الوثب التريض من النبات	الوزن
%٦٠	٦	الانطاح مائل لتي القراعين (١٠ ث)	
%٥٠	٥	رفع الخمدع من الانطاح (١٠ ث)	
%٤٠	٤	الوقوف على المنطين بالترانق (هركي)	
%٨٠	٨	توازن الوقوف على البدن	الرشاقة
%٤٠	٤	الوثب على العلامات (بمس المعدل)	
%٨٠	٨	المنى على البدن	
%٤٠	٤	الجرى الصريح	
%٤٠	٤	الجرى الكوكبي ١٠ × ٤ م	
%٧٠	٧	اختبار الوثبة الرياضية	
%٦٠	٦	الانطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بيورسعيد

يتضح من جدول (٣) النسبة المتوية للاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الخلق، وفقاً لآراء الخبراء، وارتضى الباحث نسبة ٦٠% إلى ١٠٠% وبلغت (١١) اختبار وهي :

(أ) المرونة :

١- اختبار ملحة العصار. (١٨ : ٦٩)

٢- اختبار ثني الجذع. (١٨ : ٦٩)

٣- اختبار زاوية مفصل الخوض (فتحة اليرجل). (١٨ : ٧٣)

(ب) تحمل القوة :

٤- اختبار الارتكاز زاوية فتحاً للوقوف على اليدين (٣ : ١٢٠)

٥- اختبار الفلنكات على جهاز عش الغراب. (٣ : ١٢٠)

(ج) القدرة العضلية :

٦- اختبار تسلق جبل م٤. (١٨ : ٨٤)

٧- اختبار انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠ث). (٥ : ١١٥)

(هـ) التوازن :

٨- اختبار توازن الوقوف على اليدين. (٢١ : ٣٨١)

٩- اختبار المشى على اليدين. (٣ : ١٢٥)

(و) الرشاقة :

١٠- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث). (٢١ : ٢٧٩)

١١- اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث). (٢١ : ٢٩٢)

رابعاً: المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

أ- الثبات :

لتحديد درجة ثبات الاختبارات قيد البحث، استخدم الباحث طريقة تطبيق

الاختبار و إعادة تطبيقه **Test- Retest Method**، وذلك بتطبيق الاختبارات

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بيورسعيد

وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من اللاعبين الناشئين وعددهم (٦) من خارج عينه البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

حيث يشير محمد حسنين (١٩٩٥م) إلى أن أسلوب الثبات عن طريق الاختبار- إعادة الاختبار أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضة، ويضيف أن استخدام فترة أسبوع كفاصل بين التطبيقين في حالة اختبارات الأداء في التربية البدنية يعتبر إجراء مناسب للحصول على معامل الثبات بهذا الأسلوب. (١٩٧٧، ١٩٨٠)

جدول (٤)

معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة

(ن = ٦)

معامل الثبات	مج ف ٢	مج ف	٢/س	١/س	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
						الاختبارات البدنية	
٠,٩١٤	٣,٠٠	صفر	٣,٨٣	٣,٦٦	درجة	سلخه عصا	الزمنية
٠,٩٤٣	٢,٠٠	صفر	٣,٩١	٣,٧٦	درجة	ثمنى الخدع	
٠,٩٥٧	١,٥٠	صفر	٣,٧٥	٣,٦٧	درجة	فتحة الرجل	
٠,٩٥٧	١,٥٠	صفر	٥,١٦	٤,٨٣	عدد	برس بلاس فتعاً (متوازي)	القوة
٠,٩١٤	٣,٠٠	صفر	١٥,١٦	١٥,٠٠	عدد	فلنكات (عش الغراب)	
٠,٩٠٠	٣,٥٠	صفر	٣,٥٨	٣,٣٣	درجة	تسلق جبل ٤م	التعبية
٠,٩١٤	٣,٠٠	صفر	١١,٣٣	١١,٥٠	عدد	الانطاح مائل في الفراغين (١٠ ث)	
٠,٩٤٣	٢,٠٠	صفر	٦,٨١	٦,٧٢	ثانية	توازن الوقوف على اليدين	الزمن
٠,٩٤٣	٢,٠٠	صفر	٤,٩٨	٤,٨٧	متر	المشى على اليدين	
٠,٩٠٠	٣,٥٠	صفر	١٢,١٦	١٢,١٦	عدد	اختبار الوثبة الرباعية	القوة
٠,٩١٤	٣,٠٠	صفر	٥,٨٣	٥,٦٦	درجة	الانطاح المائل من الوقوف (١ ث)	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٠,٨٨٦

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يشير جدول (٤) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان Spearman Correlation Coefficient قد انحصرت ما بين (٠,٩٠٠)، و (٠,٩٥٧) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على استقرار هذه الاختبارات وثباتها.

ب - معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز في حساب معامل الصدق، حيث قام بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عدد (٦ لاعبين) مماثلين لعينة البحث (المجموعة المميزة)، وعينة من لاعبي الجيمارز المبتدئين (المجموعة غير المميزة).

جدول (٥)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد الدراسة

(ن = ٢٠ = ٦)

الاختبار	معامل ارتباط	قيمة المحسوبة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية للاختبارات البدنية
			٦	١٠	٦	١٠		
اللياقة البدنية	٠,٩٤٦	٦,٣٢	٠,٨١	١,١٠	٠,٧٤	٣,٥٦	درجة	مسلح عصا
	٠,٩١٧	٤,١٩	٠,٦٨	١,٨٣	٠,٧١	٣,٦٥	درجة	نسي الجديغ
	٠,٩٣٣	٥,٥٨	٠,٣٧	٢,٣٣	٠,٧٤	٣,٨٤	درجة	فتحة اليرجل
القوة البدنية	٠,٩٦٨	٨,٤٥	٠,٦٨	٠,٨٣	٠,٧٥	٤,٦٦	عدد	برس بلاس فحماً (موازي)
	٠,٩٨٠	١٠,٨٦	١,٥٩	٣,٣٣	١,٧٠	١٤,٦٦	عدد	فلنكات (عش الغراب)
المهارة البدنية	٠,٩٤٤	٦,٢١	٠,٧٣	٠,٩١	٠,٤٧	٣,٣٤	درجة	تسلق حبل ٤م
	٠,٩٤٥	٦,٢٤	١,٢٥	٧,٥٠	٠,٣٧	١١,١٦٧	عدد	البنطاح مائل لى الفراخين (١٠ ث)
التوازن	٠,٩٥٣	٦,٨٣	٠,٦٣	٣,٦٨	٠,٧١	٦,٦٠	لانية	توازن الوقوف على اليدين
	٠,٩٧٧	١٠,١٧	٠,٥٣	١,٧٧	٠,٤٤	٤,٩٤	متر	المشي على اليدين
القدرة البدنية	٠,٩٧٠	٨,٧١	١,٥١	٥,٦٦	٠,٦٨	١٢,٦٧	عدد	اختبار الوثبة الرباعية
	٠,٩٤٦	٦,٣٢	١,٨١	٣,٠٠	٠,٤٧	٥,٦٥	درجة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ٢,٨٣

يوضح جدول (٥) أن قيم ت المحسوبة للاختبارات البدنية - قيد البحث - تراوحت

ما بين (٤,٩١٩ ، ١٠,٨٦١) كما انحصرت معاملات الصدق لها ما بين (٠,٩١٧ ، ٠,٩٨٠) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الاختبارات صادقة أى تقيس ما وضعت من أجله.

خامساً : تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ثم تم إجراء التكافؤ بينهما وفقاً لنتائج القياسات القليلة وذلك بتطبيق اختبار مان-ويتنى **Mann Whitney Test** - في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي والاختبارات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهارى قيد البحث كما هو موضح بمجداول (٦)، (٧)،(٨).

جدول (٦)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي

(٦ = ٧ = ١٠ ن)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة ي	الدلالة الإحصائية
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
العمر الزمني	شهر	٦,١٧	٦,٨٣	٣٧,٠٠	٤١,٠٠	١٦,٠٠٠	٠,٨١٨
الطول	سم	٧,٨٥	٥,٧٥	٤٣,٥٠	٣٤,٥٠	١٣,٥٠٠	٠,٤٨٥
الوزن	كجم	٥,٥٨	٧,٤٢	٢٣,٥٠	٤٤,٥٠	١٢,٥٠٠	٠,٣٤٩
العمر التدريبي	شهر	٦,٥٠	٦,٥٠	٣٩,٠٠	٣٩,٠٠	١٨,٠٠٠	١,٠٠٠

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ١٠

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ي) الإحصائية بتطبيق اختبار مان-ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية "العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي" انحصرت ما بين (١٢,٥٠٠ ، ١٨,٠٠٠) وعند مستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (٠,٣٤٩ ، ١,٠٠٠) وجميعها غير دال إحصائياً، ويعنى ذلك

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمورسعيد

أن الفروق بين المجموعتين غير حقيقية، أي أنهما متكافئتان في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

($n_1 = n_2 = 6$)

الدلالة الإحصائية	قيمة الحسوبة	مجموع الترتب		متوسط الترتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	الاختبارات البدنية
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية			
٠,٦٦٩	١٥,٠٠	٣٦,٠٠	٤٢,٠٠	٦,٠٠	٧,١٠	درجة	مسلخه عصا	التوازن
١,٠٠٠	١٨,٠٠	٣٩,٠٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٦,٥٠	درجة	كسبي الجذع	
٠,٨١٨	١٦	٤١,٠٠	٣٧,٠٠	٦,٨٣	٦,١٧	درجة	لمحة الرجل	
٠,٦٦٩	١٥,٥٠	٣٦,٥٠	٤١,٥٠	٦,٠٨	٦,٩٢	عدد	برس بلاس قنصاً (متوازي)	المسار
٠,٨١٨	١٦,٠٠	٤١,٠٠	٣٧,٠٠	٦,٨٣	٦,١٧	عدد	فلنكات (عش الغراب)	
١,٠٠٠	١٨,٠٠	٣٩,٠٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٦,٥٠	درجة	تسلي حبل ٤م	القوة العقلية
٠,٣٩٤	١٢,٠٠	٣٣,٠٠	٤٥,٠٠	٥,٥٠	٧,٥٠	عدد	إبطاح مائل لى القواعين (١٠ ث)	
٠,٦٦٩	١٥,٠٠	٣٦,٠٠	٤٢,٠٠	٦,٠٠	٧,١٠	لاية	توازن الوقوف على اليدين	التوازن
٠,٨١٨	١٦,٠٠	٤١,٠٠	٣٧,٠٠	٦,٨٣	٦,١٧	متر	المشي على اليدين	
٠,٦٦٩	١٥,٥٠	٣٦,٥٠	٤١,٥٠	٦,٠٨	٦,٩٢	عدد	اختبار الوفة الرابعة	القوة
٠,٨١٨	١٦,٠٠	٣٧,٠٠	٤١,٠٠	٦,١٧	٦,٨٣	درجة	الإبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ي) الحسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث انحصرت ما بين (١٨,٠٠، ١٢,٠٠) وعند مستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (١,٠٠٠، ٠,٣٩٤) وجميعها غير دال إحصائياً، ويعني ذلك أن الفروق بين المجموعتين غير حقيقية، أي أنهما متكافئتان في هذه المتغيرات.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (٨)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الأداء المهاري قيد البحث

(ن_١ = ن_٢ = ٦)

الدالة الإحصائية	نقطة ي المحررة	مجموع الرب		متوسط الرب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
٠,٨١٨	١٦,٥٠	٣٧,٥٠	٤٠,٥٠	٦,٢٥	٦,٧٥	درجة	عش الغراب
٠,٢٤٠	١٠,٥٠	٣١,٥٠	٤٦,٥٠	٥,٢٥	٧,٧٥	درجة	حصان الخلق

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتني للدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لدرجة الأداء المهاري (عش الغراب ، حصان الخلق) - قيد البحث - انحصرت ما بين (١٠,٥٠ ، ١٦,٥٠) وعند مستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (٠,٢٤٠ ، ٠,٨١٨) وجميعها غير دال إحصائياً، ويعني ذلك أن الفروق بين المجموعتين غير حقيقية، أي أنهما متكافئتان في هذه المتغيرات.

سادساً : التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٧/١/١٨ إلى ٢٠٠٧/١/٢٤ على عينة قوامها (٦) لاعبين ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

• أهداف التجربة الاستطلاعية :

- ١- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - ٢- تقنين التمرينات الخاصة بتطوير القدرات البدنية الخاصة - قيد البحث - لجهاز حصان الخلق، لتحديد درجات حمل التدريب مرفق (٢).
 - ٣- ترتيب أداء التمرينات المستخدمة والتأكد من مناسبتها لعينة البحث.
 - ٤- التأكد من استيعاب اللاعبين للتمرينات المستخدمة وسهولة استجابتهم لها.
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

سابعاً : التجربة الأساسية :

١- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (١٢) لاعب بصالة الجمناز بنادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد بمحافظة بورسعيد، واستغرقت (٣) أيام خلال الفترة من ٢٠٠٧/٢/٢م إلى ٢٠٠٧/٢/٤م واشتملت هذه القياسات على ما يلي :

أ- السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي.

ب- القياسات الخاصة بالتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث.

ج- قياس درجة الأداء المهارى على جهاز حضان الحلق.

٢- تنفيذ البرنامج التدريبي :

بدأ الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٠٧/٢/١٧م إلى ٢٠٠٧/٥/١٨م لمدة ١٢ أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع يوم السبت والاثين والأربعاء والجمعة للمجموعتين التجريبية والضابطة وينقسم البرنامج إلى فترة الإعداد العام ومدتها (٣) أسابيع وفترة الإعداد الخاص ومدتها (٦) أسابيع وفترة الإعداد للمنافسة ومدتها (٣) أسابيع وخلال تطبيق برنامج التدريب على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة تم تثبيت عدد وحدات التدريب- زمن الوحدة التدريبية وكان الاختلاف بين المجموعتين في استخدام تدريبات الإعداد البدني الخاص على جهاز حضان الحلق للمجموعة التجريبية فقط وعدم استخدامها على المجموعة الضابطة.

٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتطبيق البرنامج ، حيث تم قياس نفس المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٧/٥/٢٠م إلى ٢٠٠٧/٥/٢٢م.

ثامناً : المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية باستخدام أسلوب الإحصاء اللابزارامترى لمناسبتة لحجم عينه البحث مستخدم معادلنا إختبار مان- ويتنى (٢٤:٢١٨، ٢٢٢)، وإختبار ولكسون لرتب الإشارة (١٧:٣٦٠).

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري

$$N = 4 = 2 = 6$$

المتغيرات	البيانات الإحصائية	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		متوسط الرتب		Z قيمة	الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
اللياقة البدنية	تسليخ عضلات	درجة	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٢
	تسليخ الحشخ	درجة	صفر	٥	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٤
	تسليخ الرجل	درجة	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٢
اللياقة البدنية	ربس ثلاثي لثباتاً	عدد	صفر	٥	١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٠٧٠	٠,٠٢٨
	تسليخ	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٤
اللياقة البدنية	تسليخ حبل ١٥	ثابتة	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٢
	السطح مائل في التفرجين (١٠٠)	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٤
	تسليخ	ثابتة	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٨
اللياقة البدنية	السطح مائل في التفرجين (١٠٠)	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٨
	تسليخ	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٨
	تسليخ	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٦
اللياقة البدنية	تسليخ	عدد	صفر	٥	١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٠٧٠	٠,٠٢٥
	تسليخ	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٧
اللياقة البدنية	تسليخ	عدد	صفر	٦	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	٢,٢٧٠	٠,٠٢٦

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولكسون لدلالة الفروق Wilcoxon Test بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري- قيد البحث- للمجموعة الضابطة انحصرت ما بين (-٢,٠٧ ، -٢,٢٧) ومستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (٠,٠١٤ ، ٠,٠٣٨) ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ولصالح القياس البعدي ويشير ذلك على تحسن

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمورسعيد

المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث.
٢- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري

$$N_1 = N_2 = 6$$

الدلالة الإحصائية	رتب المجموعة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	الاختبارات
		+	-	+	-	+	-			
٠,٠٢٠	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	درجة	ملحمة عصا	السرعة
٠,٠٢٣	٢,٣٧-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	درجة	نسب الخدع	
٠,٠٢٤	٢,٣١-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	درجة	فتحة الرجل	
٠,٠٢٠	٢,٣٣-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	عدد	برس بلاس قفصاً	القدرة التحليل
٠,٠٢٦	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	عدد	فلكات	
٠,٠٢٤	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	لانية	تساق حول ٤ م	القدرة العضلية
٠,٠٢٦	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	عدد	انطاح مائل نسب الفراغين (١٠ ث)	
٠,٠٢٨	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	لانية	نوازن الوقوف على البدن	
٠,٠٢٨	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	عدد	المشي على البدن	الوزن
٠,٠٢٦	٢,٣٣-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	عدد	اختبار الوثبة الرباعية	
٠,٠٢٣	٢,٣٧-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	درجة	الانطاح المائل مسن الوقوف (١٠ ث)	الرشاقة
٠,٠٢٨	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	درجة	عش الفراغ	
٠,٠٢٨	٢,٣٠-	٣,٥٠	٠,١٠٠	٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦	صفر	درجة	حصان الخلق	

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) الحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولكسون لدلالة الفروق Wilcoxon Test بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري- قيد البحث- للمجموعة التجريبية انحصرت

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

ما بين (- ٢,٢٠، - ٢,٣٣) ومستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (٠,٠٢٠، ٠,٠٢٨)،
، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي ويشير ذلك على
تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث.
٣- نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية
الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (١١)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري

$$n_1 = n_2 = ٦$$

الدالة الاحصائية	قيمة التجموع المحسوبة	مجموع الرب		متوسط الرب		وحدة القياس	البيانات الاحصائية	الاختبارات البدنية
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية			
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢١,٠٠٠	٥٧,٠٠٠	٣,٥٠٠	٩,٥٠٠	درجة	ساعات عمال	التحمل
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢٩,٠٠٠	٥٧,٠٠٠	٣,٥٠٠	٩,٥٠٠	درجة	لنسي التمدد	
٠,٠٠٦	٣,٠٠٠	٢٤,٠٠٠	٥٤,٠٠٠	٤,٠٠٠	٩,٠٠٠	درجة	لحظة التوقف	
٠,٠٠٥	٣,٠٠٠	٢٤,٠٠٠	٥٤,٠٠٠	٤,٠٠٠	٩,٠٠٠	عدد	برس بلاس لتأ وموزي	عمل القوية
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢١,٠٠٠	٥٧,٠٠٠	٣,٥٠٠	٩,٥٠٠	عدد	للكات وعش القراء	
٠,٠٠١	٥,٥٠٠	٢٦,٥٠٠	٥٦,٥٠٠	٤,١٢	٨,٥٨	هبة	تساق حول ٤٤	القوية الصلبة
٠,٠٠٤	١,٠٠٠	٢٢,٠٠٠	٥٦,٠٠٠	٣,٦٧	٩,٣٣	عدد	اتجاه سهل في الترميز (١٠٠)	
٠,٠٠٩	٢,٥٠٠	٢٢,٠٠٠	٥٦,٠٠٠	٣,٩٢	٩,٠٨	هبة	لوزن الوقوف على اليمن	التحمل
٠,٠٠٩	٢,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٥٥,٠٠٠	٣,٨٤	٩,١٧	عتر	المنى على اليمن	
٠,٠١٥	٢,٠٠٠	٢٤,٠٠٠	٥٤,٠٠٠	٤,٠٠٠	٩,٠٠٠	عدد	اختبار القوة الرباعية	القوية
٠,٠٢٨	٤,٥٠٠	٢٥,٥٠٠	٥٢,٥٠٠	٤,٢٥	٨,٧٥	درجة	الاتجاه القابل من الوقوف (١٠٠)	
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢١,٠٠٠	٥٧,٠٠٠	٣,٥٠٠	٩,٥٠٠	درجة	عش القراء	المهاري
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢١,٠٠٠	٥٧,٠٠٠	٣,٥٠٠	٩,٥٠٠	درجة	عشان الخلق	

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث انحصرت ما بين (٤,٥٠٠، ٠,٠٠٠) وأن مستوى الدلالة الإحصائية انحصرت ما بين (٠,٠٠٤، ٠,٠٤١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ويعني ذلك أن

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

الفروق في القياس البعدي لمجموعتي البحث في هذه المتغيرات حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث.

٥- عرض النسب المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	البيانات الاحصائية		الفروق في نسبة التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		نسبة التحسن %	قبلي	
الوزن	٣,٦٧	٤,٠٠	٣,٨٣	٥,١٠	٩,٠٩	٢١,٣٤	٢٠,٤٣	٢١,٣٤
	٣,٧٦	٤,٠٨	٣,٦٧	٥,٠٠	١١,٣٦	٢٥,٠٠	٣٦,٣٦	٢٥,٠٠
	٣,٨٣	٤,١٧	٣,٧٥	٥,٠٠	٨,٧٠	٢٤,٦٤	٣٣,٣٣	٢٤,٦٤
ملاحة عصا	٤,٦٧	٥,٣٣	٤,٨٣	٦,٦٧	١٤,٢٩	٢٣,٦٥	٣٧,٩٣	٢٣,٦٥
	١٥,١٧	١٨,٣٣	١٥,٠٠	٢١,٥٠	٢٠,٨٨	٢٢,٤٥	٤٣,٣٣	٢٢,٤٥
	٣,٣٣	٣,٨٣	٣,٣٣	٤,٥٨	١٥,٠٠	٢٢,٥٠	٣٧,٥٠	٢٢,٥٠
ملاحة	١١,١٧	١١,٨٣	١١,٥٠	١٣,٧٦	٥,٩٧	١٢,٧٨	١٨,٨٤	١٢,٧٨
	٦,٦١	٦,٧٢	٦,٧٣	٨,٠٨	١,٦٤	١٨,٤٥	٢٠,٠٩	١٨,٤٥
	٤,٩٥	٥,١٤	٤,٨٧	٦,٢٦	٣,٩١	٢٤,٦٢	٢٨,٥٣	٢٤,٦٢
الوزن	١٢,١٧	١٤,٥٠	١٢,٣٣	١٦,٥٠	١٩,١٨	١٤,٦١	٣٣,٧٨	١٤,٦١
	٥,٦٧	٦,٥٠	٥,٨٣	٧,٥٠	١٤,٧١	١٣,٨٧	٢٨,٥٧	١٣,٨٧
	٨,٥٦	٩,٧٧	٨,٥٣	١١,٣٢	١٤,٧٢	١٧,٩٢	٣٢,٦٤	١٧,٩٢
الأداء المهاري	٨,٣٩	٩,٥٠	٨,٤٩	١١,٠٩	١٣,٢٥	١٧,٤٧	٣٠,٧٣	١٧,٤٧

يتضح من الجدول (١٢) أن النسب المئوية لمعدلات التحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبليّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

الأداء المهاري - قيد البحث - حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (١,٦٤% ، ٢٠,٨٨%)، في حين انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٢٠,٠٩% ، ٤٣,٣٣%) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية ويعزى الباحث هذا التحسن إلى استخدام المجموعة التجريبية لتسديرات القدرات البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق في الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

بعد عرض نتائج البحث يحاول الباحث مناقشة وتفسير تلك النتائج معتمداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة ومسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة وأراء المراجع العلمية وذلك وفقاً لفروض البحث.

١- مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولككسون لدلالة الفروق Wilcoxon Test بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري- قيد البحث- للمجموعة الضابطة انحصرت ما بين (-٢,٠٧ ، -٢,٢٧) ومستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (٠,٠١٤ ، ٠,٠٣٨) ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي ويشير ذلك على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث.

كما يتبين من جدول (١٢) وجود تحسن بسيط في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية الخاصة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١,٦٤% ، ٢٠,٨٨%)، كما حدث تحسن في درجة الأداء المهاري على جهاز حصان الخلق (الجملة الإيجابية) قيد البحث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣,٢٥% ، ١٤,٧٢%) للمجموعة الضابطة، وهذا يؤكد حدوث تحسن بنسبة بسيطة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

المهارى على جهاز حصان الحلق (الجملة الإيجابية) قيد البحث، للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى خضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي التقليدي حيث أنه أشتمل على الإعداد البدني والمهارى نفسه الذى خضعت له المجموعة التجريبية باستثناء تدريبات القدرات البدنية الخاصة بجهاز حصان الحلق، والاعتماد في تدريب المجموعة الضابطة على جهاز حصان الحلق بالطريقة التقليدية والتي لا تتشابه في طريقة أدائها مع الأداء المهارى، ولكنها تعتمد على تكرار المهارات الحركية لاكتساب التوافق الجيد لتلك المهارات الحركية ، هذا بالإضافة إلى أن تكرار أداء مهارة معينة بمصاحبة بعض التوجيهات الفنية وتصحيح الأخطاء من قبل المدرب يعمل على تحسين مستوى الأداء وارتفاعه، مما كان له الأثر في تحسن المجموعة الضابطة في القياس البعدى ، بالإضافة إلى ما يؤكد كل من عادل عبد البصير (١٩٩٨م)، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) على أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية. (١٣ : ١١٩) (١٦٤:٥)

كما يشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن تمارين الإعداد البدني تساهم في زيادة المقدرة على التعلم الحركي وخاصة تنمية المهارات الحركية في الرياضات ذات الحركات المركبة ومنها رياضة الجمباز. (١٦ : ٩٢)

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كل من أمل عبد الرحمن (١٩٩٥م) (٤) ، حازم محمود (٢٠٠١م) (٨)، وليد نبيل (٢٠٠٥م) (٢٥) الذين أشاروا إلى أن البرنامج التقليدي يؤدي إلى تحسين المتطلبات البدنية كل في مجال تخصصه.

وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق كلياً والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدى للقدرات البدنية الخاصة ودرجته أداء الجملة الأيجابية على جهاز حصان الحلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى".

٢- مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولككسون لدلالة الفروق **Wilcoxon Test** بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري- قيد البحث- للمجموعة التجريبية انحصرت ما بين (-٢,٢٠، -٢,٣٣) ومستوى دلالة إحصائية انحصرت ما بين (٠,٠٢٨، ٠,٠٢٠) ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي ويشير ذلك على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري قيد البحث.

و يتبين من الجدول (١٢) وجود تحسن واضح في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية الخاصة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٠,٠٩%، ٤٣,٣٣%)، كما حدث تحسن في درجة الأداء المهاري على جهاز حصان الخلق (الجملة الإيجابية)- قيد البحث- حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٠,٧٢%، ٣٢,٦٤%) للمجموعة التجريبية ، وهذا يؤكد حدوث تحسن بنسبة كبيرة في المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري على جهاز حصان الخلق (الجملة الإيجابية)- قيد البحث-، للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى خضوع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات للإعداد البدني الخاص تتشابه في طريقة أداؤها مع الأداء المهاري على جهاز حصان الخلق ، حيث كان لها الأثر الفعال في ارتفاع المستوى البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية ، مما أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة ، وبالتالي يعزى التحسن الواضح لدرجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حصان الخلق- قيد البحث- للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من جمال غنيم (١٩٩٦م) (٧) و محمد فؤاد وحسام أبو حمدة (٢٠٠١م) (٢٣) من نتائج.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

كما يتفق هذا ما يؤكدّه أحمد الهادى (١٩٩٧م) نقلاً عن هايز **Heinz** أن تحسين وتطوير الأداء المهارى فى رياضة الجمباز يمكن التوصل إليه عن طريق تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة التى يجب توافرها فى ناشئ الجمباز، وذلك عن طريق استخدام الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية سليمة. (١ : ٢٩٠)

و يشير محمد علاوى (١٩٩٤م) إلى أن تنمية المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية العناصر البدنية الضرورية، حيث أن الناشئ لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط. (٢٢ : ٨٠)

وبذلك يكون الفرض الثانى قد تحقق كلياً والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياسين القبلى والبعدى للقدرات البدنية الخاصة ودرجه أداء الجملة الأجاربه على جهاز حسان الحلق ناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى".

٣- مناقشة الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهارى قيد البحث انحصر ما بين (٠,٠٠٠ ، ٤,٥٠٠) وأن مستوى الدلالة الإحصائية انحصر ما بين (٠,٠٠٤ ، ٠,٠٤١) وجميعها دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن الفروق فى القياس البعدى مجموعى البحث فى هذه المتغيرات حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يشير لتفوق ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبى المقترح وما يحتويه من تدريبات مشابه للأداء لتنمية القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الحلق على أفراد المجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج التدريبى التقليدى الغير مضاف إليه تلك التدريبات.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

كما يتبين من جدول (١٢) نسبة التحسن في القياسات البعيدة عن القبيلة في المتغيرات البدنية الخاصة حيث تراوحت ما بين (١٦٤، ١٪، ٢٠٨٨، ٢٠٪)، للمجموعة الضابطة و تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٠، ٠٩٪، ٤٣، ٣٣٪) للمجموعة التجريبية، كما أن نسبة التحسن في درجة الأداء المهاري على جهاز حسان الحلق (الجملة الإجمالية) - قيد البحث - تراوحت ما بين (١٣، ٢٥٪، ١٤، ٧٢٪) للمجموعة الضابطة، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٠، ٧٢٪، ٣٢، ٦٤٪) للمجموعة التجريبية.

ومما سبق يتضح وجود فروق كبيرة بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن نسبة تحسن المجموعة الضابطة، وهذا يؤكد تفوق أفراد المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات مشابه للأداء لتنمية القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الحلق على أفراد المجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج الغير مضاف إليه تلك التدريبات.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي خضعت له المجموعة التجريبية، حيث أنه المتغير الوحيد الذي تم التحكم فيه بمدف التعرف على تأثيره، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من صلاح الدين سليمان وهدايات حسنين (١٩٩٠م) (١٠)، أمل عبد الرحمن (١٩٩٥م) (٤)، جمال غنيم (١٩٩٦م) (٧)، محمد فؤاد وحاتم أبو هدة (٢٠٠١م) (٢٣)، حازم محمود (٢٠٠١م) (٨)، وليد محمد (٢٠٠٥م) (٢٥) من نتائج.

وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق كلياً و الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقدرات البدنية الخاصة ودرجه أداء الجملة الأجمالية على جهاز حسان الحلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

١- حققت المجموعة الضابطة تحسناً بسيطاً في المتغيرات البدنية الخاصة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١,٦٤%، ٢٠,٨٨%)، كما حدث تحسن في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان الخلق و تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣,٢٥%، ١٤,٧٢%) ويرجع الباحث ذلك نتيجة استخدام تدريبات الإعداد المهارى والانتظام في التدريب ، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

٢- حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في المتغيرات البدنية الخاصة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٠,٠٩%، ٤٣,٣٣%)، كما حدث تحسن في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان الخلق وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٠,٧٢%، ٣٢,٦٤%) ويرجع الباحث ذلك نتيجة لتنفيذ البرنامج المقترح والذي يتحوى على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الخلق حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدى لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان الخلق نتيجة للمتغير التجريبى " تدريبات القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الخلق" حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية في درجة مستوى أداء الجملة الإجمالية (قيد البحث).

٤- أن تدريبات القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الخلق لها تأثيراً فعالاً على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان الخلق لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات

ثانياً : التوصيات :

- استناداً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلي :
- ١- تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حصان الخلق لناشئ الجميز تحت ٩ سنوات.
 - ٢- التركيز على تدريبات القدرات البدنية الخاصة بجهاز حصان الخلق عند وضع البرامج التدريبية لهذا الجهاز لما لها من أثر إيجابي على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حصان الخلق لناشئ الجميز تحت ٩ سنوات.
 - ٣- إجراء أبحاث مشابهة على المراحل السنوية المختلفة فى رياضة الجميز.
 - ٤- إجراء أبحاث مشابهة على أجهزة الجميز المختلفة للرجال والسيدات.
 - ٥- وضع تدريبات نوعية خاصة بطبيعة الأداء المهارى لكل جهاز على حده.
 - ٦- أن يتضمن الإعداد البدنى الخاص على تدريبات خاصة لكل جهاز تشبه الأداء المهارى لهذا الجهاز.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد الهادى : (١٩٩٧م)، أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجميز، دار المعارف، القاهرة.
- ٢- أحمد خاطر، على البيك : (١٩٩٦م)، القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣- أحمد كمال : (٢٠٠٧م)، تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجمالية فى جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجميز تحت ١٠ سنوات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

- ٤ - أمل عبد الرحمن : (١٩٩٥م)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية الخاصة علي تركيز إنزيمي الترانس امييز والانزيم النازع للدهيدروجين في الدم **LDH** ومستوي الأداء لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٥ - بسطويسى أحمد : (١٩٩٩م)، أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦ - بسمان عبد الوهاب : (٢٠٠٢م)، التحليل الكينماتيكي للارتكازين الفردي والتزوجي على جهاز حصان المقابض للرجال، مجلة التربية الرياضية - المجلد الحادي عشر - العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد الأكاديمية الرياضية العراقية.
- ٧ - جمال غنيم : (١٩٩٦م)، تأثير تركيب بعض المهارات الحركية علي التحمل اللاهوائي ومستوي الأداء علي جهاز حصان الخلق في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
- ٨ - حازم محمود : (٢٠٠١م)، تصميم وتنفيذ بعض البرامج التدريبية وتأثيرها على مستوى أداء الناشئين لمهارة الدورتين المتكورتين خلفا على بعض أجهزه الجمباز، رسالة دكتوراه ، كليه التربية الرياضية ، جامعه الإسكندرية.
- ٩ - صلاح الدين خليل : (١٩٩٨م)، أثر برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للناشئين في تعليم أداء مهارة دورتين أماميتين هوائيتين متكورتين علي جهاز الحركات الأرضية للجمباز رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد .

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية ببورسعيد

- ١٠- صلاح الدين سليمان، : (١٩٩٠م)، الخصائص التكنيكية كأساس
للتمرينات البدنية الخاصة في بعض مهارات الجمباز،
هدايات حسنين
المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد
الخام، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- ١١- طلحة حسام الدين : (١٩٩٤م)، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب
الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- عادل عبد البصير : (بدون)، دليل المدرب في جمباز المسابقات للناشئين
(عقلة، حصان القفز، حصان الحلق)، ج٢
- ١٣- عادل عبد البصير : (١٩٩٨م)، النظريات والأسس العلمية في تدريب
الجمباز الحديث، أجهزة التمرينات الأرضية- الحلق
- حصان الحلق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- عادل عبد البصير : (٢٠٠١م)، التحليل الفني لمستوى أداء لاعبي
الجمباز الفني في الدورة الأولمبية ببرشلونة ١٩٩٢م
حتى الدورة الأولمبية سيدني ٢٠٠٠م ، المجلة العلمية
للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كليه
التربية الرياضية ببورسعيد، جامعه قناة السويس،
العدد الثاني.
- ١٥- علاء الدين حامد : (٢٠٠٠م)، التحليل الفني لمستوى الأداء في بطوله
العالم للجمباز الفني للرجال عام ١٩٩٩م بالصين
،المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية
الرياضية، كليه التربية الرياضية ببورسعيد، جامعه
قناة السويس، العدد الأول.
- ١٦- عويس الجبالي : (٢٠٠٠م)، التدريب الرياضي، دار G.M.S
للنشر، ط١.
- ١٧- فؤاد البهي : (١٩٧٩م)، علم النفس الإحصائي وقياس العقلي
البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٨- فوزى يعقوب، : (١٩٨٥م)، النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- محمد حسنين : (١٩٩٥م)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد شحاته : (٢٠٠٣م)، تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد علاوى، محمد نصر الدين : (١٩٩٤م)، اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد علاوى : (١٩٩٤م)، علم التدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٣- محمد فؤاد، حاتم أبوحمدة : (٢٠٠١م)، تأثير تنمية الارتكاز بالذراعين على مسوي اداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة وعددية تكرارها على جهاز حصان الخلق، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الثانى
- ٢٤- محمد نصر الدين : (١٩٨٥م)، الإحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- وليد نبيل : (٢٠٠٥م) الأهمية النسبية لعناصر الياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان
- ٢٦- ياسر العبيدي : (٢٠٠١م)، التحليل الكينماتيكي لحركات الدوران والانتقال على حصان المقابض، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد الأكاديمية الرياضية العراقية.

Downloaded www.iraqacad.org
from

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 27- 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, Volume 24, Issue 10 October 2006 , pages 1055 – 1063,
- 28- Baudry L, Leroy D, Chollet D. : (2006), Auditory concurrent feedback benefits on the circle performed in gymnastics, Journal of Sports Sciences, Volume 24, Issue 2 February 2006 , pages 149 - 156
- 29- FUJIHARA TOSHIYUKI : (2006), Mechanical analysis in mechanism and technique of double leg circles on the pommel horse, Japanese Journal of Biomechanics in Sports & Exercise, VOL.10;NO.1;PAGE.27-
- 30- G Grassi, M Turci, Y F Shirai, N Lovecchio, C Sforza : (2006),Body movements on the men's competition mushroom: a three dimensional analysis of circular swings, British Journal of Sports Medicine ,
- 31- International Gymnastic : (2006), Men's Technical Committee, Code Of Points For Men's Artistic

- Federation
Gymnastics Competitions At World
Championships, Olympic Games
Regional And Intercompetitions Event
With Inter-national Participants.
- 32- Markolf KL, : (2006), Wrist loading patterns during
Shapiro MS, pommel horse exercises, Biomechanics
Mandelbaum BR, Research Section, University of California,
Los Angeles 90024,
- 33- Peham, C., Licka, : (2001), A New Method To Quantify
Kapoun, M., & Harmony Of The Horse Rider System In
Schiedl, M., Dressage, Sports Engineering.
- 34- Wilmore, J. H., : (1982), Training For Sport And Activity
The Physiological Basis Of the
Condition Process, 2nd. Ed., Allyn &
Bacos, INC., Boston, London.