

## تأثير برنامج تدريبات نوعية لمرحلة الإرتقاء علي مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز

د.أ / فادية أحمد عبد العزيز  
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

د.م / عطيات محمد السيد  
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

د.أ / محروس محمد قنديل  
أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية  
الرياضية - كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

د / ريم محمد الدسوقي  
مدرس بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

### المخلص

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها علي مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث، استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهن (١٤) ناشئة، وتم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وتشمل (٧) ناشئات اتبع معهن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام برنامج التدريبات النوعية، والأخرى ضابطة وتشمل (٧) ناشئات وقد اتبع معهن نفس البرنامج فيما عدا الجزء الخاص بالتدريبات النوعية.

وكان من أهم النتائج : فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام برنامج تدريبات نوعية في تحسين مستوى المتغيرات البدنية وفي تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارة الإجبارية للجمباز الفني أنسات للموسم ( ٢٠١٣ - ٢٠١٤م) لدي ناشئات المجموعة التجريبية.

## المقدمة ومشكلة البحث:

هي ترقية الشعور بالحركة وبالشكل العام للمهارة وإعطاء الثقة بالنفس لدى اللاعبين وتمكن الجسم من سرعة أداء الحركة من جميع النواحي التي تمكنه من القيادة الصحيحة للجسم. (١٤: ١٠)

ويشير كلا" من كريتيو، مهليا Cretu،

Mihailalon (٢٠١٢م)، ماذي، كرستي Mezei،

Cristea (٢٠١٤م)، إستك، أخرون Iztok، et al (٢٠١٥م) إلى أنه نظراً لأن رياضة الجمباز تتغير وتتطور بصورة مستمرة في النواحي الفنية لمستوي الأداء المهاري وارتفاع مستوي الصعوبات للمهارات فضلاً "علي الدقة والأناقة في الحركات الأمر الذي يستلزم معه حدوث تعديلات في أساليب واعداد برامج تدريبية للكشف علي قدرة الرياضيين في رياضة الجمباز عامة، وعلى جهاز طاولة القفز بصفة خاصة. (١٢: ٤١٦٥، ٤١٦٨) (١٩: ٣٦٣، ٣٧٣) (١٧: ٩٩٣، ١٠٠٢)

ويشير الإتحاد الدولي للجمباز (٢٠١٦م) إلى أن جهاز طاولة القفز من الأجهزة الهامة في رياضة الجمباز حيث يؤدي عليه مهارة واحدة فقط تختلف في درجة صعوبتها طبقاً لما يتطلبه القانون الدولي للجمباز، حيث يؤدي القفز عليه خلال فترة تتراوح من (١،٥: ٢) ثانية بسرعة حركية عالية الأمر الذي يحتاج إلي تطور النواحي الفنية والبدنية بهذا الجهاز. (١٥: ٦٩، ٥٩)

وتعتبر مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين من المهارات الأساسية الممهدة للمهارات ذات الصعوبات المركبة الهوائية وهي أساسية يجب اكتسابها لجميع المراحل السنوية تحت (٨،٧، ٩، ١٠) سنوات ليس فقط علي جهاز طاولة القفز بل علي باقي أجهزة رياضة الجمباز الأخرى.

تتميز رياضة الجمباز بتعدد اجهزتها وبالتالي تنوع المهارات التي تؤدي عليها، فهناك كم هائل من مهارات الجمباز تؤدي علي كل جهاز تصل الي الحد الذي يجعل الإلمام بالتصميم الفني الخاص بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين في مجال تدريس وتدريب الجمباز.

ويتفق كل من اينوت كارسي Ionut Corlaci

(٢٠١٤م)، كلادا وأخرون Claudia، et al

(٢٠١١م)، نيكولاس، كـ اثـ رين Katherine، Nicholas (٢٠١٠م)، بترسون وأخرون et al، Peterson (٢٠٠٦م) علي أن رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والفعالة التي تحتاج إلي أساليب وطرق متطورة للتدريب حتى يمكن تطوير مستوي الأداء للاعبين ، وأن تدريب الناشئين في الجمباز قبل سن (٦) سنوات يجب أن يولي إهتماماً كبيراً "لبعض الحركات البسيطة والتي سوف تكون أساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة. (١٦: ٤٠٨، ٤١٣) (١١: ٣٢، ٢٩) (٢١: ٤٠٥، ٤١٣) (٢٠: ٤٥٥، ٤٦٣)

ويري كندسون، مورسون Knudson،

Morrison (١٩٩٧م) أن أهمية احتواء مرحلة الإعداد البدني الخاص على التدريبات النوعية للارتقاء بمستوي الأداء المهاري حيث أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء أداء المهارة وتستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعليم وتدريب الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة في رياضة الجمباز وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي للأداء المهاري. (١٨: ٤٥)

ويوضح جورج جلاسمان Goreg Glassman

(٢٠٠٥م) أن الغرض الأساسي من التدريبات النوعية

للمهارة ككل ، والعمل علي الارتقاء بالمرحلة الخاصة بالارتقاء بمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات وقد دعت هذه الأسباب مجتمعة إلي التفكير في وضع برنامج للتدريبات النوعية التي قد تؤدي إلي تحسين مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات.

#### هدف البحث:

تصميم برنامج للتدريبات النوعية لمرحلة الإرتقاء علي مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز للتعرف علي:

- تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح علي مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بأداء الإرتقاء بمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر علي جهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز.

- تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح علي مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر علي جهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز.

#### فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر علي جهاز طاولة القفز للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

ويذكر الإتحاد المصري للجمباز الفني أنسات (٢٠١٤م) أنه تظهر أهميه هذه المهارة علي جهاز طاولة القفز في أن يتبعها العديد من المهارات ذات الصعوبة العالية ومنها (الشقلبة الأمامية علي اليدين مع لفة كاملة حول المحور الطولي، الشقلبة الأمامية علي اليدين مع دورة هوائية أمامية، الشقلبة الأمامية علي اليدين مع دورة هوائية أمامية متبوعة بنصف لفة). (٩٦،١٦:٤)

وحيث أن هذه المهارة علي جهاز طاولة القفز للمرحلة السنوية تحت (٧) سنوات تختلف عنها للمراحل السنوية تحت (١٠،٩،٨،١١) حيث أن مرحلة تحت (٧) سنوات يتطلب منها الإرتقاء علي سلم القفز والميني ترامبولين والهبوط علي الظهر مع استقامة الجسم علي مراتب بارتفاع جهاز طاولة القفز (١٠٠) سم بينما يتطلب من المراحل السنوية الأخرى الإرتقاء علي سلم القفز والهبوط وأقفاً علي مراتب بارتفاع (٢٠) سم مما يتطلب ضرورة الاهتمام بمرحلة الإرتقاء بالمرحلة تحت (٧) سنوات ووضع برنامج للتدريبات النوعية الخاصة بها.

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثين وإطلاعهم علي الدراسات المرجعية والبحوث والمراجع العلمية في مجال رياضة الجمباز فقد لاحظوا أن الناشئات تحت (٧) سنوات يؤديين مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز بشكل خاص بدرجات مختلفة من التباين وبنسب أخطاء فنية كبيرة عند تكرار أدائهن للمهارة وأكثر من مرة نتيجة عدم وجود ثبات لمستوي الأداء الفني في مرحلة الإرتقاء بالمهارة مما دعي الي البحث عن أسلوب تدريب للمهارة بأسلوب علمي قائم علي التدريبات النوعية الخاصة عند تعلم وتدريب المهارة والتي قد تؤدي إلي ارتفاع مستوى الأداء الفني

للمهارة قيد البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. - توجد فروق دالة احصائياً بين نسب التحسن لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء للمهارة قيد البحث ولصالح التجريبية.

- توجد فروق داله إحصائياً" بين القياس القبلي والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط على الظهر على جهاز طاولة القفز للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى. - توجد فروق دالة احصائياً" بين القياسات البعدية لكلا من بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء

#### الدراسات المرجعية:

#### الدراسات المرجعية العربية:

#### جدول (١)

م	اسم الباحث والمرجع	عنوان البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	غانم محمد مرسي، مصطفى كامل حمد (١٩٩٣م) (انتاج علمي) (٨)	الخصائص التكنيكية لمهارة الشقلبة الأمامية مع دورة ونصف هوائية متكورة على حصان القفز.	الوصفي	(٢) لاعبات	أن الخصائص التكنيكية لمهارة الشقلبة الأمامية مع دورة ونصف هوائية متكورة على حصان القفز تساهم في رفع مستوى الاداء الحركي للمهارة قيد البحث.
٢	أشرف عبد العال المراعي، منى السيد العال (٢٠٠٣) (انتاج علمي) (١)	أثر استخدام بعض اساليب العمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارى للشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز.	التجريبي	(٣٠) طالب	تأثير استخدام الاسلوب(الاستسلامي القهري) يعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة وكذلك على تحسين درجات تقييم المحكمين لمستوى الاداء المهارى للشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز.
٣	أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م) (ماجستير) (٢)	تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز	التجريبي	(٢٠) طالب	ساهم البرنامج التدريبي في تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث، كما أدى الي تحسن أداء المهارة قيد البحث.
٤	سعيد غنيمي محمد (٢٠٠٨م) (ماجستير) (٦)	تأثير استخدام التدريب البليومتري بالادوات على تنمية القوة الانفجارية الخاصة لتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على حصان القفز.	التجريبي	(٣٣) طالب	يؤثر التدريب البليومتري بالادوات بصورة أفضل على تنمية القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة ببرنامج التدريب البليومتري بدون أدوات للمجموعة التجريبية الثانية.
٥	هبة سعد محمد (٢٠١٠م) (دكتوراه) (١٠)	استخدام الايقاع الحركي على تعلم بعض مهارات حصان القفز في رياضة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.	التجريبي	(٢٨) طالبة	إستخدام الإيقاع الحركي لة تأثير إيجابي على التحصيل المعرفي وتعلم مهارات حصان القفز.

م	اسم الباحث والمرجع	عنوان البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٦	ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م) (دكتوراه) (٥)	تأثير برنامج (تعليمي- تدريبي) للتدريبات المشابهة للأداء علي درجة الجملة الإيجابية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجباز تحت ٧ سنوات.	التجريبي	(٨) لاعبات	البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المشابهة للأداء كان له الأثر الإيجابي علي تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة وعلني رفع درجة الجملة الإيجابية علي جهاز الحركات الأرضية قيد البحث .
٧	أميرة محسن إبراهيم (٢٠١٤م) (ماجستير) (٣)	تأثير تدريبات نوعية علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين لناشئات الجباز تحت ٨ سنوات.	التجريبي	(٦) ناشئات	إن برنامج التدريبات النوعية أثر إيجابيا علي المتغيرات الكينماتيكية للمهارة قيد البحث.

الدراسات المرجعية الأجنبية:

جدول (٢)

م	اسم الباحث والمرجع	عنوان البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	جولبي وهوب Golby، Hope (١٩٩١م) (انتاج علمي) (١٣)	تأثير طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات النوعية وطرق التدريب الغربي علي اكتساب مهارات الجباز .	التجريبي	(١٤) لاعبة	كانت النتائج بعد عشرة أسابيع من تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة المستخدمة طرق التدريب السوفيتي ، كما أن استخدام التدريبات النوعية يعمل علي تطوير القوة مما يعطي نتائج أفضل في التدريب .
٢	شارما Sharma (١٩٩٢م) (انتاج علمي) (٢٢)	سرعة الإنطلاق وقوة دفع اليدين علي جهاز حصان القفز في رياضة الجباز.	الوصفي	(٨) لاعبين	اللاعب الأفضل في سرعة الإنطلاق وقوة دفع اليدين تجعله في وضع أفضل لإحراز أفضل النتائج.
٣	كسيو وج - Xiao G (١٩٩٨م) (انتاج علمي) (٢٣)	التدريبات النوعية للاعبين الجباز في الصين للفريق القومي .	التجريبي	الفريق القومي الصيني.	مساهمة التدريبات النوعية المستخدمة في تحسين الأداء الفني مما أدى إلى فوز لاعبي الجباز الصينيين في دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون
٤	يوشيك تاكي Yoshiaki Takei (١٩٩٨م) (انتاج علمي) (٢٤)	تحليل ثلاثي الأبعاد لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين متنوعة بأداء لفة كاملة علي حصان القفز لنموذج مقطعي لمعتقدات التدريب واعطاء درجة الحكام	الوصفي	(٧٦) لاعب	الوصول الي معرفة اسباب اعطاء درجات الحكام للمهارة قيد البحث واين هي نقاط الضعف لدي اللاعبين ومعتقدات التدريب اللازمة للتدريب علي المهارة.

## اجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات الجميز المسجلات تحت سن (٧) سنوات وذلك من هيئة مركز شباب ستاد المنصورة للعام (٢٠١٣م/٢٠١٤م) والبالغ عددهن (١٥) ناشئة، والذين يتم تدريبهن بقاعة الجميز - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (١٤) ناشئة كعينة البحث الأساسية بعد استبعاد ناشئة واحدة لعدم انتظامها في القياسات والتدريب، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين قوام كلاهما (٧) ناشئات.

### اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، وذلك للتأكد أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما يوضح جدول (٣)، (٤) في الفترة من ٢٠١٤/٣/١٧ م إلى ٢٠١٤/٣/٢٢ م.

## جدول (٣)

### اعتدالية توزيع عينة البحث في قياسات متغيرات النمو

”العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي“ ن = (١٤) ناشئة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٧,٢٠	٧,٠٠	٠,٤١	١,٦٧
الوزن	كيلو جرام	٢٢,٨٠	٢٢,٠٠	٢,٨١	٠,١٥
الطول	سنتيمتر	١١٩	١,١٨	٥,٠٥	٠,٠٥-
العمر التدريبي	سنة	٢,٣٣	٢,٠٠	٠,٤٩	٠,٧٩

(٣-،٣+) مما يدل على أن أفراد عينة البحث تندرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع متغيرات النمو قيد البحث.

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (٠,٠٥-، ١,٦٧) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين

## جدول (٤)

## اعتداليه توزيع عينة البحث في قياسات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري

ن=١٤) ناشئة

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٢٧	١,٣٠	٠,١٦	٠,١١-
٢	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	دفع كرة طبية (٣) كيلوجرام	متر	١,٣٥	١,٤٠	٠,١٩	٠,٢٢-
٣	التوافق بين العين والرجلين	الدوائر المرقمة	ثانية	٩,٦٦	٩,٦٣	١,٣٩	٠,٤٦
٤	الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز	-	درجة	٩,٢١	٩,٠٠	٠,٧٧	١,٣٢

## تكافؤ عينة البحث:

بعد أن تم التحقق من اعتدالية أفراد عينة البحث الأساسية (١٤) ناشئة في المتغيرات المختارة قيد البحث، تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات في الفترة من ٢٠١٤/٣/٢٧ من ٢٠١٤/٣/٢٩ م، والجدول (٥) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارة قد تراوحت ما بين (-٠,٢٢, ١,٣٢) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (-٣,٣+) مما يدل علي أن أفراد عينة البحث تدرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارة قيد البحث.

## جدول (٥)

## التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في قياسات المتغيرات البدنية

ومستوي الأداء المهاري ن = ٢ = ٧) ناشئات

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان وتني	Z
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٩,٨٦	٦٩,٠٠	٦,٣٨	٥١,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٣
٢	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	دفع كرة طبية ٣ كيلوجرام	متر	١٠,٠٠	٧٠,٠٠	٦,٢٥	٥٠,٠٠	١٤,٠٠	١,٦٦
٣	التوافق بين العين والرجلين	الدوائر المرقمة	ثانية	٧,٢١	٥٠,٥٠	٨,٦٩	٦٩,٥٠	٢٢,٥٠	٠,٦٤
٤	الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز	-	درجة	٧,١٤	٥٠,٠٠	٨,٧٥	٧٠,٠٠	٢٢,٠٠	٠,٧٠

بالاتحاد المصري للجمباز الفني أنسات والتي تكونت من (٤) محكمات ملحق (٢) لكل مجال في القياس القبلي والبعدى وتم تصوير الناشئات بكاميرا فيديو (Panasonic-16 Mega Pixels) وتم تسجيل الدرجات داخل استمارات تقييم مستوى الأداء المهارى ملحق (٧).

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (٦) ناشئات بنادي الصيد بالمحلة الكبرى من مجتمع المرحلة السنوية لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك من ٢٠١٤/٣/٣م إلي ٢٠١٤/٣/٥م وذلك بهدف إجراء المعاملات (الصدق – الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث جدول (٦)، (٧).

### المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:

#### معامل الصدق:

تم التحقق من صدق اختبارات القدرات البدنية باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتمثل ناشئات بإستاد المنصورة تحت (٨) سنوات المتميزات والمشاركات ببطولة الجمهورية للموسم (٢٠١٣ - ٢٠١٤م) وقوامها (٦) ناشئات ومجموعة غير المميزة تمثل ناشئات بنادي الصيد بالمحلة الكبرى تحت (٧) سنوات ويوضح ذلك جدول (٦)، (١٠).

قيمة (مان وتنى) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١٢، قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائيا لقياسات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس القبلي حيث كانت قيمة (مان وتنى) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث في تلك المتغيرات، ويؤكد ذلك أن قيمة (z) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية.

### وسائل جمع البيانات:

#### اختبارات قياسات المتغيرات البدنية:

تم حصر أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بأداء مرحلة الإرتقاء للمهارة قيد البحث ثم عرضها علي الخبراء مرفق (١) لتحديد أنسب هذه المتغيرات واختباراتها ملحق (٣) وتم اختيار تلك المتغيرات البدنية هي: القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين والكتفين، التوافق بين العين والرجلين ملحق (٦).

#### تحديد درجة مستوى الأداء المهارى:

تم تحديد درجة مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث لعينة البحث بواقع (١٣) درجة من الإتحاد المصري للجمباز تشمل (٣) درجات D.Score، (١٠) درجات E. Score من قبل لجنة المحكمين المعتمدين

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياسات المتغيرات

البدنية ومتوي الأداء المهاري قيد البحث ن = ١ = ٢ = (٦) ناشئات

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		مان وتني	Z
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٢,٩٥
٢	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	دفع كرة طبية ٣ كيلوجرام	متر	٩,٢٥	٥٥,٥٠	٣,٧٥	٢٢,٥٠	١,١٥	٢,٦٦
٣	التوافق بين العين والرجلين	الدوائر المرقمة	ثانية	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٩
٤	الشفلية الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز	-	درجة	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٩

ومما يؤكد ذلك أن قيمة (Z) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

## معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الاستطلاعية من مجتمع المرحلة السنوية لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٦) ناشئات من نادي الصيد بالمحلة الكبرى ، ويوضح ذلك جدول (٧).

قيمة "مان وتني" الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 0,05$  ، قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 0,05$  ،

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند معنوية  $(0,05) = 0,05$  مما يشير إلي صدق الإختبارات والمهارة قيد البحث

## جدول (٧)

## معاملات الارتباط بين قياسات التطبيق الأول والثاني المتغيرات البدنية

## ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ن = (٦) ناشئات

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
				ع	س	ع	س
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٠,١٤	١,٥١	٠,١٢	*٠,٨٨
٢	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	دفع كرة طبية ٣ كيلوجرام	متر	٠,٢٥	١,٨٧	٠,٣٢	*٠,٨٤
٣	التوافق بين العين والرجلين	الدوائر المرقمة	ثانية	١١,١٥	٨,٧٦	٠,٧٢	*٠,٩١
٤	لشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط على الظهر لجهاز طاولة القفز	-	درجة	٩,٦٣	١٠,٩٨	٠,٦٤	*٠,٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧١٤

الأساسية وقد أسفرت نتائج الدراسات عن مناسبة التدريبات النوعية المقترحة وملامحة الأدوات وصلاحياتها ومكان التدريب لإجراءات البحث، وتحديد حمل التدريب (الشدة والحجم والكثافة) لمكونات البرنامج للتدريبات النوعية.

## وضع البرنامج:

يجب أن يراعى عند وضع البرنامج التدريبي: التنوع، الاستمرار، مراعاة الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التدريبات، استخدام الشدة المتوسطة في أداء التدريبات بنسبة (٦٠%) إلى (٧٠%) من أقصى مستوى للناشئات عند أداء التدريبات، مراعاة الفروق الفردية.

وقد راعي الباحثون عند تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية:

• تحديد منحنيات الحمل (الشدة والحجم) خلال برنامج التدريبات النوعية كما بالشكل (٨).

• مراعاة عوامل الأمن والسلامة، ومراعاة مبدأ الفروق الفردية.

يتضح من جدول (٧) أن هناك ارتباط طردى دال إحصائياً بين قياسات التطبيق الأول والثاني لقياسات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) مما يشير إلى أن اختبارات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم التطبيق من خلال نفس العينة الاستطلاعية الأولي وذلك للتعرف على إمكانية تطبيق البرنامج (التدريبات النوعية) وتحديد الشدة والحجم والكثافة والأدوات المستخدمة وصلاحياتها مناسبة لمكان التدريب وهي: جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدراً (بالسنتمتر، والكيلو جرام)، ساعة إيقاف: لحساب الزمن (بالتواني)، عارضة التوازن المنخفضة، كرة طبية (٣) كجم، مراتب، كاميرا فيديو: لتصوير أداء الناشئات ( Panasonic-16 Mega Pixels)، طباشير، ماليزيا، مسطرة مدرجة وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٣/٨ - ٢٠١٤/٣/١٥ م علي عدد (٦) ناشئات من مجتمع البحث وخارج العينة

- مراعاة التدرج في الصعوبات خلال فترة تنفيذ البرنامج.
- مراعاة التدرج في البرنامج للتدريبات النوعية من العام إلي الخاص.
- الأحمال داخل الوحدة التدريبية تكون من خلال الراحة بين التدريبات وبين المجموعات.
- تشكيل دورة الحمل اليومية التي يتم تحديدها في غضون التشكيل العام للدورة الفترية (الكلية)
- باستخدام التشكيل (١ مرتفع : ١ منخفض) لمنحنى الشدة لدورة الحمل اليومية.
- يجب أن لا يزيد أقصى شدة في البرنامج عن (٧٥%) لمناسبتها للمرحلة السنوية لعينة البحث.
- ولتحديد حمل التدريب للبرنامج تمت الإجراءات التالية: تحديد منحنيات الحمل (الحجم والشدة) للبرنامج التدريبي العام جدول (٨).

جدول (٨)

منحنيات الحمل (الشدة والحجم) خلال (٨) أسابيع فترة

فترة البرنامج التدريبي (التدريبات النوعية)

		الشدة	%	٦٥	٦٠	٧٠	٦٥	٧٠	٦٥	٧٥	٦٠	٧٠
		الحجم	%	٧٥	٨٠	٧٠	٧٥	٦٥	٧٥	٦٠	٧٠	٧٠
		الأسابيع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
الشدة والحجم في حمل التدريب %	أقصى	١٠٠										
		٩٥										
	أقل من الأقصى	٩٠										
		٨٥										
	مرتفع	٨٠			*							
		٧٥	*				*		*		X	
	متوسط	٧٠				X			X			*
		٦٥	X						*	X		
		٦٠		X						*		X
	منخفض	٥٥										
		٥٠										

الشدة

### تطبيق تجربة البحث:

#### مجالات البحث:

#### المجال الزمني:

تم إجراء التجربة الأساسية في الفترة من (٢٠١٤/٤/٩م) إلى (٢٠١٤/٤/٢٢م) بواقع (٢) أسبوع.

#### المجال الجغرافي:

تم إجراء التجربة بصالة تدريب الجمباز - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

#### تنفيذ تجربة البحث:

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (٨) أسابيع متصلة في الفترة من (٢٠١٤/٤/٢م) إلى (٢٠١٤/٥/٢٧م) وتم أخذ منها مدة (٢) أسبوع متصلة في الفترة من (٢٠١٤/٤/٩م) إلى (٢٠١٤/٤/٢٢م) بواقع أربعة وحدات أسبوعيا لكلا من المجموعة التجريبية ملحق (٨)، الضابطة ملحق (٩) والجداول (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣) توضح التوزيع الزمني لمحتوي البرنامج التدريبي.

- تم تحديد الشدة والحجم والكثافة للبرنامج التدريبي (للتدريبات النوعية).

- ولتحديد زمن الاعداد البدني (العام - الخاص) أثناء فترة تنفيذ برنامج (التدريبات النوعية) (٢) أسبوع يجب تحديد وحساب ما يلي:

• لتحديد الحد الأقصى لحجم لأسبوع التدريبي (١٠٠%).

• تحديد زمن الوحدة التدريبية = (٩٠) دقيقة.

• تحديد عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٤) وحدات تدريبية = (٤) × (٩٠) = (٣٦٠) دقيقة لكل أسبوع للمرحلة السنيه تحت (٧) سنوات.

• حساب الحجم الكلي لفترة تنفيذ البرنامج (٢) أسابيع بالدقائق = (٣٦٠ ق) × (٢) = (٧٢٠) دقيقة.

• لحساب زمن الإحماء والجزء الختامي في البرنامج التدريبي = (١٥ ق) الإحماء + (٥ ق) الختام = (٢٠ ق) زمن الإحماء والختام في الوحدة التدريبية.

• إذن زمن الإحماء والختام في الأسبوع = (٨٠ ق) وفي البرنامج = (٨٠ ق) × (٢) أسابيع = (١٦٠ ق).

الأعمال التدريبية: الحمل المرتفع (٧٥%)، الحمل المتوسط (٦٠-٧٠%)، الحمل المنخفض (٥٠-٥٥%).

## جدول (٩)

## محتوى الوحدات التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة

م	محتوى الوحدة التدريبية	الزمن / دقيقة
١	الإحماء	١٥ ق
٢	الإعداد البدني العام، الخاص، والتدريبات النوعية للمجموعة التجريبية ملحق (٨).	٧٠ ق
	الإعداد البدني العام، الخاص، واستخدام التدريبات التقليدية المتبعة للمجموعة الضابطة ملحق (٩).	٧٠ ق
٣	الختام	٥ ق
٤	الزمن الكلي	٩٠ ق

## جدول (١٠)

## توزيع نسب وأزمنة الاعداد (البدني - التدريبات النوعية)

## للأسبوع الثاني والثالث لشهري أبريل

م	نسبة الاعداد	النسبة المئوية (%)	الزمن الكلي بالدقائق
١	الاعداد البدني	٥٠ %	٢٨٠
٢	التدريبات النوعية	٥٠ %	٢٨٠
٤	المجموع	١٠٠ %	٥٦٠

## جدول (١١)

## توزيع نسب وأزمنة الاعداد (البدني - المهاري)

## للأسبوع الثاني والثالث لشهري ابريل

م	نسبة الاعداد	الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الزمن الكلي بالدقائق
		الزمن بالدقائق	(%)	الزمن بالدقائق	(%)	
١	الاعداد البدني	١٤٠	٢٥ %	١٤٠	٢٥ %	٢٨٠
٢	التدريبات النوعية	١٤٠	٢٥ %	١٤٠	٢٥ %	٢٨٠
٣	المجموع	٢٨٠	٥٠ %	٢٨٠	٥٠ %	٥٦٠

## جدول (١٢)

توزيع نسب وأزمنة الاعداد البدني (العام – الخاص)  
للأسبوع الثاني والثالث لشهري ابريل

الزمن الكلي بالدقائق	(%)	الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الإسبوع نوع الإعداد	م
		الزمن بالدقائق	(%)	الزمن بالدقائق	(%)		
١٤٠	% ٥٠	٥٦	% ٢٠	٨٤	% ٣٠	الأعداد البدني(العام)	١
١٤٠	% ٥٠	٨٤	% ٣٠	٥٦	% ٢٠	الأعداد البدني(الخاص)	٢
٢٨٠	% ١٠٠	١٤٠	% ٥٠	١٤٠	% ٥٠	المجموع	٣

## جدول (١٣)

توزيع أزمنة الاعداد البدني (العام – الخاص) والتدريبات النوعية  
للأسبوع الثاني والثالث لشهري أبريل

الزمن الكلي بالدقائق	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الإسبوع نوع الإعداد	م
	الزمن بالدقائق	الزمن بالدقائق		
١٤٠	٥٦	٨٤	الاعداد البدني(العام)	١
١٤٠	٨٤	٥٦	الاعداد البدني(الخاص)	٢
٢٨٠	١٤٠	١٤٠	التدريبات النوعية	٣
٥٦٠	٢٨٠	٢٨٠	المجموع	٤

## القياس البعدي:

(٢٠١٤/٥/٣١م) لكلامن المجموعتين التجريبية والضابطة تحت نفس الظروف والشروط التي تم بها القياس القبلي.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعي البحث في متغيرات البحث: (المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث) وذلك من (٢٠١٤/٥/٢٩م) إلى

## عرض النتائج

عرض نتائج قياسات المجموعة الضابطة:

نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث.

## جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ن = (٧) ناشئات

Z	ولكسون	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط			
٢,٠٥	٠,٠٠	٢٦,٠٠	٤,٣٣	١,٣٦	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٢١	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
٢,٢٣	٠,٠٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	١,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٩	متر	دفع كرة طبية ٣ كيلوجرام	القدرة العضلية للذراعين والكتفين
٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٢٢	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٩,٩١	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق بين العين والرجلين
٢,٣٧	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠	١١,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	درجة	-	الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة الففز

قيمة "ولكسون" الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥) = ٢$ ، قيمة "Z" الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥) = ١,٩٦$

الجدولية عند مستوى معنوية  $(٠,٠٥)$  مما يشير إلى تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائية .

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث كانت قيمة ( Z ) المحسوبة اعلي من قيمتها

عرض نتائج قياسات المجموعة التجريبية:

نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ن = (٧) ناشئات

Z	ولكسون	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط			
٢,٣٧	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠	١,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٣	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
٢,٣٧	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٢,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٤	متر	دفع كرة طبية ٣ كيلوجرام	القدرة العضلية للذراعين والكتفين
٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٧٨	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٩,٦٢	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق بين العين والرجلين
٢,٣٧	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠	١١,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٢٩	درجة	-	الشقبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز

قيمة "ولكسون" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢، قيمة "z" عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦

الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث بدرجة دالة إحصائية .

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث حيث كانت قيمة ( Z ) المحسوبة أعلى من قيمتها

عرض نتائج فرق فروق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين:

التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث:

### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين فرق متوسطي القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث  $n = 2 = 1$  (٧) ناشئات

Z	مان وتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٣,٢٥	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٨٤,٠٠	١٢,٠٠	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
٣,٢٦	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٨٤,٠٠	١٢,٠٠	متر	دفع كرة طبية (٣) كيلوجرام	القدرة العضلية للذراعين والكتفين
٣,٣٤	٠,٠٠	٩٢,٠٠	١١,٥٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق بين العين والرجلين
٣,٢٦	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٨٤,٠٠	١٢,٠٠	درجة	-	الشقلبية الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز

التجريبية حيث كانت قيمة (مان وتني) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة قيد البحث، ويؤكد ذلك أن قيمة (Z) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية .

قيمة "مان وتني" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٢، قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارة قيد البحث ولصالح المجموعة

نسب التحسن المؤوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث:

## جدول (١٧)

نسب التحسن المؤوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات

البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ن = ٢٠ = ٧) ناشئات

الفرق في معدل التغير	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	معدل التغير	متوسط البعدي	متوسط القبلي	معدل التغير	متوسط البعدي	متوسط القبلي			
٣٢,٧٠%	١١,٧٧%	١,٣٦	١,٢١	٤٤,٤٧%	١,٩٢	١,٣٣	كجم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
٣٦,٧٣%	١٢,٧٨%	١,٤٥	١,٢٩	٤٩,٥١%	٢,١٦	١,٤٤	كجم	دفع كرة طبية ٣ كيلوجرام	القدرة العضلية للذراعين والكتفين
٢٣,٢١٧%	٢٧,١٦%	٧,٢٢١	٩,٩١	٥٠,٣٨%	٤,٧٨	٩,٦٢	م	الدوائر المرقمة	التوافق بين العين والرجلين
١,٢٦%	٢٤,٤٣%	١١,٤٥	٩,٢٠	٢٥,٦٩%	١١,٦٧	٩,٢٩	كجم	-	الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز

للمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث حيث كانت قيمة " Z " المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث بدرجة دالة إحصائية.

وتتنفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كل من أشرف عبد العال المراعي، مني السيد عبد العال (٢٠٠٣)، سعيد محمد غنيمي محمد (٢٠٠٨م)، هبة سعد محمد عبد الحافظ (٢٠١٠م) في التوصل الي أن البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة يؤثر تأثيراً "إيجابياً" في رفع مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمهارة. (١)(٦)(١٠)

يتضح من جدول (١٧) أن المتوسط للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة كما يوضح معدل التغير لها ويوضح أيضا الفرق في معدل التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث.

## مناقشة النتائج

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

"إيجابيا" في رفع مستوى المتغيرات البدنية الخاصة به ومستوى الأداء المهاري للمهارة. (٣)(٥)(٢)

وأن التحسن في نهاية البرنامج المقترح عن بداية في جميع المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين والكتفين - التوافق بين العين والرجلين) ومستوى الأداء المهاري للمهارة الناتج عن البرنامج المقترح قد انعكس أثره ذلك علي المجموعة التجريبية في تحسن مستوى الأداء المهاري والتي تأسست علي أسلوب التدريبات النوعية للأداء الفني لمرحلة الإرتقاء للمهارة وقد ظهر ذلك التأثير الإيجابي في إرتفاع مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث، وبناء علي ما سبق يتضح أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق صحة والذي ينص علي أنه توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر علي جهاز طاولة القفز للمجموعة التجريبية ولصالح البعدى.

**مناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث:**

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "مان وتنى" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات

وأن التحسن الظاهر نتيجة البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين والكتفين - التوافق بين العين والرجلين) ومستوى الأداء المهاري للمهارة قد انعكس أثره علي تحسن مستوى الأداء المهاري لمرحلة الإرتقاء والمهارة ككل قيد البحث وقد ظهر ذلك التأثير الإيجابي في إرتفاع مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بها ومستوى الأداء المهاري للمهارة، وبناء علي ما سبق يتضح أن صحة الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص علي أنه توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر علي جهاز طاولة القفز للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

**مناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث:**

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية الخاصة بمرحلة الإرتقاء ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث حيث كانت قيمة "Z المحسوبة اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بدرجة دالة إحصائيا.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من أميرة محسن إبراهيم (٢٠١٤م)، ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م)، أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م) الي أن التدريبات النوعية للأداء المهاري تؤثر تأثيراً

التغير والفرق في معدل التغير بينهما في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة ككل قيد البحث.

وقد اتضح أن نسب التحسن المنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري للمهارة لصالح المجموعة التجريبية، وقد انعكس أثر البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن مستوى الأداء المهاري والتي تأسست علي أسلوب التدريبات النوعية للأداء بمرحلة الإرتقاء وقد ظهر ذلك التأثير الإيجابي في إرتفاع مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما حققته نتائج الدراسات العلمية لكل من ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م)، أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م) في أن البرامج التدريبية المتنوعة للأداء بمرحلة الإرتقاء تؤثر تأثيراً "إيجابياً" في رفع مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة. (٣)(٥)(٢)

وبناء علي ما سبق يتضح أن الفرض الرابع للبحث قد تحقق صحة والذي ينص علي وجود فروق دالة إحصائية بين نسب التحسن لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء للمهارة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

#### الإستخلاصات والتوصيات:

##### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث واستنادا علي إجراءاته وما تم التوصل إليه من نتائج من خلال المعالجات الإحصائية، توصل الباحثون إلي الإستخلاصات التالية:

البدنية ومستوى الأداء المهاري عن المجموعة الضابطة ومما يؤكد ذلك أن قيمة (Z) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

ومما سبق يتضح أن الفروق في قياس المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة لصالح المجموعة التجريبية وقد انعكس أثره علي تحسن مستوى الأداء الفني بالمهارة ككل والتي تأسست علي أسلوب برنامج التدريبات النوعية للأداء بمرحلة الإرتقاء وقد ظهر ذلك التأثير الإيجابي في تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من أميرة محسن إبراهيم (٢٠١٤م)، ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م)، أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م) من أن التدريبات النوعية للأداء المهاري تؤثر تأثيراً "إيجابياً" في رفع مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة علي جهاز طاولاة الففز. (٣)(٥)(٢)

وبناء علي ما سبق يتضح أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق صحة والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لكلا من المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مناقشة نتائج نسب التحسن المنوية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث :

يوضح جدول (١٧) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعدل

### المراجع:

### المراجع العربية:

١. أشرف عبد العال المراعي، مني السيد عبد العال (٢٠٠٣م): أثر استخدام بعض أساليب العمل العضلي لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي ديناميكية نمو بعض الخصائص البدنية ومستوي الأداء المهاري للشقبة الأمامية علي اليدين علي حصان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السادس والاربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢. أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م): تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي علي مستوي أداء مهارة الشقبة الأمامية علي اليدين علي حصان القفز، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٣. أميرة محسن ابراهيم (٢٠١٤م): تأثير تدريبات نوعية علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الشقبة الأمامية علي اليدين لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤. الاتحاد المصري للجمباز الفني أنسات (٢٠١٤م): الإجابريات المقررة علي جميع المراحل السنية للجمباز الفني أنسات، القاهرة.
٥. ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م): تأثير برنامج (تعليمي - تدريبي) للتدريبات المشابهة للأداء علي درجة الجملة الإجابرية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجمباز تحت ٧ سنوات،

- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية ساهم في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.
- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين مستوي الأداء المهاري لمرحلة الإرتقاء للمهارة قيد البحث علي جهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات لدي المجموعة التجريبية.
- يوجد فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارة ككل قيد البحث علي جهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بشكل كبير.

### التوصيات:

- العمل علي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بمرحلة الإرتقاء للمهارة علي جهاز طاولة القفز للارتقاء بمستوي الناشئات في رياضة الجمباز الفني للبنات.
- وضع برامج باستخدام التدريبات النوعية في مراحل الحصان المختلفة خلال تدريب مهارة الشقبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز.
- الإعتماد علي استخدام التدريبات النوعية (البدنية) لمرحلة الإرتقاء للمهارة) عند وضع برامج التعليم والتدريب.
- ضرورة إجراء دراسات مماثلة علي باقي أجهزة الجمباز المختلفة.

- development of postural control, Neuroscience, letters 492.
12. Cretu Marian ,Mihaila Ion (2012): Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics, Volume 46.
13. Golby, Hope (1991): Effects of "soviet" and western coaching methodologies on the acquisition of gymnastic skills, Journal-article, peccsptual –and-motor -skills, Vol. 72 (1): 348-350, England.
14. Goreg Glassman (2005): Gymnastics Tumbling, CrossFit Santa Cruz and is the publisher of the CrossFit Journal, Inc.
15. International (2016) Gymnastics Federation: Cod of points women's Artistic Gymnastic Valid.
16. Ionut Corlaci(2014): Efficiency in the Artistic Training of the Beginners' Groups in the Men's Artistic Gymnastics, 117.
17. Iztok Fister, <mailto:iztok.fister@uni-mb.si> Samo Rauter, Xin She Yang <mailto:x.yang@mdx.ac.uk>, Karin Ljubic <mailto:karin.ljubic@uni-mb.si> Iztok Fister Jr(2015): رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. سعيد محمد غنيمي (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام التدريب البليومتري بالادوات علي تنمية القوة الانفجارية الخاصة لتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية علي حضان القفز، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسكندرية.
٧. عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥م) : موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. غانم محمد مرسي، مصطفى كامل حمد (١٩٩٣م) : الخصائص التكنيكية لمهارة الشقلبة الأمامية مع دورة ونصف هوائية متكورة علي حضان القفز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩. مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد (٢٠٠٠م) : الإختبار الأوربي للياقة البدنية يوروفيت، لإشعاع الفنية، القاهرة.
١٠. هبة سعد محمد (٢٠١٠م) : استخدام الايقاع الحركي علي تعلم بعض مهارات حضان القفز في رياضة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- المراجع الأجنبية
11. ClaudiaGarcia, Jose, Angelo Barela, Andre Rocha Viana, Ana Maria forti (2011): Influence of gymnastics training on the

- a.ca. Katherine A. Tamminen (2010): Improving grounded theory research in sport and exercise psychology, Further reflections as a response to Mike Weed, Volume 11, Issue 6.
22. Sharma, R-C(1992): Speed take – off, and hand –push off abilities in gymnastics vaulting biomechanical study N.I S. scientific journal, July.
23. Xiao-G (1998): Research on the specific strength training of gymnasts on the chinese, serial, journal of Beijing university of physical education.
24. Yoshiaki Takei(1998): Three-Dimensional analysis of handspring with full turn vault: deterministic model, coaches beliefs, and judges scores.
- Planning the sports training sessions with the bat algorithm, Volume 149, Part B.
18. Knudson, Morrison (1997): Qualitative Analysis of Human Movement.
19. Mezei Mariana, Cristea Orlando (2014): Performance Criteria in Aerobic Gymnastics , Impact on the Sportive Training, Volume 117.
20. M.L.Peterson, E.Christou, k.S. Rosengren(2006): Children achieve adult-like sensory integration during stance at 12- yeas-old, Gait Posture 23.
21. Nicholas L. Holt <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029209001332> - [cor1#cor1mailto:nick.holt@ualberta.ca](mailto:nick.holt@ualberta.ca)

*Abstract*

**"The effect of specific exercises on upgrading the level of somersault performance skill; to jump forwards on hands and falling down on back on the jumping table for junior gymnastics."**

**Prof. Dr. Mahrous Mohamed Kandil**

*Tenured Professor of Gymnastics in Methodology and Methods of Teaching Department and former Vice Dean for Higher Studies and Researches Affairs in Faculty of Physical Education □ Mansoura University.*

**Prof. Dr. Fadya Ahmed Abdelaziz**

*Professor and Departmental Head of Physical Training and former Vice Dean for Society Services Affairs and Environment Improvement in Faculty of Physical Education □ Mansoura University.*

**Dr. Reem Mohamed Eldesouki**

*Lecturer in the Physical Training Department □ Faculty of Physical Education □ Mansoura University.*

**Attiat Mohamed Elsayed**

*Assistant Lecturer in the Physical Training Department □ Faculty of Physical Education □ Mansoura University.*

This research aims at showing the effects of the specific exercises program on the performance level of skill. The researcher used the experimental approach by forming two groups; one of them is experimental and the other one is controlled by using pre and post evaluation.

The researcher selected 14 girls in a random way, and divided them into two groups. The experimental group consisted of 7 players; the researcher used the suggested training program of the specific exercises with this group. The other group was controlled, consisted also of 7 players, and followed the same training process, except the special part of specific training.

The most important results were: the suggested training program effectiveness by using the specific exercises to improve the physical variables level of the players and improving the performance level of the skill upgrading stage of artistic gymnastics for girls (season 2013-2014) among the experimental group players, was also effective.