

تأثير تدريبات نوعية على تحسين الهبوط من مهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة على طاولة القفز

أ.د/ محمد علي حسن خطاب

أ.م.د/ وسام شوقي زكي أحمد

الباحث/ محمود محمد محمود ضوي

مقدمة ومشكلة البحث

ان رياضة الجمباز تعتبر من احدى الانشطة الرياضية الشائعة لدي الشعوب والتي تتميز بديناميكية الاداء الراقى والمميز بالمسارات الحركية، والتي تتصف بالقوة والمرونة والسرعة الحركية والتوافق والتوازن والرشاقة والاحساس الحركي والمميز في الاداء، حتي اصبح مالوفا تنظم بطولات ومهرجانات خاصة بأنشطتها لكلا الجنسين ولكل المستويات في جميع انحاء العالم.

تتميز طبيعة الاداء علي جهاز طاولة القفز بانها تتم في صورة حركية رياضية وحيدة مما يجعلها ترتبط بصفة القوة المميزة بالسرعة بجانب صفات اخرى كالسرعة الانتقالية والتوازن والثبات والرشاقة الخاصة والاداء المهاري علي طاولة القفز يمر بمراحل فنية مترابطة ومتتابعة ويعتبر النجاح في اداء كل مرحلة مؤشر جيد لنجاح المرحلة التي تليها في الاداء الكلي المهاري ومراحل الاداء علي جهاز طاولة القفز يمكن تلخيصها في الاقتراب الارتقاء - الطيران الاول الارتكاز باليدين والدفع الطيران الثاني- (الهبوط).

يعتبر تعليم اللف أو الدوران حول المحور الطولي من الأمور المهمة في الجمباز حيث أن اللف حول المحور الطولي يدخل في أغلب حركات الجمباز وفي كل الأجهزة يتم اللف حول المحور الطولي من وضعيات مختلفة من الوقوف - مع المشي أثناء الركود . أثناء القلبات الهوائية - وأثناء الوقوف - على اليدين وأيضاً مع الحركات التي فيها مرجحة سواء في المتوازي أو العقلة وحتى في حصان الحلق وطاولة القفز واللف أو الدوران حول المحور الطولي قد يستخدم كحركة منفصلة مثال من القفز اللف لغتين في الهواء للحصول على صعوبة الماء وحيث كلما زادت عدد اللفات حول المحور الطولي ارتفعت الصعوبة .

كما يشير عادل عبد البصير علي (١٩٩٨) الي تعدد مراحل الاداء علي جهاز طاولة القفز ومنها مرحلة الهبوط والتي تعتبر من اخطر مراحل الاداء علي جهاز طاولة القفز حيث ان اللاعب لايقوم بالهبوط علي القدمين اولا بعد مرحلة الطيران الثاني من علي الجهاز يحصل علي الدرجة (صفر) وذلك طبقا لما ينص عليه قانون الاتحاد الدولي للجمباز كما يحصل اللاعب علي خصومات كبيرة وكثيرة اذا لم يقوم باداء هبوط متزن وثابت بعد اداء المراحل الأولية للمهارة وذلك ايضا طبقا لجدول الخصومات الموجود بكتاب قانون الاتحاد الدولي للجمباز (٣٥-٤٥) .

ويرى أيضا طلعة حسين (١٩٩٤) الي اهمية التمرينات الخاصة واستخدامها بمسمى التدريب النوعي او التمرينات النوعية حيث يشير الي اهمية التدريب النوعي او التمرينات النوعية والتي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في اماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة اداء مهارات رياضة الجمباز, حيث تعمل علي تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للاداء السليم وكذلك توقيت انقباضها (٣٣-١٢٨)

هو ويشير " تيودور بومبا" T.pompa " (١٩٩٩) ان الهدف الرئيسي للتدريبات البدنيه الخاصة تطوير مستوى اداء المهارات الحركية المرتبطه بالنشاط الرياضي التخصصي عن طريق تطوير خصائص النشاط الرياضي باعتبار تلك الخصائص هي العامل المهيمن و المسيطر على النجاح في المنافسات. (١٣ : ١٠٨).

ويري "صلاح" محسن نجا (٢٠١٣) أن تنمية الواجبات البدنية الخاصة تعمل على تطوير الاداء المهارى والخططى ، ومستوى الانجاز الرياضي مرتبط بمدى ارتفاع وتطوير مستوى الصفات البدنيه (٤ : ١٢٧)

و يؤكد " سيدني فرويد شتاين" SindyA.Frudenstein (١٩٩٠) الي انه بدون تطوير الصفات البدنيه الضرورية لتنفيذ المسارات لايمكن للاعب الجمباز او المدرب النهوض بالأداء الفنى لمسارات الجمباز ، ومن الأهمية ان يكون اسلوب تنميه الصفات البدنيه مشابه لنفس المسار الحركي (١٤) ويرى "جيرى كار" Carr Gerry (١٩٩٧) ان البرنامج الذى يعتمد على الاستخدام الفعال للقدرات البدنية والحركية في سلاسة وتوافق وتحكم حركي في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية.(١٠) كما اشار جيمس وأتكنز (١٩٩٩) حاجه هذه البرامج الي تمرينات قدرة حركيه كوسيله للتأثير بضغط على اجهزة ونظم الطاقة لإحداث التكيف المطلوب . (١١ : ٣١٣) .

كما اشار احمد عبد الهادي يوسف (٢٠١٠) تمرين الجمباز عبارة عن مجموعة من الحركات ذات اشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفنى الأساسى لها, ولكن الغرض منها واحد, وفي حدود ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة الي الاتحاد الدولي للجمباز, وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة ادائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض.(١٠-١٣).

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية والمهنية في مجال تدريب وتحكيم الجمباز الفنى رجال لاحظ في البطولات المحلية والدولية ضعف قدرات وتواضع مستوي الكثير من الاعبين في الهبوط الصحيح عند ادائهم للمهارات المختلفة علي طاولة القفز بصفة عامة ومهارة الدورة الهوائية الخلفية مع اللف حول المحور الطولي بصفة خاصة

حيث أن مرحلة الهبوط من علي جهاز طاولة القفز تعتبر احد مراحل الاداء الاساسية علي الجهاز ومن اهمهم وحيث ان الهبوط الصحيح يقلل من خصومات الدرجة التي يحصل عليها الا بين نتيجة للهبوط غير الصحيح والتي تؤدي الي عدم الحصول علي الميداليات والمراكز المتقدمة علي الجهاز. وقد يصل الأمر في بعض الاحيان الي حصولهم علي درجة اداء (صفر) اذا لم يتم الاعبين بالهبوط علي القدمين اولا كما حدث مع اللاعبة المصرية وشيرين الزيني في أولمبيات بكين (٢٠٠٨) كما تظهر اهمية اداء الهبوط من اعلي جهاز طاولة القفز بطريقة سليمة في وقاية الاعبين من الاصابات التي قد تحدث نتيجة للهبوط الغير سليم الذي قد يضر بسلامة اجزاء جسم اللاعبين وخاصة الجزء السفلي منه والتي قد تمنعه من استكمال المنافسة واللعب علي باقي الاجهزة الاخرى في البطولة وقد يصل الامر الي اكثر من ذلك الي اعتزال اللاعب تماما ونهائيا نتيجة لشدة الاصابة التي تمت نتيجة الهبوط غير الصحيح من علي جهاز طاولة القفز

ومن خلال خبرة الباحث لاحظ في بطولات الجمهورية للدرجة الأولى الفني رجال معظم اللاعبين يؤدون مهارات الدورة الهوائية الخلفية مع الف حول المحور الطولي في الدرجة الأولى على حسان قفز وخصومات الأداء عالية رغم ارتفاع درجة صعوبة اللاعب نتيجة لعدم الهبوط الجيد وأن نسبة ٨٠٪ من اللاعبين الدرجة الأولى في نهائي جهاز طاولة القفز سقوط لعدم الاستعداد للهبوط الجيد من مهارات الدورة الهوائية مع الف حول المحور الطولي (سوكهارا) استريت ومن الممكن أن تكون درجة اللاعب صفر على جهاز طاولة القفز لعدم الاستعداد للهبوط الجيد.

كما أن العديد من المدربين يهتمون بإنجاز المهارة ذات الصعوبة العالية بزيادة عدد اللفات حول المحور الطولي دون النظر الى الهبوط الجيد مما يؤثر على درجة اللاعب على الجهاز والمجموع الكلي للأجهزة .

كما ان العديد من المدربين يهتمون بإنجاز المهارة ذات الصعوبة العالية دون النظر الي الهبوط الجيد من المهارات الف حول المحور الطولي مما يعرض اللاعبين الي خصومات الاداء كبيرة او الغاء المهارة وتكون درجة اللاعب (صفر).

المادة ٤٠: معلومات حول درجة (A)

٦. الحركة تحصل على ٠.٠٠٠ (صفر) من لجنة (A) و لجنة (B) عندما :

- أ- يؤدي الجمبازي للركض ولكنه يمر من جانب أو يلمس القفاز فقط أو الطاولة بدون أداء حركة.
- ب- قطع الركض و العودة لمحاولة أخرى.
- ج- أداء الحركة ضعف شديد بحيث لا يكمن تمييزها أو دفع الجمباز للطاولة بقدمه.
- د - لمس الجمبازي لطاولة القفز مرتين مثال الاستناد مرتين بيد واحدة أو بالاثنتين.
- هـ- الحركة بدون مرحلة استناد بدون لمس اليدين للطاولة على الأقل يد واحدة.

و - الجمبازي لا يصل على قدميه أولاً ، و هذا يعني على الأقل قدم واحدة تلمس البساط قبل أي جزء آخر من الجسم.

ز - هبوط الجمبازي بالوقوف الجانبي متعمداً.

ح - تنفيذ الجمبازي لقفزة غير مرغوبة (برجلين متفارحة - بقلبة هوائية قبل القفاز - قفزات غير مرغوبة قبل القفاز).

ط - تكرار الحركة الأولي كحركة ثانية في بطولة التأهل لنهائيات القفز أو في النهائيات الخاصة بطاولة القفز.

ي - عدم استخدام الجمبازي لبساط الحماية الخاص بحركات دخول الرندف .

٧. للمزيد من القواعد الخاصة بعدم الاعتراف بالحركة أنظر الفصل الخامس و خلاصة الخصومات في المادة ١٧ .

لذا يرى الباحث وضع برنامج تدريبي لتحسين الهبوط من مهارات الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة علي جهاز طاولة القفز بحيث يتضمن البرنامج تدريبات نوعية للطيران الحر ، وتدريبات بدنية لتحسين الدفع الرجلين واليدين وتدريبات نوعية باستخدام الميني ترامبلين، وتدريبات نوعية من مستوى عالي الي مستوى منخفض، واستخدام تدريبات بليومتريك لتحسين مسافة الهبوط وتدريبات نوعية من مستوى منخفض لمستوى عالي وتدريبات نوعية باستخدام اجهزة مساعدة مثل الحلق وادوات أخرى.

اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

- تأثير بعض التدريبات على مستوى أداء الهبوط من مهارات الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة في جهاز طاولة القفز .

فروض البحث :

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي و البعد لصالح القياس البعدى لمستوى الاداء الهبوط من مهارات الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة جهاز طاولة القفز .

٢- أن يسهم البرنامج المقترح إلى ارتفاع وتحسين ملحوظ لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة قيد البحث

الدراسات السابقة :-

- ١- قام طارق صفوت محمد محمود (٢٠٠٨) بأجراء دراسة بعنوان الخصائص الكينماتيكية لمهارة توماس فليير على جهاز حسان الحلق لدى لاعبي النادي الاهلي للجمباز ، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة العمدية ومن أهم أستنتاج البحث أسرع مراحل الأداء الأرتكاز الخلفي المزدوج حيث ثم بذل أقصى قوة خلال مراحل الأداء ، محصلة الأراحة الأفقية والرأسية لأمشاط القدمين هما الأعلى بالنسبة لباقي نقاط الجسم التشريحية .

٢- قام يحيى محمد زكريا (٢٠٠٨) بأجراء دراسة بعنوان تحليل بيوميكانيكي لقفزة يورشينكو على جهاز طاولة القفز أستخدم الباحث المنهج التدريبي وأختيار العينة العمدية ومن أهم أستنتاج البحث وضع برنامج لتحسين مهارة اليوروشينكو لى جهاز طاولة القفز للأناث .

٣- قامت نسمة أحمد محمد أحمد (٢٠١٦) بأجراء دراسة بعنوان محدودات التحليل العضلي كأساس لوضع برنامج تدريبات نوعية لقفزة اليوروشينكو على جهاز طاولة القفز للاعبات الجمبار تحت ١٣ سنة أستخدم الباحث العينة العمدية لاعبات ١٣ سنة والبالغ عددهن ٥ لاعبات من نادى سموحه الرياضي وأستخدم الباحث المنهج الوصفي القائمة على التحليل العضلي بأستخدام الحاسب الآلي كما أستخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، ومن نتائج البحث يتضح أن القياسات البعدية في اختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري جاءت أكبر من القياسات القبلية وبفروق ونسب تحسن دالة احصائياً و وحجم أثر كبير .

٤- قام علي علي العزازى بأجراء دراسة (ماجستير) بعنوان دراسة تحليلية لحركة الشقلبة علي اليمين علي طاولة القفز (١٩٧٧) وأستخدم الباحث العينة العمدية وقوامها ٧ لاعبات من المنتخب المصري للجمبار , وأستخدم الباحث المنهج التجريبي .

٥- قامت شريفة عبد الحميد محمود عفيفي (١٩٩٥) دراسة (دكتوراه) بعنوان برنامج تدريبي بأستخدام الحاسب الآلي لتحسين التحكم في الهبوط والثبات لدى لاعبات الجمبار علي طاولة القفز وأستخدم الباحث العينة العمدية وقوامها ١٥ لاعبة تتراوح اعمارهم من ١٢:٨ سنة, وأستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي, ويهدف البحث الي تحسين التحكم في الهبوط والثبات لمهارة الشقلبة الامامية علي اليمين لدي لاعبات الجمبار علي جهاز طاولة القفز .

٦ - قام خالد محمود ابو مندور الصعيدي ٢٠٠٥ (دكتوراه) بعنوان تاثير برنامج لتدريبات البليومتر ك علي تحسين مسافة الهبوط علي جهاز طاولة القفز لناشئ الجمبار وأستخدم الباحث العينة العمدية كما استخدم المنهج التجريبي ويهدف البحث لوضع تدريبات بليومتر ك لتحسين الهبوط علي جهاز طاولة القفز .

اجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لإجراء تجريبه البحث بأسلوب القياس القبلي البعدي .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وقوامها ٦ لاعبين من لاعبي فريق الدرجة الأولى بنادي الأهلي .

١ - أجهزة القياس

أستعان الباحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام
- شريط قياس (٣٠م) لقياس مسافة الاقتراب بالمتر
- ساعة إيقاف

ب - الاستبيان

ولقد استخدم الباحث عدد من استمارات الاستبيان وتم عرضها على السادة الخبراء

ج - الاختبارات المستخدمة

١- اختبارات قياس عناصر اللياقة البدنية

قام الباحث بتصميم استبيان وعرض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز على الخبراء لأخذ رأيهم لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز وخاصة المهارة قيد الدراسة (الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة) ولقد تم اختيار العناصر الآتية: القدرة - القوة العضلية - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن.

وبعد تحديد هذه العناصر الخاصة للمهارة قيد الدراسة بواسطة الخبراء قام الباحث بتقديم اختبارات متعددة لكل عنصر لتحديد أنسبها لكل عنصر (جدول رقم ٢١) مع ملاحظة أن الباحث قدم توضيحا بأن مستوى هذه الاختبارات يجب أن يرقى إلى المستوى الفني العالي لأفراد العينة لجمباز حيث أنهم أعلى مستوى فني وعلى قمة لا عبي جمباز مصر ويجب أن تكون الاختبارات ذات مستوى مرتفع.

جدول (١)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة

(ن = ٢٠)

النسبة المئوية	تكرار الموافقة	الاختبارات الخاصة لقياس اللياقة البدنية الخاصة لمهارة قيد الدراسة	عناصر اللياقة البدنية لمهارة قيد الدراسة
٩٠	١٨	الوثب العمودي	القدرة
٩٠	١٨	الوثب العريض	
٤٠	٨	من خطوة الوقوف علي يدين ودفع الأرض للطلوع علي المرتبة	

٨٠	١٦	دفع الأرض والذراعين مفردتين من وضع إنبطاح مائل والزميل رافع الرجلين	
٨٥	١٧	عمل بلاتش أمامي علي الحلق	القوة
٨٠	١٦	عمل وضع الصليب علي الحلق	
٣٠	٦	الطلوع للوقوف علي اليدين من زاوية الجسم مفرد	
٩٠	١٨	ارتكاز وعمل بلاتش علي المتوازيين	
٩٠	١٨	من وضع زاوية الطلوع للوقوف علي اليدين بإبدء	
٩٠	١٨	الضغط علي المتوازيين في وضع الوقوف علي اليدين	
٩٠	١٨	الجري في المكان بأقصى سرعة ١٠ ثواني	السرعة
-	-	الجري بأقصى سرعة ١٠ م	
٥٠	١٠	الجري بأقصى سرعة ٢٠ م	
٩٠	١٨	الجري بأقصى سرعة ٤ ثواني	
٣٠	٦	جراند كار يمين - شمال - أمامي	المرونة
١٠٠	٢٠	تحريك الرقبة بيمين - شمال	
١٠	٢	عمل قبة (كوبري)	
٨٠	١٦	ميزان يمين - شمال	
٤٠	٨	جلوس طولاً الصدر علي الركبتين	
٨٠	١٦	الوقوف مواجهه للحائط والرجوع بالذرع خلفا	الرشاقة
٦٠	١٢	الجري مع تغيير الإتجاه	
٣٠	٦	الجري الزجراج	
٤٠	٨	الجري المكوكي	
٩٠	١٨	الجري مع لفة كاملة ثم الجري	التوازن
٨٠	١٦	اختبار باس المعدل توازن الحركي	
٩٠	١٨	اختبار فت المعدل علي العارضة توازن الحركي	
٢٠	٤	اختبار استورك الوقوف علي المشط توازن الثابت	
١٠	٢	اختبار هوكي للوقوف علي الشطين توازن الثابت	
٩٠	١٨	اختبار دوران الرأس بالثواني توازن فسيولوجي	
٧٥	١٥		

ويتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لآراء الخبراء في أنسب الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجمباز على جهاز طاولة القفز قد انحصرت بين صفر %١٠٠ وقد قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات المناسبة لقياس العناصر البدنية الخاصة لمهارة قيد البحث وهي كالاتي وكانت نسبة الإتفاق فيها من ٧٥% إلى ١٠٠%.

جدول (٢)

اختبارات اللياقة البدنية الخاصة المختارة والنسبة المئوية لآراء الخبراء فيها

النسبة المئوية	الاختبارات التي تم إختيارها عن طريقة الخبراء	عناصر اللياقة البدنية
٩٠	الوثب العمودي	القدرة
٩٠	الوثب العريض	
٨٥	بلانش أمامي علي الحلق	القوة
٨٠	كروس علي الحلق	
٩٠	بلانش من الأرتكاز علي المتوازي	
٩٠	الوقوف علي اليدين بالقوي من وضع زاوية	
٩٠	الضغط علي المتوازيين من وضع الوقوف علي اليدين	السرعة
٩٠	الجري ٢٠م من البدء العالمي في اقل زمن	
من ٩٠% الي ١٠٠%	جراند كار يمين - شمال - أمامي - قبة العمود الفقري - الجذع	المرونة
٩٠	الجري المكوكي	الرشاقة
٨٠	تاجري مع عمل لفة حول الجسم ثم معاودة الجري	
٩٠	اختبار باس المعدل	التوازن
٩٠	اختبار هوكي المعدل	
٧٥	اختبار دوران الرأس	

يتضح من جدول (٢) أن هذه الاختبارات الخاصة المختارة بواسطة الخبراء هي الاقرب للتعرف على كيفية قياس العناصر للحكم على لا عبي العينة من ناحية القدرة ، القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن.

٢- اختبار مستوى الأداء المهارى

- تم التقييم لمستوى الأداء المهارى لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع اللف حول المحور الطولي على جهاز طاولة القفز حسب اللوائح والقوانين المعتمدة من اللجنة الفنية في الإتحاد الدولي للجمباز.

- تم التحكيم بواسطة هيئة محكمين مكونة من ستة حكام دوليين عاملين في الدورة السابقة والحالية ومعمدين من كل من الاتحادين الدولي والمصري للجمباز.

طريقة حصول اللاعب على الدرجة يتم كالاتي :

- كل حكم من الحكام الستة يمنح اللاعب الدرجة من ٩/٢ درجة مع ملاحظة أنه يمكن لكل حكم إضافة ٠.١ درجة أو ٠/٢ درجة في حالة الهبوط العالي وعلى بعد مسافة أكثر من ٣,٥ م أو أكثر من ٤ م كمحسنات.

- تشطب أعلى درجة وأقل درجة.
- تجمع الـ ٤ درجات الباقية للحكام وتقسم (÷) على ٤.
- الناتج هو الدرجة النهائية الحاصل عليها اللاعب.

ملحوظة:

أثناء الاختبار تم التصوير بكاميرا فيديو بواسطة متخصص بعد إعطائه بعض التعليمات الفنية اللازمة وذلك للأسباب الآتية:

- الرجوع والاحتكام إلى عرض الفيلم في حالة وجود اختلاف واضح وملحوظ في الدرجات.
- للتقييم الكلي لمهارة الدراسة.
- لتقييم مرحلة الهبوط على حدة
- مقارنة التصوير القبلي مع التصوير البعدي.

المعاملات العلمية للاختبارات

الصدق - الثبات - الموضوعية

(١) صدق الاختبارات

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز للتحقق من الاختبارات وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعة مميزة وعددها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث وأخرى غير مميزة وعددها (٦) لاعبين وذلك باستخدام اختبار المقارنة الإحصائية وقد تم القياس يوم ٢٠٢٢/١٢/٣٠ ويوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القياسات الاختبارات
			ع	م	ع	م		
دال	١٠.٤٨٩	٦	١.٧٥	٣٩	٢.٦٠	٤٥	سم	وثب عمودي
*	١٣.٨٢٤	١٠	٠.٩٦	٢٣٤	٢.١٥	٢٤٠	-	وثب عريض
*	٧.٩٠٥	٢	١.١	١	٠.٨٥	٣	ثانية	بلانش علي الحلق
*	١٠.٧٦٤	٢	٠.٨٥	١	٠.٥٦	٣	-	كروس علي الحلق
*	٣.٥٤٩	١	١.٢	١	٠.٩٧	٢	-	بلانش متوازي
*	٤.٠٢٧	١.٥	١.٦٥	١.٥	١.٢٠	٣	درجة	وقوف علي اليدين من زاوية
*	٥.٦٥٢	٣	٢.٢	٢	١.٩٠	٥	-	ضغط من وضع الوقوف علي اليدين
*	٤.٣٠٧	١.٤٠	١.٤٥	٥.٤	١.١٠	٦.٨	درجة	٢٠م جري

*	٥.٤٥٨	١.٥٠	١.٣٥	٥.٥	٠.٦٦٦	٧.٠	درجة	مرونة
*	٥.٢٩٤	٠.٩٠	٠.٨٧	٨.٥	٠.٣٤٥	٧.٦	ثانية	الجري المكوكي
*	٣.٧٨٧	١.٠٠	٠.٩٤	١١	١.١	١٠	-	الجري مع اللف حول الجسم
*	١٣.٦٤٦	٧.٥٠	٢.٢٥	٦٧.٥	٢.٠٠	٧٥	درجة	باس المعدل
*	٤.١٣١	٢	١.٨٥	١١	١.٩٠	١٣	ثانية	هوكي المعدل
*	٨.١٣٨	٤	٢.٥٠	٢٥	١.٠٠	٢٩	-	دوران الرأس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في إختبارات عناصر اللياقة البدنية لصالح المجموعة المميّزة مما يدل على صدق إختبار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث.

(٢) ثبات الإختبار

استخدم الباحث طريقة إعادة الإختبار حيث أنها الطريقة المناسبة للإختبارات البدنية وذلك بتطبيق الإختبار على (٦) لاعبين من خارج عينة البحث ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس المجموعة بعد إسبوع وذلك للتحقق من ثبات الإختبارات بإيجاد معامل الارتباط بين الإختبارين وقد تم تنفيذ القياسات في يومى ٢٠٢٣/١٢/٣٠، ٢٠٢٣/١/٧ ويوضح ذلك الجدول الآتى :

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإختبارات عناصر اللياقة البدنية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات	الإختبارات
	ع	م	ع	م			
٠.٦٤٥	٢.٧	٤٧	٢.٦٠	٤٥	سم	وثب عمودي	
٠.٢٨٩	٢.١٧	٢٤٣	٢.١٥	٢٤٠	-	وثب عريض	
٠.٦٨٧	٠.٩٠	٣.٥	٠.٨٥	٣	ثانية	بلانش علي الحلق	
٠.٥٩٩	٠.٦٥	٣.٥	٠.٥٦	٣	-	كروس علي الحلق	
٠.٤١٢	١.٠٠	٢.٤	٠.٩٧	٢	-	بلانش متوازي	
٠.٥٣٣	١.٢٨	٤	١.٢٠	٣	درجة	وقوف علي اليدين من زاوية	
٠.٣١٧	٢.٠٠	٥.٥	١.٩٠	٥	-	ضغط من وضع الوقوف علي اليدين	
٠.٤٩٠	١.٠٠	٦.٦	١.١٠	٦.٨	درجة	٢٠م جري	
٠.٥١٦	٠.٧٦٦	٧.٣	٠.٦٦٦	٧.٠	درجة	مرونة	
٠.٥٢٠	٠.٤١٢	٧.٣	٠.٣٤٥	٧.٦	ثانية	الجري المكوكي	
٠.٥٣٦	١.٠	٩.٨	١.١	١٠	-	الجري مع اللف حول الجسم	
٠.٢٨٢	٢.١	٧٧	٢.٠٠	٧٥	درجة	باس المعدل	

٠.٢٧٩	٢.١٢	١٣.٩	١.٩٠	١٣	ثانية	هوكي المعدل
٠.١٣٥	١.١٥	٣٠	١.٠٠	٢٩	-	دوران الرأس

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين ٠,١٣٥، ٠,٦٨٧، أي أن هناك ارتباط بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات إختبارات عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث . تحقق الباحث من موضوعية الإختبارات وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين محكمين مختلفين لكل إختبار على عينة قوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث .

البرنامج التدريبي المقترح

أ - إجراءات بناء البرنامج المقترح

مرحلة الدراسات والإستفتاءات لتحديد إختبارات اللياقة البدنية للعناصر الخاصة بهذه الدراسة وكذلك فترة الإعداد.

تعرض الباحث لكل ماسبق من إستفتاءات لأمكان وضع هذا البرنامج وكان من نتائج هذا التعرض النتائج الآتية :

- تحديد العناصر البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز حسب ماجاء في المراجع والدراسات السابقة ورأى الخبراء والمتخصصين .
- تحديد نوعية الإختبارات لقياس العناصر المحددة
- تحديد طريقة القياس لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة (مهارة قيد البحث) .
- تحديد طريقة قياس مرحلة الهبوط لمهارة الدورة الهوائية الخلفية.
- تحديد الفترة الكلية المطلوبة لإجراء البرنامج المقترح .
- تحديد زمن كل وحدة تدريبية .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .

وبناء على التحديدات السابقة تمكن الباحث من التوصل إلى الخطوط الرئيسية لعمل برنامج يهدف :

- تحسين العناصر الخاصة للياقة البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز .
- تحسين مرحلة الهبوط لمهارة الدورة الهوائية الخلفية.
- تحسين الأداء لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة

وكان من أهم هذه الخطوات الرئيسية الآتى :

١ - تحديد الفترة الكلية للبرنامج :

قام الباحث بتصميم استفتاء للتعرف على رأى الخبراء والمتخصصين مرفق (٥) وكان من أهم

نتائجه كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٥)

التكرارات وأهمية الفترة الكلية للبرنامج ونسبتها المئوية تبعاً لرأى الخبراء

(ن = ٢٠)

الترتيب	%	التكرار	فترة البرنامج الكلية	مسلسل
	صفر	-	أربعة أسابيع	١
الأول	٨٠	١٦	ستة أسابيع	٢
	٢٠	٤	ثمانية أسابيع	٣

٢ - تحديد عدد الوحدات التدريبية في الإِسبوع

ولكي يحدد الباحث عدد الوحدات التدريبية في الإِسبوع الواحد تم التعرف على رأى الخبراء من خلال إستفتاء مرفق رقم (٥) بعد عرض الخطة السنوية لتدريب المنتخب وكانت النتائج كما بينها الجدول كالأتى :

جدول (٦)

التكرارات والأهمية النسبية لوحدات التدريب في الإِسبوع الواحد على طاولة القفز تبعاً لرأى الخبراء

(ن = ٢٠)

الترتيب	%	التكرار	عدد الوحدات في أسبوع واحد	مسلسل
	صفر	-	ثلاث وحدات	١
	٢٥	٥	أربع وحدات	٢
الأول	٧٥	١٥	خمس وحدات	٣

٣ - تحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية

ولتحديدها تم عرضها على الخبراء لأبداء الرأى فيها مرفق (٥) أوضحنا لهم المحددات الآتية :

أ - يتم تدريب المنتخب ٦ أيام إسبوعياً

ب - الزمن الكلى للوحدة التدريبية ٣ ساعات

ج - يتم التدريب يومياً على خمسة أجهزة من ستة .

د- عدد أفراد الفريق ٦ أفراد فقط مقسمين إلى مجموعتين ٣، ٣ ماعدا طاولة القفز مجموعة واحدة وذلك

لتنفيذ البرنامج بالإتفاق مع المدير الفني للمنتخب والمدرّب الأوكراني

وبعد عرض هذه المحددات على الخبراء تم التعرف على رأيه في الزمن المخصص في الوحدة التدريبية

لتدريب وتنفيذ البرنامج المقترح على طاولة القفز وكانت النتائج كما بينها الجدول الآتى :

جدول (٧)

التكرارات والأهمية النسبية لزمن الوحدة اليومية للتدريب على طاولة القفز تبعاً لرأى الخبراء

(ن = ٢٠)

الترتيب	النسبة %	التكرار	زمن تدريب الجهاز	مسلسل
	١٠	٢	٢٠ دقيقة	١
الأول	٨٠	١٦	٣٠ دقيقة	٢
	١٠	٤	٤٠ دقيقة	٣

وبعد تعرف الباحث على رأى الخبراء في الجداول السابقة وجد الآتى :

- أنسب فترة كلية لتنفيذ البرنامج هي ستة أسابيع .
 - أنسب عدد الوحدات التدريب على طاولة القفز هو خمس وحدات تدريبية خلال الإِسبوع الواحد .
 - أنسب زمن للتدريب على طاولة القفز أثناء الوحدة التدريبية هو ثلاثون دقيقة .
- ومنها بدأ الباحث فى وضع خطوات البرنامج المقترح لتحسين مرحلة الهبوط لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على طاولة القفز لمنتخب مصر القومى لجمباز الرجال .

ب - خطوات تصميم البرنامج المقترح

اتبع الباحث الخطوات التالية فى تصميم البرنامج :

(١) تحديد الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج إلى وضع تدريبات بدنية ومهارية للآتى :

- أ- ان يؤدي البرنامج المقترح فى تحسين مستوى اداء مرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة على طاولة القفز وخاصة أن عينة البحث خضعت لبرنامج الإعداد المهاري الخاص بمراحل القفز المختلفة على طاولة القفز (اقتراب - ارتفاع - طيران أول - دفع باليدين - طيران ثان - هبوط) .
- أن يساعد البرنامج المقترح في تحسين مستوى الأداء لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المفرودة على جهاز طاولة القفز وذلك نتيجة لتحسن مستوى الأداء سواء البدني أو المهاري .
- أن يسهم البرنامج المقترح إلى ارتفاع وتحسين ملحوظ لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة قيد البحث
- ب - تحسين الأداء البدني للاعبين في جميع مراحل أداء المهارة ككل .
- ج - تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بطاولة القفز .

(٢) التمرينات الخاصة بالبرنامج

لجأ الباحث إلى إتباع الخطوات التالية حيث وجد أنها تقيد في مجال التدريب على طاولة القفز لعينة البحث كما يلي :

أن تشكيل حمل التدريب في الدراسة أن التشكيل الصحيح خلال فترات التدريب المختلفة من أهم الأسس لضمان التقدم التدريجي لمستوى لاعب الجمباز ولتسهيل تشكيل هذا الحمل يستخدم :
 أولاً : التشكيل الإيسوعي للحمل وهو ما يطلق عليه (دورة الحمل الإيسوعية)
 ثانياً : تشكيل الحمل لفترة معينة (أكثر من إسبوع) وهو ما يطلق عليه (دورة الحمل الفترى) .

ولتسهيل تشكيل حمل التدريب إتبع الباحث المنهج العلمي لتشكيل الحمل على أساس (التدريب الفترى) ، حيث قام الباحث في هذه الدراسة بالتدريب لمدة ستة أسابيع وكان تشكيل حمل التدريب الإيسوعي هو جزء أساسى من تشكيل التدريب الفترى وقام بتقسيم الفترة الكاملة إلى أسابيع ثم بعد ذلك إلى وحدات تدريبية داخل الإيسوع الواحد.

(١) دورة الحمل

وتشمل:

- تشكيل درجة الحمل

- تشكيل هدف الحمل

تشكيل درجة الحمل

كان رأى الخبراء فى الإستفتاء الخاص بتحديد عدد الوحدات التدريبية أن يكون خمس مرات اسبوعياً وهو ما يتفق مع الخطة الموضوعية للفريق القومى بواسطة اللجنة الفنية لجمباز الرجال والذي وضعها خبراء متخصصون فى برامج التدريب . ويشرف على هذه الخطة المدير الفنى للفرق القومية لجمباز الرجال ويقوم بالتطبيق والتنفيذ المدرب الموكل له بتدريب المنتخب القومى

(٣) محتويات البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتصميم أكثر من برنامج خاص لتنمية اللياقة البدنية الخاصة للاعبى عينة

البحث وذلك ضمن الأعداد البدني والبرامج هي :

١ - بدون أثقال فى فترة الإحماء الخاص والعام .

٢ - لتنمية بعض عناصر اللياقة الخاصة بإستعمال أثقال (القوة المميزة بالسرعة) .

٣ - للتنمية المهارية لمراحل القفز على طاولة القفز وأيضا المهارة ككل .

أما بالنسبة لبرنامج الإعداد البدني بالأثقال فقد قام الباحث بتقسيمه إلى ثلاث مراحل المرحلة الأولى (

إسبوعان) المرحلة الثانية (إسبوعان) المرحلة الثالثة (إسبوعان).

جدول (٨)

جدول الإعداد البدني بالأثقال في البرنامج المقترح

م	المرحلة	النسبة المئوية للتدريب بالأثقال من الحد الأقصى	
		الذراعين %	الرجلين %
١	الأولي	٤٠	٦٠
٢	الثانية	٥٠	٥٠
٣	الثالثة	٦٠	٦٠

إجراء الوحدة التدريبية في البرنامج المقترح

- ١ - الإحماء ٦ دقائق
ب - الجزء الرئيسي ٢٢ دقيقة
- ب - الجزء الختامي ٢ دقيقة

الوحدة التدريبية للفريق تستغرق ٣ ساعات ويتم التدريب فيها على ٥ أجهزة وتم الإتفاق مع الجهاز الفني على وضع طاولة القفز أول جهاز بعد الإحماء العام مباشرة طوال مدة تنفيذ البرنامج وذلك لربط عناصر اللياقة البدنية الخاصة لطاولة القفز بالإحماء العام وتكملة الوحدة بطاولة القفز مباشرة لتسهيل التنفيذ وقد تم تجزئة زمن التدريب على طاولة القفز كالاتي :

أ - الإحماء :

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى إعداد وتهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا للعمل على الجهاز ، وكذلك تهيئة أعضاء الجسم المختلفة بطريقة منتظمة ومرتجة لتحمل أعباء الحمل ويرى "علاوي" (١٥ : ٣٢٨) " أن هذا الجزء يستغرق ٠,٢ من الزمن المخصص للوحدة التدريبية " وبما إن زمن وحدة التدريب على طاولة القفز هو ٣٠ دقيقة .. إذن فزمن الإحماء يستغرق ٦ دقائق فقط.

ب - الجزء الرئيسي

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية على جهاز طاولة القفز يحتوي على العناصر الأساسية التي تسهم في رفع مستوى حالة التدريب للاعبين ويتراوح زمن الجزء الرئيسي ٧٥٪ من زمن جهاز طاولة القفز (٣٠ دقيقة) ويستغرق ٢٢ دقيقة وهذا الزمن ينقسم إلى :

١- إعداد خاص لمدة خمس دقائق ومرتبطة تماما بالإحماء العام والإحماء الخاص .

٢- إعداد مهاري على أحد مراحل القفز أو أكثر بالإضافة إلى التركيز على مرحلة الهبوط دائما .

٣ - التدريب على المهارة ككل بتكرار لا يقل عن ١٠ قفزات كاملة من الإقتراب حتى الهبوط.

ج- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء عموما إلى عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية ، أما بالنسبة للبرنامج وخاصة لأحد أجهزة الجمباز داخل وحدة تدريبية كاملة (خمس أجهزة) فإنه لا يوجد بمعناه الحقيقي أو المعروف بل

يتم فيه فقط إنتقال اللاعبين من جهاز طاولة القفز إلى أحد أجهزة التعلق أو الإرتكاز حسب الخطة الموضوعية ، وهو لا يستغرق أكثر من دقيقتين ويتم فيهما تغيير بعض الملابس أو الأدوات المساعدة للاعب (كالجلد أو البنطلون ..) ثم التحرك إلى جهاز آخر .

(٤) التقسيم الزمني للبرنامج

قام الباحث بوضع ٣٠ وحدة تدريبية للبرنامج في مدة ستة أسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية إسبوعياً أيام السبت، الأحد، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس وكانت الوحدة كالاتي :

مكونات الوحدة التدريبية:

- الوحدة التدريبية للفريق مدتها ٣ ساعات
- يتم التدريب في الوحدة التدريبية على خمس أجهزة كل مرة .
- زمن التدريب على جهاز طاولة القفز ٣٠ دقيقة داخل الوحدة التدريبية .
- تبدأ الوحدة التدريبية بالإحماء العام ومدته ٣٠ دقيقة .
- يتم في الوحدة التدريبية أثناء الإحماء أداء جميع التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بطاولة القفز (قدرة - قوة عضلية - سرعة - مرونة - رشاقة - توازن) حسب الإتفاق بين الباحث والمدير الفني للمنتخب
- يبدأ التدريب دائماً في الوحدة التدريبية بجهاز طاولة القفز .
- بعد إنتهاء الوحدة التدريبية بالكامل يتم التدريب بالإعداد البدني بالأنقال وتركيز هذا الإعداد على الذراعين والرجلين ثلاث مرات أسبوعياً (السبت، الإثنين الأربعاء)
- في اليوم السادس داخل الإِسبوع لا يتم التدريب على الأجهزة بل يتم التدريب على عناصر اللياقة الناقصة ثم تدليك ثم سونا (خدمات صحية) .

جدول (٩)

مراحل التدريب خلال البرنامج

م	المرحلة	الهدف من المرحلة	المدة
١	الأولي	- تنمية عناصر اللياقة بالإعداد البدني العام وبالأنقال - تنمية عناصر المهارات الخاصة بمراحل القفز والمهارة ككل	أسبوعان
٢	الثانية	- تنمية جميع عناصر اللياقة بالإعداد البدني العام - أُنقال + تنمية مهارية	أسبوعان
٣	الثالثة	- تنمية عناصر اللياقة والتركيز علي برنامج الأُنقال ٦٠ - التركيز علي مرحلة الهبوط والمهارة ككل	أسبوعان

التجربة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية إستهدفت التالي :

- تقهم أفراد العينة طبيعة إجراء البحث .
- كفاءة وخبرة السواعد وتقهمهم طبيعة البحث
- توافر الإمكانيات وملائمتها لطبيعة البرنامج المقترح .
- صلاحية مكان تنفيذ البرنامج وتصوير المهارة .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .

تجربة البحث الأساسية

القياس القبلى ويتضمن :

- قياس قبلى لكل عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .
 - تصوير قبلى للمهارة قيد الدراسة وتصوير مرحلة الهبوط للمهارة على حدة .
 - تسجيل درجات المحكمين وتحليلها لكل من المهارة ومرحلة الهبوط .
- ولقد تم تنفيذ القياس القبلى يوم الخميس ٢٠٢٢/١٢/٣٠ وذلك بصالة الجمباز المغطاة بالمركز الأولمبى للفرق القومية بالمعادى

تطبيق البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينة البحث وذلك بالصالة المغطاه للجمباز بالمركز الأولمبى بالمعادى للفريق النادي الاهلى وذلك لأنه المكان المثالى لتطبيق هذا البرنامج وذلك في المدة من ٢٠٢٣/١/٢ إلى ٢٠٢٣/٢/١٨ .

تنفيذ البرنامج

تنفيذ البرنامج بالكامل في مدة ستة أسابيع كل إسبوع على حده بوحدهاته التدريبية .

القياس البعدى ويتضمن:

- قياس بعدى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .
- تصوير بعدى لمهارة قيد الدراسة وتصوير مرحلة الهبوط للمهارة على حدة.
- عرض الفيلم على المحكمين المعتمدين للتقييم .
- تسجيل نتائج الإختبارات ودرجات اللاعبين .
- تحليل النتائج

ولقد تم تنفيذ القياس البعدى يوم السبت الموافق 2023/2/٢٠ وذلك بالصالة المغطاة للجمباز بالمركز الأولمبى للفرق القومية بالمعادى .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- الوسيط
- المتوسط الحسابى

- الإنحراف المعياري

- إختبارات "

- معامل الإلتواء

عرض النتائج

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث لإختبار الخصم في مرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة (الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة)

(ن = ٦)

نسبة التحسن %	الدلالة	ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		إختبار
			١ع	١م	١ع	١م	
٦٠	دال	٧.٨٥٣	٠.١٠٩	٠.٢	٠.١٧٨	٠.٥	الخصم في مرحلة الهبوط

قيمة "ت" الجدولية - ٤٤٧,٢ عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الخصم في مرحلة الهبوط للمهارة قيد الدراسة وذلك لصالح القياس البعدي حيث جاءت ت المحسوبة ٧,٨٥٣ ، كما أن نسبة التحسن وصلت إلى ٦٠% وهي أعلى نسبة تحسن في جميع الاختبارات وهو ما يدل على نجاح البرنامج المقترح نجاحاً كبيراً حيث كان الهدف من اقية يكون البرنامج تحسين مستوى الأداء في هذه المرحلة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في إختبار مستوى الأداء لمهارة الدراسة

(ن = ٦)

نسبة التحسن %	الدلالة	ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		إختبار
			١ع	١م	١ع	١م	
٤.٥	دال	٧.٥٠٩	٠.١٤٩	٨.٨٨٣	٠.٢٣٦	٨.٥	مستوى الأداء لمهارة قيد الدراسة

ت الجدولية = ٢.٤٤٧ عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مستوى الأداء للمهارة قيد الدراسة (الدورة الهوائية الخلفية المفرودة على طاولة القفز) وذلك في صالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة ٧.٥٠٩، كما أن نسبة التحسن قد وصلت إلى ٤.٥% وهي نسبة مرتفعة بالنسبة للتقدم في الجمباز وخاصة في فترة قصيرة وهي مدة البرنامج التي كانت ستة أسابيع فقط . وكذلك لأن التقدم في المستويات القيمة يكون طفيفاً .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر القدرة

(ن = ٦)

م	اختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
		١م	١ع	١م	١ع			
١	الوثب العمودي	٥٥.٦٦	٣.٤٤٤	٦١.٦٦	١.٣٣٧	٧.٨٩٤	دال	١٠.٧٧
٢	الوثب العريض	٢٥٢	٢.٨٩٨	٢٦١	٢.٣٦٦	١٣.١٧٧	-	٣.٥٧١

ت الجدولية = ٢.٤٤٧ عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الوثب العمودي والوثب العريض وتسلق الحبل وتراوحت نسبة التحسن في المتغيرات سالفه الذكر ما بين ٣.٥٧٪ إلى ٣٠.٥٧ (وأقل نسبة تحسن كانت في الوثب العريض وبلغت (٣.٥٧١٪) وأيضاً جاءت قيمة (ت) المحسوبة للوثب العمودي والوثب العريض وتسلق الحبل بالتوالي كالاتي : ٧.٨٩٤ ، ١٣.١٧ ، ٦.٩٢٨ مع ملاحظة أن الاختبار رقم (٣) نجد فيه م ١ ، م ٢ درجات جدولية وليست درجات خام .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر القوة

(ن = ٦)

م	اختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
		١م	١ع	١م	١ع			
١	بلانش أمامي علي الحلق	٥.٢٥	١.٠١١	٧.٦٦	١.٣٢٩	٧.٩٠٤	دال	٤٥.٩٠
٢	كروس علي الحلق	٤.٨٠	٠.٦١٦	٦.٧٥	٠.٦٨٦	١١.٥٧٩	دال	٤٠.٦٢
٣	بلانش علي المتوازيين	٦.١٠	١.٦٩١	٨.٥٠	١.٢٢٤	٦.٢٩٥	دال	٣٩.٣٤
٤	الوقوف علي اليدين من وضع زاوية ٠	٤	٠.٨٩٤	٦	٠.٨٩٤	٨.٦٦١	دال	٥٠
٥	الضغط من وضع الوقوف علي اليدين	٦.٦	١.٤٥٣	٨.٦	١.٠٢١	٦.١٧٢	دال	٣٠.٣٠

ت" الجدولية = ٢.٤٤٧ عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات والاختيارات الخمس المستخدمة والسابقة كذلك تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات الخاصة بعنصر القوة العضلية ما بين ٣٠.٣٪ إلى ٥٠٪ وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الوقوف على اليدين من وضع زاوية (٥٠٪) وأقل نسبة تحسن كانت في اختبار

الضغط من وضع الوقوف على اليدين (٣٠.٣٪) وتراوحت "ت" المحسوبة بين ٦.١٧٢ في الاختبار رقم (٥) و اعلاها ١١.٥٧٩ في الاختبار رقم (٢) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار عنصر السرعة

(ن = ٦)

م	اختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
		١م	١ع	١م	١ع			
١	السرعة (٢٠م جري)	٧.٦	١.٠٩٩	٩.٥	٠.٥٩	٨.٨٩٩	دال	٢٥

ت الجدولية = ٢.٤٤٧ عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي الصالح القياس البعدي وبنسبة التحسن في اختبارات السرعة ٢٥٪ في اختبار ٢٠م جرى في أقل زمن وكانت "ت" المحسوبة ٨.٨٩٩ وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) . مع ملاحظة أن م ١ ، م ٢ درجات جدولية وليست درجات خام .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبارات عنصر المرونة

(ن = ٦)

م	اختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
		١م	١ع	١م	١ع			
١	مجموع خصومات ل ٧ اختبارات	٨	٠.٤٤٧٢	٩	٠.٥٥٨٥	٧.٦٥٦	دال	١٢.٥

ت الجدولية = ٢.٤٤٧ عندي مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أداء جميع اختبارات المرونة. حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة لمجموع الاختبارات السبعة ٧.٦٥٦ أما نسبة التحسن فقد وصلت إلى ١٢.٥٪.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبارات عنصر الرشاقة

(ن = ٦)

م	اختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
		١م	١ع	١م	١ع			
١	الجرى المكوكي	٧	٠.١٤١٤	٦.٧٥	٠.٥٤٧٠	٩.٠٥٧	دال	٣.٥٧١

٢	الجري مع اللف حول الجسم	٩	٠.٨٩٤	٧.٥٠	٠.٤٤٧٢	٨.٢١٩	دال	١٦.٦٦٠
---	-------------------------	---	-------	------	--------	-------	-----	--------

ت الجدولية = ٢.٤٤٧ عندى مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات عنصر الرشاقة حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة للجري المكوكي ٩.٠٥٧ وجاءت قيمة "ت" المحسوبة للجري مع ألف حول الجسم ٨.٢١٩ وتراوحت نسبة التحسن ما بين ٣.٥٧١ للجري المكوكي إلى ١٦.٦٦٪ للجري مع اللف حول الجسم. أعلى نسبة ثم التوازن .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبارات عنصر التوازن

(ن = ٦)

م	اختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
		١م	١ع	١م	١ع			
١	توازن حركي باس	٨٤.٥	١٠.٤٨	٩٢.٥	١.٩٧٤	١٩.٥٩	دال	٩.٤٦٧
٢	توازن ثابت هوكي	١٦.٥	١٠.٤٨	٢٢.٥	١.٥١٦	١٧.٨٢٥	دال	٣٦.٣٦
٣	توازن فسيولوجي دوران الرأس	٤٠	٠.٨٩٤	٤٨	٢	٢٠	دال	٢٠

ت الجدولية = ٢.٤٤٧ عندى مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات التوازن الحركي والثابت والفسيولوجي ، كما جاءت قيمة ت المحسوبة للتوازن الحركي ١٩.٥٩ والثابت ١٧.٨٢٥ والفسيولوجي ٢٠ وكانت نسبة التحسن تتراوح بين ٣٦,٣٦٪ للتوازن الثابت وهى أعلى نسبة ثم التوازن الفسيولوجي ٢٠٪ وأخيرا التوازن الحركي ٩.٤٦٧٪.

تفسير النتائج:

أولا : مناقشة النتائج الخاصة بمستوى الأداء في مرحلة الهبوط

يشير الجدول (١٠) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء لمرحلة الهبوط لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز طاولة القفز إلى ان متوسط الخصم في درجات هذه المرحلة في القياس القبلي هو ٠.٥ من الدرجة في حين كان متوسط الخصم في الدرجات لنفس المرحلة في القياس البعدي هو ٠,٢ من الدرجة ويعتبر الفارق بينهما هو ٠/٣ من الدرجة لصالح القياس البعدي لأنه كلما قل الخصم كان الأداء أفضل.

ويرجع الباحث هذا التحسن الذى حدث في مستوى أداء هذه المرحلة لمهارة قيد الدراسة نتيجة إلى خضوع عينة البحث في تنفيذ البرامج الخاصة بالإعداد البدني والمهاري على مراحل القفز المختلفة عامة وعلى مرحلة الهبوط خاصة .

وكانت قيمة "ت" ٧,٨٥٣ ومستوى الدلالة في صالح القياس البعدي لعينة البحث مرجعه إلى الالتزام التام إلى زيادة جرعة التدريب البدني على عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختلفة خصوصا العناصر التي توصل العينة لاتخاذ أحسن وضع في مرحلة الهبوط (القدرة - القوة - الرشاقة - التوازن) حيث تؤثر هذه العناصر في تشكيل وضع الجسم أثناء الأداء في مراحل الاقتراب - الطيران الأول - الدفع باليدين - الطيران الثاني) وذلك لإحساس اللاعبين بأجسامهم في الهواء وعلى الجهاز وأثناء الهبوط وتعديل أوضاعهم حتى يتمكنوا من الوصول إلى أحسن وضع لاستقبال الأرض في مرحلة الهبوط بعد الأداء .

ولقد حصلت العينة على نسبة تحسن مئوية عالية (٦٠%) وذلك لصالح القياس البعدي وذلك بعد أن عوضوا ٠,٣ الدرجة وأصبحت درجة الخصم ٠,٢ من الدرجة بعد أن كانت ٠,٥ من الدرجة وتعتبر هذه النسبة نتيجة ملموسة وناجحة بالنسبة لهذه المرحلة .

ويشير " ارنولد وستوكس Arnold, Stocks " أن الهبوط الصحيح المتقن يمكن أن يتحقق من خلال التنمية البدنية والمهارية ويتحقق أيضا إذا ما سبقه طيران كاف يسمح للجسم باتخاذ الوضع الصحيح المناسب للاتصال بسطح الأرض ويكون هذا أولا بالمشطين ثم الكعبين مع لني خفيف في الركبتين والفخذين لامتناس قوة صدمه الهبوط (٢٥ : ٢٤ - ٢٧)

ويتفق معهم ايضا " سلاميلا Salma " في إن الصعوبة التي تتمثل في القدرة على الجسم وهو في الهواء (مرحلة الطيران الثاني) والثبات من تلك الارتفاعات المختلفة بعد القيام بأداء اتسم ببذل الجهد العضلي المستمر (٣٩ : ٨٢)

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة " على على عيد العزازي " على أن الاهتمام يتدرب النواحي الفنية الحاسمة يؤدي إلى تحسين مستوى أداء المهارة ككل وبالتالي مستوى أداء مرحلة الهبوط (١٤ : ٧٥) . ويرى أيضا كل من محمد العربي شمعون " (١٧ : ٧٧) و " محمود عباس وآخرون (١٨ : ٦٠) أن الهبوط يتحسن اذا ما تحسن الأداء المهاري ككل . كما تشير دراسة حامد عبد الخالق " (٧ : ٣٥) إن الأداء المهاري يتحسن إذا ما طبقوا تمارين خاصة حيث يؤدي هذا إلى التقليل من الخطأ في الهبوط.

ويرى الباحث أنه من خلال تنمية العناصر البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز وأيضا التنمية المهارية لمرحل القفز المختلفة في البرنامج المقترح أدى إلى تحسين الأداء في مرحلة الهبوط لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على طاولة القفز والتي تعتمد على المراحل الهامة في الأداء . ولما لهذه المرحلة من أهمية حيث يذكر " على على عيد العزازي (١٤ : ٧٥) أنه يجب الاهتمام بهذه المرحلة لذا يوجه الحكام اهتماما كبيرا للهبوط نظرا أنها آخر المراحل الفنية وآخر أثر يمكن أن يتركه اللاعب لدى الحكام وخاصة إذا فقد اللاعب اعشار الدرجة إذا اتسم هبوطه بعدم الاستقرار .

وعلى ذلك فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص :

" يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا في تحسين مستوى أداء مرحلة الهبوط من مهارة الدورة الهوائية

الخلفية المستقيمة علي جهاز طاولة القفز

ثانيا: مناقشة النتائج: الخاصة بمستوى الأداء لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة.

يشير الجدول رقم (١١) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة المجتمع البحث في اختبار مستوى الأداء لمهارة قيد الدراسة إلى أن متوسط درجات الأداء للعينة في القياس البعدي هو ٨/٨٨٣ درجة من ١٠ درجات في حين كان متوسط الأداء في القياس القبلي ٨,٥٠ درجة من ١٠ درجات وبفارق ٠/٠٣٨٣ من الدرجة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

ويرجع الباحث هذا التقدم الحادث في مستوى الأداء لمهارة قيد الدراسة نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث التزمت عينة البحث بتنفيذ البرنامج الخاص بالتدريب على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز (قدرة - قوة عضلية - سرعة - مرونة - رشاقة - توازن) .

وبما أن قيمة "ت" ٧,٥٠٩ وهي دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث ذلك إلى زيادة جرعة التدريب المهاري على مراحل القفز المختلفة على جهاز طاولة القفز اقتراب - ارتقاء - طيران أول - دفع باليدين - طيران ثاني - هبوط) ومن زيادة الجرعات والتزام العينة بتطبيق برنامج الإعداد البدني والمهاري ، وخاصة برنامج الإعداد البدني بالأثقال ، كل هذا أدى إلى تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة وخاصة في مرحلتي الارتقاء . الدفع باليدين والتي اعتمد الباحث في تصميمه على القواعد والأسس العلمية .

وحصلت العينة أيضا على نسبة تحسن مئوية ٤.٥٪ لصالح القياس البعدي يعتبر تطور وتقدم طبيعي نتيجة الالتزام بتطبيق برامج الإعداد المختلفة في البرنامج المقترح والذي أتفق مع المسؤولين تطبيقه " علاء الدين حامد " (١١ : ٦٠) أن تنمية العناصر ويؤكد ويتفق مع نتائج البحث البدنية الخاصة والناحية مهارية يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري .

كذلك أشارت كل من " ملكة أحمد رفاعي " و " نادية عبد القادر " أن التركيز على التنمية مهارية فقط يؤدي إلى تحسن طفيف في مستوى الأداء المهاري (٢٠ : ٩١).

ويؤكد هذا على العزازي " " بأن الأداء المهاري يتحسن إذا ما طبقت تمرينات خاصة أكثر ارتباطا وتأثيرا بالأداء المهاري ، حيث أن هذه السمة تعمل على تقليل درجة الخطأ لبعض العوامل الهامة والمميزة لتقييم الأداء. كما تتفق " ملكة أحمد رفاعي " في أن تنمية العناصر البدنية الخاصة تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري (١٤ : ٨٧) .

كما أشار "محمود عباس " وآخرون (١٨ : ٨٧) إلى وجود علاقة طردية بين كل من الطيران الثاني والهبوط ومستوى الأداء المهاري.

ويضيف " على على عبد العزازی " (١٤ : ٩٠) أن التغير في عنصر رئيسي فقط في إحدى مراحل الحركة يؤدي إلى تغيير جوهرى فى تركيب الحركة ومن ثم فى مستوى الأداء المهارى . ولذلك فالتركيز على الأداء المهارى للمراحل المختلفة للقفز يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء للمهارة قيد البحث . وتشير أيضا " تهاني حسنى أحمد " أن تنمية المدى الحركي وقوة السرعة لقبض وبسط الحوض (عنصر المرونة) بجانب الإعداد المهارى يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى بصورة أفضل من الإعداد المهارى فقط (٥ : ٦٠) .

وعلى ذلك فقد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص : " يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا في تحسين مستوى الأداء لمهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز طاولة القفز لأفراد الفريق النادي الاهلي للجمباز .

ثالثا : مناقشة النتائج الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة

١ - القدرة

يشير الجدول رقم (١٢) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجتمع البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (عنصر القدرة) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين فى جميع القياسات ولجميع الاختبارات وذلك لصالح القياس البعدي فكان الفارق فى الاختبار (الوثب العمودي) ٦ سم لصالح القياس البعدي والفارق فى اختبار الوثب العريض ٩ سم لصالح القياس البعدي أيضا وفى الاختبار الأخير .

وكانت نسبة التحسن فى الاختبارات الثلاثة فى صالح القياس البعدي وتراوحت بين ٣٠,٥٧ فى الوثب العريض ، ١٠/٧٧ فى الوثب العمودي وأعلى نسبة بعد ذلك فى تسلق الجبل وقد بلغت ٣٠,٥٧ % أما بالنسبة لمستوى الدلالة للاختبارات الثلاثة فكانت فى صالح القياس البعدي وتراوحت بين ٨٩٤.٧، ١٣/١٧٧، ٦,٩٢٨ . ويرجع الباحث هذه الزيادة إلى خضوع افراد العينة إلى برنامج الإعداد البدني بالأثقال حيث أنه لا يمكن تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة الا بمثل هذا البرنامج الذي أثر على عملية الدفع بالرجلين فى اختباري الوثب العمودي والوثب العريض وكذلك أثر نفس البرنامج بالنسبة لاختبار تسلق الحبال ، فقد حدث تقدم ملموس ادى إلى نقص زمن التسلق مما يؤكد إن تدريبات الأثقال للذراعين أحرزت تقدم ملموس فى القوة العضلية لجميع عضلات الحزام الكتفي .

وهذه النتائج السابقة تؤكد نجاح برامج الإعداد البدني بالأثقال للرجلين والذراعين وإسهامه فى تحسين مستوى اللاعبين فى الاختبار الأول والثاني وتحقيق زمن أقل فى الاختبار الثالث .
وتضيف " ملكه أحمد رفاعي " (١٩ : ٦٩) " إن زيادة القوة القصوى للرجلين تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء .

كما يرى ماتويوس Mathews " أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) تحدد مستوى الأداء في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة في أداء المهارات مثل الجمباز والملاكمة وكرة السلة (٤٥ : ٢٦) .

٢ - القوة العضلية:

ويشير الجدول رقم (١٣) والخاص بعنصر القوة العضلية إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع القياسات لجميع قياسات عنصر القوة وبفارق . ق ملموس ففي الاختبار الأول كان المتوسط القبلي ٥/٢٥ درجة والبعدي ٧,٦٦ الحلقة (كان متوسط القياس البعدي ٦,٧٥ درجة وبفارق أكبر من القياس القبلي ١,٩٥ درجة بفرق ٢,٤١ درجة ونسبة تحسن %٤٥,٩٠ بينما في الاختبار الثاني) كروس على الصالح البعدي وبنسبة تحسن %٤٠,٦٢ . وبالنسبة للاختبار الثالث (بلانش على المتوازيين) كان متوسط القياس القبلي ٦,١ درجة في حين كان القياس البعدي ٨,٥ درجة وبفارق ٢,٤ درجة لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن %٣٩/٣٤ . وكذلك الاختبار الرابع (الطلوع للوقوف على اليدين من زاوية على المتوازيين) كان القياس القبلي هو ٤ درجات والقياس البعدي ٦ درجات وبفارق (٢) درجتين لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن وصلت إلى %٥٠ . أما الاختبار الخامس والأخير الضغط من وضع الوقوف على اليدين على المتوازي) كان المتوسط القبلي هو ٦,٦ درجة بينما كان متوسط القياس البعدي ٨,٦ وبفارق درجتين لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن %٣٠,٣ . وكان مستوى الدلالة لجميع الاختبارات في صالح القياس البعدي وبطريقة ملحوظة وملموسة . ويرجع الباحث هذا التقدم الحادث في هذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة إلى البرنامج المقترح وخاصة برنامج الإعداد البدني للأثقال للذراعين بالإضافة إلى التزام العينة بالتدريب المنتظم ثلاث مرات اسبوعياً ولمدة ٦ أسابيع، مما أدى إلى هذا التقدم والتطور لهذا العنصر حيث أن كل تمارين الذراعين كانت شاملة لجميع عضلات الحزام الكتفي .

ويرى " طلحة عن كل من " ماتيفيف وفيرو كونسكي " Martveyev, Verchonskiy " إن مرحلة الإعداد في بداية الموسم الرياضي يجب أن تبدأ بتدريبات القوة العضلية العامة لكل جزء من أجزاء الجسم بغض النظر عن الأداء المهاري المعين ثم يأتي بعد ذلك عملية اختيار أنواع التمرينات الأكثر ارتباطاً بنوع الأداء الذي يتم الإعداد البدني من أجله وهذه الطريقة تصلح للاعبين المستوى العالي الذي نحن بصددنا . (٩ : ٢٥٠) .

٣ - السرعة

ويشير الجدول رقم (١٤) والخاص بدلالة الفروق لعنصر السرعة إلى وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في هذا الاختبار وذلك لصالح القياس البعدي ففي اختبار الجري ٢٠ م من بدء عال كان متوسط القياس القبلي ٧,٦ درجة في حين أن متوسط القياس البعدي لنفس الاختبار نسبة

التحسن . هو ٩,٥ درجة وبفارق ١/٩ درجة لصالح القياس البعدي ، وقد كانت المئوية قد حققت ٢٥٪ لصالح العينة في القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذا التقدم في عنصر السرعة إلى برنامج الإعداد البدني الذي تم تنفيذه للرجلين (وذلك لخضوع العينة إلى التدريب بالأثقال للتمرينات التي ساعدت على تنمية عضلات الفخذين والساقين مما أدى إلى قوة الرجلين عموماً والذي أدى بدوره إلى اكتساب السرعة المطلوبة للأداء في الاقتراب وأيضا في سرعة رد الفعل عند الدفع باليدين من على الحصان .

وعموماً هذا التحسن في مستوى أداء اختبار عنصر السرعة كان نتيجة مباشرة لبرنامج الإعداد بالأثقال بالإضافة إلى تدريبات الجري في الاقتراب في عملية الإحماء الخاص ويشير طلحة " إلى أن التغيير في سرعة اللاعب لا يعتمد فقط على القوة المبذولة ولكن يعتمد أيضا على زمن بذل هذه القوة (٩: ٢٥٩) .

٤- المرونة:

يشير الجدول (١٥) الخاص بدلالة الفروق في عنصر المرونة إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات السبعة لقياس المرونة ، وذلك لصالح القياس البعدي فبالنسبة للمجموع خصومات التمارين السابقة للعينة في القياس القبلي كان ٨ درجات أما في القياس البعدي فكان ٩ درجات وبفارق درجة واحدة وكانت نسبة التحسن المئوية للاختبارات ١٢.٥٪ وربما تكون هذه النسبة ضئيلة أمام التحسن في عناصر أخرى ولكن عنصر المرونة تقدمه بطيء نظرا للمرحلة السنوية التي بها أفراد المنتخب القومي للجمباز حيث أنهم جميعا تعدوا مرحلة البلوغ .

ورغماً عن هذا فهذا التطور مرجعة للأساسي تدريب العينة على تمارين المرونة في كل وحدة تدريبية منعا للإصابة ، بالإضافة إلى أحماء المفاصل بطريقة جيدة لتلقى أي مجهود مفاجئ عليها. وخاصة مفاصل الكتفين والحوض والجذع والعمود الفقري والفخذين ، وأيضا صالح تطبيق البرنامج المقترح والالتزام به ..

٥- الرشاقة

يشير الجدول (١٦) والخاص بدلالة الفروق لعنصر الرشاقة إلى وجود فروق دالة وهو فارق ضئيل نسبياً ولكنه مؤثراً جداً لصغر زمن الأداء أما الاختبار الثاني فكان القياس الجسم. فمتوسط الاختبار الأول القبلي كان ٧ ثواني في حين كان القياس البعدي ٦,٧٥ ثانية القبلي له ٩ ثواني في حين كان القياس البعدي ٧,٥ ثانية وبفارق ١,٥ ثانية لصالح القياس البعدي .

وكانت نسبة التحسن في صالح الاختبار الأول وقيمتها ٣,٥٧٪ ، وللاختبار الثاني ١٦,٦٦٪ وذلك لصالح القياس البعدي وكانت الدلالة الإحصائية في صالحهما أيضا . مما يدل على أن التدريب بالبرنامج المقترح لعناصر اللياقة البدنية الخاصة جاءت بنتيجة مرضية ومؤثرة لهذا العنصر ، خاصة أن

تغيير وضع الجسم في مهارة الدراسة يتم تغييره ثلاث مرات بعد مرحلة الارتقاء مباشرة يلف الجسم ربع لفة لعمل الروند أوف وعند أداء المهارة نفسها وعملها وهو مواجه لجسم الحصان ثم عمل لفة ونصف في الهواء في الطيران الثاني ثم النزول من أعلى لأسفل بانسياب على الأرض .

ويرجع الباحث التقدم الحادث في هذا العنصر إلى التدريب الدائم على مراحل القفز المختلفة مع التدريب على جميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى مع اضافة التدريب بالأثقال مما يسهل عملية الارتقاء وبعدها تتم بقية المراحل حتى الهبوط. وكذلك للالتزام بتنفيذ البرنامج المقترح.

٦ - التوازن

يتضح من الجدول رقم (١٧) والخاص بدلالة الفروق لعنصر التوازن إلى وجود فروق إحصائية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات الثلاثة سواء اختبار التوازن الحركي أو داله الثابت أو الفسيولوجي. فقد كان متوسط القياس القبلي في الاختبار الأول ٨٤,٥ درجة في حين كان القياس البعدي ٩٢/٥ درجة وبفارق ٨ درجات وبنسبة تحسن مئوية ٩.٤٦٧٪ وبدلالة في صالح القياس البعدي ، وكذلك كان الفارق بين القياسين في الاختبار الثاني ٦ ثواني لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن مئوية تساوى ٣٦.٣٦٪ وبدلالة في صالح القياس البعدي لعينة البحث .

أما بالنسبة للاختبار الثالث (دوران الرأس) كتوازن فسيولوجي نجد أن القياس القبلي هو ٤٨ ثانية وبفارق ٨ ثواني لصالح القياس البعدي للعينة وبنسبة تحسن مئوية ٢٠٪ وبدلالة تدل على أن العينة في تقدم ملموس لهذا الاختبار.

ويتضح من الاختبارات السابقة تطور وتقدم تحسن هذا العنصر يرجع إلى تنفيذ برنامج التدريب المقترح مع العلم أن هذا العنصر مهمل إلى حد ما في التدريبات رغم أهميته القصوى في الجمناز ، ومع ذلك لم يلقى التدريب الفسيولوجي الاهتمام في أي تدريب من قبل ، ومع ذلك أدى الاهتمام بهذا العنصر وتنفيذه للتدريبات إلى ارتفاع نسبة التحسن لهذا العنصر وخاصة في الجزء المهاري لاحتياج لاعب الجمناز للالتزان في الهواء مع الأحساس الفسيولوجي بالدوران ووضع الجسم ومكانه في الهواء .

- وبعد عرض الجداول ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧ وبعد تفسير نتائجها الموجودة بها نجد أن :
- بالنسبة للقياسات ومتوسطاتها نجد وجود فروق دالة إحصائية لصالح جميع الاختبارات لجميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة ولصالح القياسات البعدية .
 - دلالة الفروق كانت لصالح كل الاختبارات لجميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبفارق ملموس في كل اختبار على حده في القياسات البعدية .
 - نسبة التحسن المئوية في صالح جميع الاختبارات لجميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبنسب عالية.

ولأسباب الثلاثة السابقة نجد أن كل هذه التقدمات والنجاحات نتيجة مباشرة للبرنامج والذي صمم لرفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة ونتيجة لخضوع والتزام العينة لبرامج الإعداد البدني يشقيه العادي وبالأنتقال وبهذه النتائج مجتمعه .

وعلى ذلك فقد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على : " يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز لأفراد الفريق القومي المصري للجماز **الاستنتاجات:**

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه و الكين دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ، والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- أسهم البرنامج المقترح في تحسين مستوى اداء مرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة على طاولة القفز وخاصة أن عينة البحث خضعت لبرنامج الإعداد المهاري الخاص بمراحل القفز المختلفة على طاولة القفز (اقتراب - ارتقاء - طيران أول - دفع باليدين - طيران ثان - هبوط) .
- أسهم البرنامج المقترح في تحسين مستوى الأداء لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على جهاز طاولة القفز وذلك نتيجة لتحسن مستوى الأداء سواء البدني أو المهاري .
- أسهم البرنامج المقترح إلى ارتفاع وتحسين ملحوظ لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة قيد البحث

التوصيات

- انطلاقا من إجراءات البحث وفي ضوء النتائج المستمدة من التحليل الإحصائي يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :
- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المنتخب القومي لجماز الرجال المقيمين في محافظات أخرى غير محافظة القاهرة الكبرى وأيضا على الفريق القومي للكبار .
 - الاستفادة من نتائج البحث والخاصة باللياقة البدنية الخاصة للجماز والعمل على تطوير البرامج التدريبية .
 - الاهتمام بالقياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة للتعرف على كفاءة اللاعبين والعمل على وضع البرامج التي تساعد على سد نقاط الضعف الموجودة لديهم .
 - إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بالبرامج المختلفة سواء نفسية أو مهارية أو بدنية للارتقاء بمستوى رياضة الجماز في مصر .
 - على الإتحاد المصري للجماز إقامة ندوات ومؤتمرات ودعوة الباحثين لعرض أبحاثهم العلمية ونتائجها ومدى الاستفادة منها عند تطبيقها .

المراجع العربية

- ١- سعيد عبد الرشيد خاطر (٢٠٠١) تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين باستخدام جهاز مساعد وتأثيرها على مستوى الاداء على طاولة القفز المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ٢- اشرف عبد العال الزهرى (١٩٩٧) تصميم نماذج اعداد خاص لاكتساب المهارات الاساسيه لجمباز المبتدئين رساله دكتوراه غير منشورة كلية تربية رياضية لبنين جامعة الاسكندرية.
- ٣- علي عادل عبد البصير (١٩٩٨) النظريات و الأسس العلمية في تدريب الجمباز .
- ٤- حسام الدين طلحة حسين (١٩٩٤) مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، دار الفكر العربي .
- ٥- عادل جلال شوقى (٢٠١٥) برنامج تدريبي باستخدام تمرينات بدنيه موجه لتحسين المستوى المهارى السلاسل الخلفيه على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز رساله ماجستير كليه التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية
- ٦- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي دار الكتب و الوثائق ٢٠٠٥ على عادل عبد البصير (١٩٩٨) دليل المدرب فى جمباز المسابقات للناشئين (عقلة - حسان قفز - حسان حلق)، دار الفكر العربي
- لمياء على (٢٠٠٨) فاعلية برامج الاعداد البدني و المهارى على تحصيل متطلبات اللجنة (أ) على اجهزة جمباز السيدات، رساله دكتوراه كليه التربية الرياضية بنات الجزيرة جامعة حلوان.
- ٩- احمد الهادي يوسف (٢٠١٠) أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي دار الفكر العربي

المراجع الأجنبية :

- 10- Ezine Article. Com (..)Discover The Secrets of High Performance Gymnastics Through Strength Training.
- 11- Gerry carr. (1997) Mechaicso& sports Apractilioners Guid Human Kine Tic
- 12- James Wciting(1999) Strure and Function of the muscloskeletal system Human Kine Tic
- 13-Sands W.M.Jeni R(2004): The Role Functional Training in Gymnastics, Copyright.
- 14- Shtein Hofer (2003) D:DasAthletik Training the orie und prsx is zu condition Koordination und Training ssteuerungim sports muenster.
- 15-SindnyA.Frudenstein (1990) :Floor excise and tumbling in George(Ed).US. Gymnasticfederation.
- 16- Tudro. B ompa(1999):periodizationthervry and methodology of training human kinetics