

## التدريبات النوعية كأساس لتطوير مستوى أداء مهارة الدورتين الهوائيتين الخلفتين المفردتين كنهاية على جهاز العقلة

د /احمد على محمد عبد الرحمن

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم الرياضة

والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

تم دعم هذا البحث من قبل مركز بحوث كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-عمادة البحث العلمي جامعة الملك سعود

مقدمة ومشكلة البحث:

تكوين وتركيب الجمل الحركية هو الهدف الرئيس الذي تسعى إليه برامج إعداد اللاعبين على مدار الموسم التدريبي من خلال إكساب اللاعبين المهارات الحركية ، أملاً في الوصول بها الى مستويات اداء عالية ليتمكن اللاعبون من وضعها في المواقف التنافسية الملائمة لها ، حيث تعد برامج الاعداد هي المسئولة عن تعديل وتطوير مسار مستوى الانجاز للاعبين وفيما يتعلق بالأعداد البدني أشار تيودور بومبا (T.pompa) بأن هذا النوع من التدريب بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي فهو يعمل على تحسين القدرة على العمل البدني Improving Working Capacity) إلى جانب التنمية الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم وفيما يخص الاعداد المهارى في الجمباز اتفقت المراجع المتخصصة على أنه البرنامج المسئول عن تعليم المهارات الحركية وإتقانها وتثبيت مكوناتها اي أنه يشمل كافة العمليات التي تبدأ بتعليم المهارات الحركية بهدف الوصول لاعلى مستوى من الأداء بالاعتماد على الاستخدام الفعال للقدرات البدنية والحركية فى سلاسة وتوافق وتحكم من خلال تعلم مهارات حركية جديدة وإتقانها مع تطوير مستويات اداء تلك المهارات لربطها معاً داخل الجملة لتطوير حصيلة اللاعبين المهارية من المهارات الحركية التي يتم منها تكوين الجمل الحركية على مختلف الأجهزة . (٥٥:٢٠) (٤٨:٦) (٤:١١).

حيث أكد تيودور بومبا (T.pompa) أن الهدف الرئيسي للتدريبات البدنية الخاصة هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضى التخصصي عن طريق تطوير متطلبات النشاط الرياضى باعتبار تلك المتطلبات هي العامل المهيمن والمسيطر على النجاح في المنافسات كما اكد على أن الأقوى بدنياً هو الأعلى تكتيكياً وخططياً ونفسياً من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصي لدى اللاعبين (١٠٨:٢٠).

وأتفق على محمد عبد الرحمن مع فاديل شيداك (fadel chidac) أن الأعداد المهارى في الجمباز هو البرنامج الذي يهدف إلى تعليم وتطوير اداء المهارات الحركية لربطها في شكل جملة تتوافر فيها اشتراطات التقييم الموضوعة في قانون التحكيم مع الإتقان التام لتلك المهارات الحركية للاشتراك في المنافسات. (٤٤:٦) (١٠٥:١٧)

وفيما يتعلق بتعليم المهارات في برنامج الأعداد المهارى أشار كل من اباي جروسفيلد (AbieGrossfield) وبراون (Brown) الى ضرورة وضع أهداف قصيرة المدى لتعليم المهارات يمكن إكسابها للاعبين على مدار أسابيع أو شهور من التدريب اليومي وعلى ذلك يلتزم المدرب

بتحديد طريقة وأسلوب التدريب المهاري للمهارات المطلوب التدريب عليها خلال فترة البرنامج على أن يحتويها البرنامج اليومي الأسبوعي. (١٤:١٥٨) (١٦:١٣٨)

وعلى أكد محمد ابراهيم شحاتة إن الإعداد المهاري في الجمباز يتضمن تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمراحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها على الأجهزة وفقاً للمتطلبات الخاصة لكل جهاز وطبيعة الأداء على ذلك الجهاز حيث تسعى تلك التدريبات (النوعية) للاهتمام بالتدريبات سواء كانت لحظية أو مرحلية حيث تنطلق من نفس اتجاه وزمن الأداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل مراحل الأداء الفعلي و يفضل أدائه على نفس الجهاز المؤدي عليه المهارة أو الجهاز البديل مع استخدام أجهزة السند المساعدة المناسبة لطبيعة المهارة وفي كل الأحوال فإن هذا النوع من التدريب يعمل على التنمية الديناميكية للانقباض العضلي وتحسين الإيقاع الحركي الذي يقتضيه لتحقيق الأداء المهاري. (٨:٢٤)

وفي ضوء ما اشار الية على محمد عبد الرحمن ومحمد ابراهيم شحاتة أن كل مجموعة مهارية لها خصوصيتها وعالية ظهر انه من الأفضل دراسة كل مهارة بذاتها من خلال التعرف على المسار الحركي للأداء لتحديد الوسائل التدريبية وعالية اتفقوا على استخدام التدريبات النوعية أو المشابه لطبيعة الأداء لتعمل على تطوير وتعديل مستوي الانجاز لما لها من أهميه في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء مهارات الجمباز كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء المهارات الحركية. (٦:٥٩) (٨:١٧)

حيث تعد التدريبات النوعية الأكثر خصوصية والتي تهدف لتطوير مستويات أداء المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي إلى أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري. (١٢-٢٢)

مما سبق يمكن استنتاج أن التدريبات النوعية هي تمرينات مشابهة للأداء ترتكز على الخصائص الفنية للأداء المهاري ويتشابه الأداء الفني لكل تمرين مع أجزاء هذه المهارة خلال المسار الحركي وبنفس العضلات العاملة في نفس التوقيت ونفس الحيز المكاني لتحقيق الإحساس بجزء من المهارة خلال المسار الحركي السليم.

وتأهيلاً لاشتراك اللاعبين في المنافسات يسعى مدربي الجمباز إلى إكساب لاعبيهم الحصيلة المهارية التي تمكنهم من الاستحواز على القيم المخصصة لبعض عوامل تقييم الجمل الحركية على الأجهزة وباحتواء جمل اللاعبين كما ينص قانون التحكيم الدولي لجمباز الرجال على اربعة مجموعات على كل جهاز ليثاب اللاعب (٠.٥) نصف درجة على المتطلب الواحد لتصبح قيمة متطلبات الاداء الخاصة (٢) درجة ولقد حددت اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للجمباز اشتراطات هامه بقواعد حساب النهايات الحركية كأحد المتطلبات الرئيسية في أداء جمل اللاعبين (الشباب) بان أقرت التالي:

أ- النهايات ذات القيمة (A) = ٠.٠٠٠ درجة (لا يتحقق المتطلب)

ب- النهايات ذات القيمة (B) = ٠.٣ درجة (يتحقق مع خصم ٠.٢)  
 ج- النهايات ذات القيمة (C) فما فوق = ٠.٥ درجة (يتحقق المتطلب الكامل)  
 وفي إطار اختصاص لجنة التحكيم (D) يتم حساب قيمة النهاية الحركية + احسن ٩ حركات = ١٠ حركات المؤداه على أجهزة (الحركات الأرضية ، حسان الحلق ، الحلق ، المتوازيين ، العقلة) داخل الجملة الحركية للاعبين الامر الذي يظهر لنا أهمية النهايات الحركية كمهارات ذات قيمة عالية داخل جمل اللاعبين ضمن التعديلات الحديثة لعوامل تقييم الاداء فى جميز الرجال لقانون التحكيم ٢٠١٧م كما يوضحه الجدول التالي قيم الصعوبات المهارية للمهارات الحركية . (١٩)

## جدول (١)

## قيم درجات الصعوبة

درجات الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
قيمة الصعوبة	٠.١	٠.٢	٠.٣	٠.٤	٠.٥	٠.٦	٠.٧

حيث أكد بارت كونر (Bartconner) أن تحقيق قيم ومضمون عامل الصعوبة بعد أن أصبح بدون حد مع قيمة عامل المتطلبات الاداء هي أشاره إلى القائمين على أعداد اللاعبين أي الأجهزة الفنية والمدرسين للاهتمام بالنهايات الحركية كأحداهم عناصر المتطلبات الخاصة بعد تعلمها وإتقانها حيث يثاب عليها اللاعب (٠.٥) درجة قيمة صعوبة النهاية طبقا لقواعد حساب النهايات الحركية للاعبين الناشئين والشباب بالاضافة الى قيمة مقدارها (٠.٣) للمهارة ذات مستوى الصعوبة (C) كما موضح فى جدول رقم (١) الخاص بقيم الصعوبات المهارية للمهارات الحركية فى جميز الرجال أي أنه بمفردها أحد المهارات الحركية التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يحصل علي قيمة مقدارها (٠.٨) هي مجموع قيمة عامل متطلبات الاداء + الصعوبة المهارية . (٢٧:١٥)

وفي ضوء الأجياريات الموضوعية من قبل اللجنة الفنية بالإتحاد العربي السعودي للجيمباز للمراحل العمرية المختلفة وجد الباحث أن مستوى صعوبة النهايات الحركية على جهاز العقلة للمرحلة العمرية تحت (١٦) سنة تم تحديدها بمستوى صعوبة (C) يثاب عنها اللاعب (٠.٥) كي يتفق ذلك مع تعديلات قانون التحكيم (٢٠١٧) للنهايات الحركية للاعبين الشباب حيث تعد هذه المرحلة العمرية هي بداية الأعداد للتنافس على المستويات الإقليمية للناشئين . (١٩)  
 ومع اختلاف أهداف الوحدات التدريبية ما بين تدريبية ، تعليمية ، تعليمية تدريبية أو جرات مختلفة الاتجاهات أتفق على محمد عبد الرحمن مع فيدال شيداك ( Feudal Chidac ) إن الوحدات التدريبية في رياضة الجيمباز يجب أن تهدف إلى جانب إتقان المهارات المكتسبة أو تطويرها إلى صعوبة أعلى تطوير مستوى أداء مهارات الجمل الحركية للاعبين بالاضافة الى النهايات لكونها أحد المجموعات الحركية وعلى ذلك يسعى مدربي الجيمباز لاعداد لاعبيهم فى تحقيق عوامل تقييم الجمل الحركية كما نص عليها القانون الدولي للجيمباز كي يتم إكسابهم

الفورمه الرياضية للنشاط الرياضى التخصصي. (٥٤:٦) (٦٤:١٧)

حيث أكد متخصصي تدريب الجمباز الى حتمية اختلاف التخطيط في المرحلة الإعدادية الأولى عنه في المرحلة الإعدادية الثانية لواقع اختلاف الإعداد المهاري فيما بينهما، وواقع تأهيل اللاعبين لفورمه المسابقات إلي جانب المساحات الزمنية المتاحة للمدرب نحو إكساب اللاعبين المواصفات الفنية المطلوبة من مستوى الصعوبة (C) وتطوير مستوي أدائها حسب عدد أسابيع مرحلة الإعداد في الموسم التدريب المعين. (٦: ٧٤) (١١: ١٨)

واستناداً إلي أن المدرب هو القائم بعملية التخطيط لفورمه اللاعب في المسابقات على مدار العام التدريبي، لاحظ الباحث عدم قدرة اللاعبين على أداء النهاية الحركية على جهاز العقلة بمستوي أداء جيد مما يعرضهم لعدم احتساب المهارة كنهاية حركية ذات مستوي صعوبة (C) بقيمة (٠.٣)، وقد قيمة المتطلب بقيمة مقدارها (٠.٥) درجة ، وعليه أصبح اللاعب عرضة لفقد (٠.٨) هي قيمة المهارة + قيمة المتطلب فظهرت مشكلة البحث في كونها محاولة علمية جادة تهدف إلي التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تطوير مستوى أداء مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين على جهاز العقلة كنهاية حركة في جمباز الرجال.

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تطوير مستوى أداء مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين كنهاية حركية على جهاز العقلة كمتطلب أساسى لأستحواز اللاعبين على القيم المخصصة لمتطلبات أداء النهايات الحركية على ذلك الجهاز من خلال :

١ - التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية في تطوير المستوي البدني للاعبين عينة البحث .

٢- التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية علي تطوير مستوي الأداء المهارى لمهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين كنهاية حركية على جهاز العقلة .

#### فروض البحث :

١- هناك فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي البدني لصالح القياس البعدي.

٢- هناك فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعينة في مستوي الأداء المهاري لمهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين على جهاز العقلة لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

- متطلبات الأداء الخاصة (Special Requirements): هي ٤ مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I، II، III، IV) يمنح اللاعب عنة قيمة مقدارها (درجتان) أي (٤) مجموعات × ٠.٥ = ٢ درجة هي قيمة المتطلبات ويعتبر هذا العامل من مسؤوليات لجنة التحكيم (D) (١٩).

- الصعوبة (Difficulty): أحد عوامل التقييم علي أجهزة جمباز الرجال وهي غير محددة بقيمة من قبل الاتحاد الدولي للجمباز تؤدي في اطار جملة حركيه مكونه من النهايه الحركيه و تحتسب اولاً بالاضافه الي افضل تسع مهارات . (١٩)

- لجنة التحكيم (D-jur) : مسئولة عن حساب درجات صعوبة المهارات مضافاً إليها ٢ درجة قيمة احتساب المجموعات الاربعه بالاضافه الي عناصر الربط أن وجدت. (١٩)

**الدراسات المرتبطة :**

١- أجري احمد إبراهيم شحاته ، احمد الهادي يوسف (٢) دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز العقلة لجمباز الناشئين " وتهدف الدراسة إلي التعرف على مدي فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الاداء، و اختيارات العينه بالطريقة العشوائية، وقد بلغ قوامها (٢٦) ناشئ تحت (١٠) سنوات من محافظة الإسكندرية. وكانت أهم النتائج ارتفاع مستوى أداء المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلي البرنامج التدريبي اهتم بتنمية القدرات البدنية الخاصة لعضلات البطن والظهر وكذلك تحمل القوة لعضلات الذراعين التي تساعد على تحسين أداء المهارات لدي الناشئين .

٢- أجري كريم على عبد الرحمن (٧) دراسة بعنوان " تأثير استراتيجية تدريبية على توالي بعض مهارات التحرر وإعادة القبض على جهاز العقلة في جمباز الرجال " هدفت الدراسة إلي التعرف على المتطلبات التكنيكية للمراحل أداء مهارة الدراسة استخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٦ لاعبين استخدام الباحث تدريبات الإعداد المهارى على الأجهزة القانونية والمساعدة استنتج الباحث أهمية تدريبات الإعداد المهارى على جهاز الترمبولين .

٣- أجري هيثم عبد الرزاق احمد (١٣) دراسة بعنوان " اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة " وتهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير التدريبات النوعية في تحسين الصفات البدنية والأداء المهارى وأجريت الدراسة على عينة عمديه شملت (٨ لاعبين) تحت (١٤) سنة بنادي سبورتنج الرياضي ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وأظهرت النتائج مدي مساهمه برنامج التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية التي أدت إلي تحسين الأداء المهارى .

٤- أجري مهاب عبد الرزاق أحمد (١٢) دراسة بعنوان: " تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المنكورة على عارضة التوازن " ويهدف البحث إلى تحسين الأداء الفني لمهارة الدورة الأمامية المنكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وكانت قوامها (٨) ثمانية لاعبات بمركز تدريب الاتحاد

المصري للجماز بمنطقة الإسكندرية وكانت أهم النتائج تحسن الأداء لمهارة الدورة الأمامية المكورة على عارضة التوازن تحسين المغيرات البيوميكانيكية تحسين مستوى الأداء المهاري.

٥- أجري كساو Xiao, G (٢١) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات الغرضية للقوة علي مستوي أداء الفريق القومي للجماز في الصين"، من حيث التعرف علي تأثير البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة التقليدية والتدريبات الغرضية للقوة بطريقة نظامية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت العينة علي (١٢) لاعب ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج مدة (١٠) اسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعيا ، وقد اظهرت النتائج الى ان التدريبات الغرضية المستخدمة أدت إلي تحسن مستوي الأداء الفني .

٦- أجري حازم حسن محمود عبد الله (٥) دراسة بعنوان " اثر تطوير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين الإداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج على تنمية العناصر البدنية لمهارة الهيلي كير وقد تم إجراء التجربة على عينة قوامها (٨) لاعبين وتم اختيارها بالطريقة العمدية وقد توصلت الى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى تنمية العناصر البدنية المرتبطة بمهارة الهيلي كير كما أدى إلى تحسين الإداء الفني لمهارة الهيلي كير .

- إجراءات البحث:

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة البحث .

أ- عينة البحث :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (٥) خمس لاعبين يمثلوا مجتمع البحث لناشئين الجماز تحت ١٦ سنة بمركز تدريب الاتحاد العربي السعودي للجماز بمدينة الرياض ويظهر جدول (٢) المتغيرات اللانثروبومترية والعمر التدريبي لعينة البحث .

## جدول (٢)

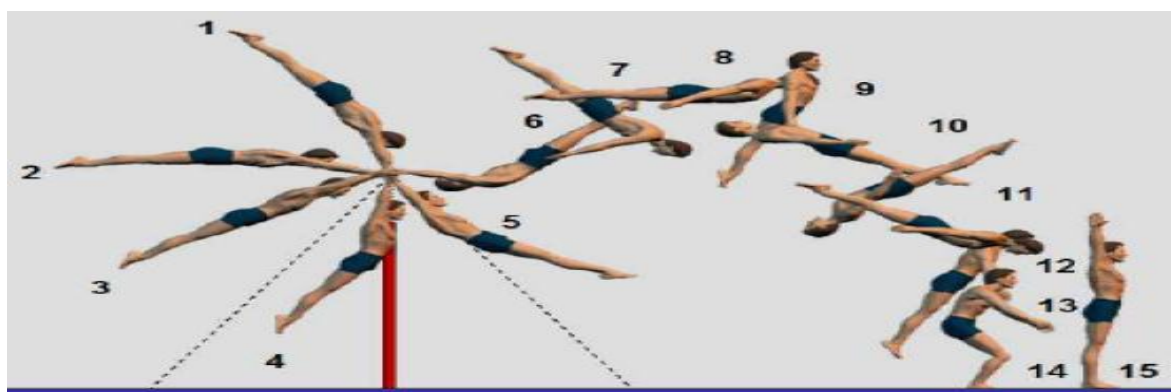
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث

المتغير	م	ع	ل
طول	١٦٣.٢٠٠٠	٦.٤٥٧٥٥	-٠.٤٠٤
وزن	٤٥.٢٠٠٠	٦.٣٤٠٣٥	-١.٣٩٢
السن	١٤.٨٠٠٠	٤٤٧٢١.	-٢.٢٣٦
العمر التدريبي	٨.٨٠٠٠	.٤٤٧٢١	-٢.٢٣٦

يتضح من الجدول (٢) تجانس عينة البحث في كل من متغيرات الطول ، الوزن ، السن ، العمر التدريبي حيث ان قيمة معامل الالتواء للمتغيرات الأربعة تراوحت ما بين (-٠.٤٠٤ و -٢.٢٣٦) وجميعها تقع داخل المنحنى الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين + ٣ .

## ب- العينة المهارية :

قام الباحث باختيار مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين كنهاية حركية على جهاز العقلة باعتبارها المهارة الحركية التي يقوم بها اللاعبون عينة البحث ادائها بمستوي أداء غير جيد مما يعرضهم لعدم احتساب المهارة .



شكل (١)

مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين كنهاية حركية على جهاز العقلة

- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨ حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (٨) أسابيع في الفترة من يوم السبت ٢٠١٧/٤/١ إلى الخميس ٢٠١٧/٥/٢٥ م.

ب - المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبلية و البعدية وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي بصالة الجمناز بإستاد الأمير فيصل بن فهد بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية بحي الملز حيث تتوفر العينة لوجود مركز تدريب منتخب الجمناز الفني للناشئين وكذلك توافر الأجهزة القانونية والأجهزة المساعدة لإجراء التجربة

## - أدوات البحث:

## أ- استخدام الباحث الأدوات والأجهزة التالية لتنفيذ البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسم.
- جهاز عقلة متدرج الارتفاع
- ساعة إيقاف
- جهاز عقلة قانوني
- مراتب مختلفة الأحجام والارتفاعات
- جهاز مني ترامبولين
- صندوق مقسم.
- عقل حائط.
- عربة منزلقة.
- أحبال مطاطة.
- جهاز جينوميتر لقياس المدى الحركي ( بالدرجات ) .

## ب - اختبارات الصفات البدنية:

## أولاً : اختبارات القوة العضلية .

- ١- اختبار القوة لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
  - الجلوس من الرقود في عشرين (٢٠) ثانية . ( ١٠ : ٢٢١ )
- ٢- اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر السفلية.
  - الانبطاح رفع الرجلين في عشرين (٢٠) ثانية . ( ٥ : ٧١ )
- ٣- اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر العلوية
  - الانبطاح رفع الجذع عالياً في عشرين (٢٠) . ( ٥ : ٧٢ )
- ٤- اختبار القوة العضلية لعضلات الكتفين والذراعين:
  - اختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين . ( ١٠ : ٢٢١ )

## ثانياً : اختبارات المدى الحركي والمرونة:

- أ- مرونة المنكبين من وضع الانبطاح الذراعين عالياً واليدين ممسكتان بمسطره رفع الذراعين أقصى مسافة ممكنه. ( ٩ : ٢٩٥ )
- ب- مرونة الجذع: ثني الجذع خلفاً من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري ( ٩ : ٦٨ ٢ - ٢٦٩ )

- تقييم مستوى الأداء المهاري: تم تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة الدراسة من خلال مقياس تقديري من تصميم الباحث مرفق (١) وذلك بالاستعانة بلجنة من المحكمين المعتمدين من الاتحاد العربي السعودي للجماز حيث تمت عملية التقييم كما يلي: قام الباحث بتقسيم المهارة موضوع الدراسة إلى ثلاثة مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) حيث تم توزيع الدرجات على كل مرحلة من المراحل الثلاثة على أساس أن الدرجة النهائية لكل مرحلة حركية من (١٠ درجات) وذلك من خلال اخذ آراء الخبراء في مجال الجماز لواقعية الدرجة الفعلية من ١٠ درجات مع مراعاة قسمة الناتج على ٣ وهو عد مراحل الأداء. .

وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية (الصدق) لمجموعة الاختبارات على عينة من



لاعبى الجمباز وعددهم عشرة لاعبين مقسمين إلى مجموعتين مجموعة مميزة عددهم خمس لاعبين ومجموعة غير مميزة عددهم خمس لاعبين طبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية للتأكد من صدق هذه الاختبارات وقدراتها على التفريق بين المجموعات .

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي في الاختبارات البدنية ومراحل الاداء المهاري ن = ٥

المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
ع	م	ع	م	
٣.٨٠٧٨٩	٣٩	١.٨٧٠٨٣	٤٧	مرونة الجذع
١.١٤٠١٨	١٧.٦	٠.٨٣٦٦٦	٢١.٢	قوة عضلات البطن (٢٠ ث)
٢.٠٧٤٦٤	٣١.٦	١.٦٤٣١٧	٣٥.٢	ظهر سفلي (٢٠ ث)
١.١٤٠١٨	٢٩.٦	١.٦٧٣٣٢	٣٤.٤	ظهر علوي (٢٠ ث)
١.٥٨١١٤	١٨	١.٨١٦٥٩	٢٢.٤	مرونة الكتفين
١.٣٠٣٨٤	١٠.٨	١.٣٠٣٨٤	١٣.٢	قوة عضلات الكتفين (٢٠ ث)
٠.٧٠١١	٤	١.١٤٠١٨	٦.٤	المرحلة التمهيديّة
٠.٧٠١١	٤	٠.٨٣٦٦٦	٦.٢	المرحلة الرئيسيّة
٠.٥٤٧٧٢	٤.٦	٠.٨٣٦٦٦	٦.٨	المرحلة النهائيّة
١.١٤٠١٨	١٢.٦	٢.٠٧٣٦٤	١٩.٤	المجموع

## جدول (٤)

دلالة الفروق في الاختبارات البدنية و مراحل الاداء المهاري باستخدام اختبار مان ويتني لحساب صدق الاختبارات

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني المحسوبة	قيمة "د"
مرونة الجذع	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠	٢.٦٣
	غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
قوة عضلات البطن (٢٠ ث)	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠	٢.٦٤
	غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
ظهر سفلي (٢٠ ث)	مميزة	٥	٧.٨٠	٣٩.٠٠	١.٠٠	٢.٤٤
	غير مميزة	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠		
ظهر علوي (٢٠ ث)	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠	٢.٦٣
	غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
مرونة الكتفين	مميزة	٥	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٥.٠	٢.٥٢
	غير مميزة	٥	٣.١٠	١٥.٥٠		
قوة عضلات الكتفين (٢٠ ث)	مميزة	٥	٧.٦٠	٣٨.٠٠	٢.٠٠	٢.٢٦
	غير مميزة	٥	٣.٤٠	١٧.٠٠		
المرحلة التمهيديّة	مميزة	٥	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٥.٠	٢.٥٥
	غير مميزة	٥	٣.١٠	١٥.٥٠		
المرحلة الرئيسيّة	مميزة	٥	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٥.٠	٢.٥٦
	غير مميزة	٥	٣.١٠	١٥.٥٠		
المرحلة النهائيّة	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠	٢.٦٧
	غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
المجموع	مميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠	٢.٦٢
	غير مميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		

قيمة "د" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.96$

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التمييز بين المجموعات .

- خطوات إجراء الدراسة

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاحد ٢٠١٧/٣/١٩م إلي يوم الثلاثاء ٢٠١٧/٣/٢١م والتي استهدفت ما يلي:

- التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة للمهارة.

- تحديد متوسط زمن الأداء الفعلي لكل تمرين، عدد التكرارات، زمن الفترات بين

المجموعات

- تحديد متوسط الراحة البينية بين التمرينات.

- التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ إجراء البحث.

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للاعبين عينة البحث في المتغيرات البدنية والأداء المهارى فى الفترة من يوم السبت ٢٠١٧/٣/٢٥م إلى الاثنين ٢٠١٧/٣/٢٧م وذلك للتعرف على مستوى اللاعبين عينة البحث فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى من خلال اختبارات بدنية مقننه وتقييم مستوى الأداء المهارى من خلال مجموعة من المحكمين الدوليين فى الجميز من خلال استمارة تقييم مستوى الأداء من تصميم الباحث . مرفق رقم (١)

- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وتقييم مستوى الأداء المهارى ومقارنته بالقياس القبلي لمعرفة مدى التحسن للاعبين عينة البحث فى الفترة من يوم الاثنين ٢٠١٧/٥/٢٩م إلي يوم الأربعاء ٢٠١٧/٥/٣١م .

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام :

١- المتوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- معامل الالتواء .

٤- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدى .

٥- اختبار مان ويتني لحساب صدق التمايز Mann-Whitney Test .

٦- النسب المئوية .

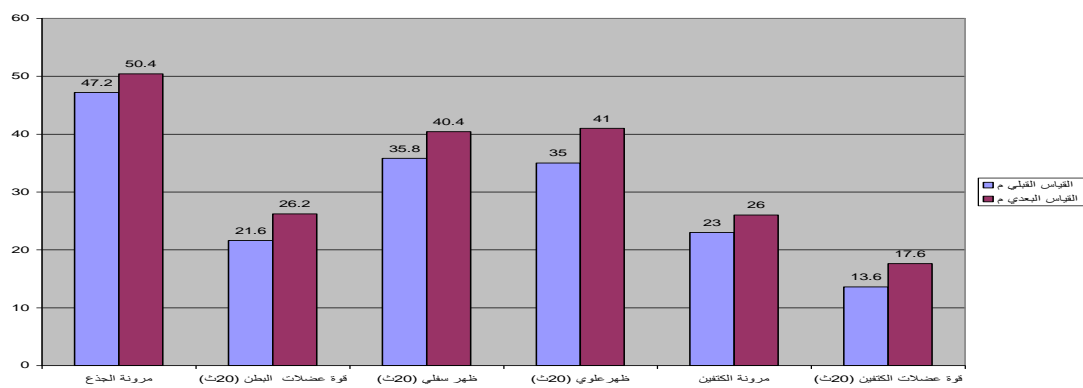
## عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي ونسب التحسن لكل من القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية ن = ٥

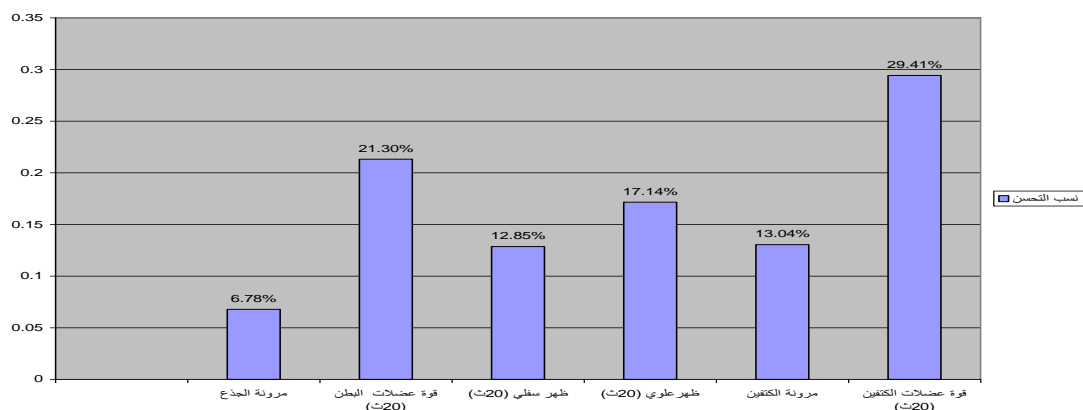
نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٦.٧٨%	١.٦٧٣٣٢	٥٠.٤٠٠٠	١.٩٢٣٥٤	٤٧.٢٠٠٠	مرونة الجذع
٢١.٣٠%	١.٠٩٥٤٥	٢٦.٢٠٠٠	١.١٤٠١٨	٢١.٦٠٠٠	قوة عضلات البطن (٢٠ث)
١٢.٨٥%	١.١٤٠١٨	٤٠.٤٠٠٠	١.٦٤٣١٧	٣٥.٨٠٠٠	ظهر سفلي (٢٠ث)
١٧.١٤%	١.٥٨١١٤	٤١.٠٠٠٠	١.٥٨١١٤	٣٥.٠٠٠٠	ظهر علوي (٢٠ث)
١٣.٠٤%	١.٥٨١١٤	٢٦.٠٠٠٠	٢.١٢١٣٢	٢٣.٠٠٠٠	مرونة الكتفين
٢٩.٤١%	١.١٤٠١٨	١٧.٦٠٠٠	١.١٤٠١٨	١٣.٦٠٠٠	قوة عضلات الكتفين (٢٠ث)

يتضح من جدول (٥) وجود تحسن في جميع المتغيرات حيث كان اكبر المتغيرات في نسب التحسن هي قوة عضلات الكتفين بنسبة مئوية قدرها ٢٩.٤١% واقلهم مرونة الجذع بنسبة مئوية ٦.٧٨% .



شكل (٢)

المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية



شكل (٣)

نسبة التحسن في الاختبارات البدنية

## جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية باستخدام اختبار ويلكوكسون

المتغيرات	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"
مرونة الجذع	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.١٢١*
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
قوة عضلات البطن (٢٠ث)	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٠٦٠*
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
ظهر سفلي (٢٠ث)	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٠٧٠*
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
ظهر علوي (٢٠ث)	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٠٦٠*
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
مرونة الكتفين	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٠٦٠*
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
قوة عضلات الكتفين (٢٠ث)	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٢٣٦*
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	

قيمة "د" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.96$ 

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اتجاه البعدي في كل المتغيرات البدنية حيث كان المتوسط الحسابي للقياس البعدي اكبر من القياس القبلي .

يرجع الباحث هذا التقدم في جميع متغيرات الدراسة إلي أن البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالتدريبات الغرضية الخاصة الذي أدى إلي تنمية مستوي القوة لعضلات الكتفين بنسبة  $29.41\%$  وبتحقيق اعلي قيمة تليها عضلات البطن بنسبة  $21.30\%$  ثم الظهر العلوي بنسبة  $17.14\%$  والظهر السفلي بنسبة  $12.85\%$  له تأثير ايجابي في تحسين مستوي الأداء المهاري كما أن تحسن المرونة لمفصلي الكتفين بنسبة مقدارها  $13.04\%$  والجذع بنسبة مقدارها  $6.78\%$  كان لهما دور فعال في تحسين أداء اللاعبين في المرحلة التحضيرية (التمهيدية) لمهارة الدراسة بينما يؤكد كل من علي عبد الرحمن (٦) أبو العلا (١) أن تنمية القوي لها دوراً كبيرة في الارتفاع بمستوي التطوير للمهارة الحركية وعلية ظهرت ارتفاع النسبة المئوية لقوة عضلات الكتفين وذلك من خلال تنفيذ التمرينات الخاصة بالأداء المهاري باستخدام الاجهزة والادوات بعضلات الكتفين بالبرنامج التدريبي مرفق رقم (٢) (أرقام ١٤، ١٥، ١٨، ١٩) ليتفق رأي علي عبد الرحمن (٦) ، محمد فؤاد (١١) ، أحمد علي محمد عبد الرحمن (٣) في أن المهارات الحركية ذات عزم الدوران تحتاج إلي رفع مستوي القوي البدنية للعضلات العاملة على مفصلي الكتفين حتى تساعد على سرعة دوران الجسم مع تغير شكل الجسم بتقليل نصف قطر الدوران من خلال شكل أداء المهارة التحضيرية والتي يتبعها مد مفصلي الكتفين مع مد مفصل الحوض في نفس اللحظة لاكتساب اكبر كمية سرعة دورانيه والانتقال إلي ترك بار العقلة في النقطة المماسيه المناسبة لأداء مهارة النهاية الحركية وهذا ما يوضحه جدول رقم (٥) وشكل (٢) ، (٣) أن هناك فروقا معنوية في القياسات البدنية الخاصة بالإعداد البدني لعينة البحث من جراء

تطبيق برنامج التمرينات الغرضية الخاصة المشابه للأداء المهاري ، وذلك لصالح القياس البعدي حيث تتفق النتائج مع رأي كل من فادل شدك ( fadel chidac ) (١٧) ، بارت كونر ( Bart conner ) (١٥) ، على عبد الرحمن (٦) ، محمد إبراهيم شحاتة (٨) على أن لاعب الجمباز يحتاج إلي أسلوب تدريبي يتشابه والمسار الحركي للأداء أي بمعنى يجب أن يكون طريقة وأسلوب العمل العضلي أثناء التدريبات البدنية مشابه لطريقة العمل العضلي أثناء الأداء المهاري وهو الرأي الذي أيده فريد روثلبرجر ( fred roethlis berger ) (١٨) ، بان التدريب باستخدام التمرينات الغرضية الخاصة المشابه للعمل العضلي للأداء المهاري والتي يمكن قياس مستوي تقدمها من خلال اختبارات علمية مقننه هي أفضل طريقة لرفع كفاءه العمل البدني لدي لاعب الجمباز .

وهذا ما يؤكدده جدول رقم (٦) الخاص بدلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوي المتغيرات البدنية وعلية تتفق النتائج المستخرجة من متغيرات الدراسة مع رأي كل من على محمد عبد الرحمن (١٨) ، محمد فؤاد (١١) أن أسلوب تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصص يجب أن يكونه مناسب لنوع الانقباضات العضلية الخاصة بذلك النشاط في الأداء المهاري الخاص بالمهارة الحركية المراد التدريب عليها وعليه يجب على المدرب توظيف التدريبات الغرضية الخاصة وما يساعد على مقداره رفع مستوي الحالة التدريبية للاعب.

ويتفق كل من السيد عبد المقصود (٤) ، محمد فؤاد (١١) ، كريم على (٧) ، أن المدرب مسئول عن تعديل وتطوير مستوى الإنجاز الخاص باللاعب من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية وذلك يسير وفق خطة إطار يضعها المدرب تهدف إلي التعرف على الصفات البدنية المميزة للأداء المهاري الخاص بكل مهارة على حده ومحاولة التدريب عليها وهذا ما أكده بومبا ( t.pompa ) (٢٠) بان الاهتمام بالصفات البدنية المميزة للأداء المهاري ومحاولة رفع مستواها هو سر تطور العملية التدريبية للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية والهدف الرئيس منها هو زيادة القدرة الفسيولوجية ( physiological potential ) وتطوير القدرات الحركية ( bio motor abilities ) لأعلى المستويات ، انه بدون العمل على رفع كفاءه العمل البدني الخاص بالجمباز لا يستطيع اللاعب رفع مستوي الأداء المهاري كماً ونوعاً وفقاً للمهارات الحركية وموقعها داخل جمل اللاعبين وهذا ما أكده على عبد الرحمن (٦) أن الأداء الحركي ما هو إلا جملة مركبة يتم توظيف مجموعة من الصفات البدنية كي يتم من خلالها إنجاز الواجب المراد تنفيذه.

ويتفق كل من كساو ( Xiao, G ) (٢١) و اباي جروسفيلد ( AbieGrossfield ) (١٤) إلي انه بدون تطوير الصفات البدنية الضرورية لتنفيذ المهارات لا يمكن للاعب الجمباز أو المدرب النهوض بالأداء الفني لمهارات الجمباز ومن الأهمية أن يكون أسلوب تنمية الصفات البدنية مشابه لنفس المسار الحركي وفي نفس التوقيت الزمني حيث يؤكد أن العمل العضلي

السائد يجب أن يكون مطابق لنفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها مع وضع التسهيلات التي لا تؤثر على الأداء الفني ، وهذا الأسلوب يوفر على المدرب الوقت والجهد في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة وتكوين المسار الحركي السليم لأداء المهارة المراد تعلمها وتحسين أدائها وهذا يدعم ما توصل إليه الباحث ويتفق مع رأي هيثم عبد الرزاق (١٣) في أن أسلوب التدريب باستخدام التدريبات الغرضية لها الفضل الأكبر في تحسين الصفات البدنية للاعبين الجمناز ويرجع الباحث التقدم في قياسات المدى الحركي إلي فاعلية البرنامج الخاص بالتدريبات النوعية وهذا يتفق مع رأي فادل شكك (fadal chidac) (١٧) على أن صفة المرونة تعتبر من المكونات الأساسية والضرورية لتطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الجمناز.

وهو ما يؤكد عليه فريد روثليسبرجر (fred roethlisbercer) (١٨) اللاعب الدولي السابق ومدرب منتخب أمريكا ويتفق معه كريم على عبد الرحمن (٧) انه ينبغي على لاعب الجمناز أن يمتلك مستوى جيد من صفة المرونة حتى يتمكن من إتقان المهارات ويتضح أن من الضروري مراعاة ارتباطات تمرينات المدى الحركي والمرونة بتمرينات القوة لضمان العمل على القيمة المترنة للجهاز العصبي، وتجنب تنمية جانب واحد فقط ويتضح أيضا تحسين المدى الحركي لمفصل الكتفين حيث تلعب التدريبات المختارة دورا كبيرا بجانب القوة بأشكالها للوصول إلي أعلى مقدرة رياضية، حيث أن مدى الحركة يبدو أكثر وضوحا في تحسين مستوى الصفات البدنية. بدرجة عالية ونجد أن من أهم المتطلبات في الأداء الحركي السليم الوصول بمدى الحركة في المفاصل إلي مستوى عالي وهذا يؤكد صحة الفرض الأول بان هناك فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لعينة البحث في المستوى البدني لصالح القياس البعدى.

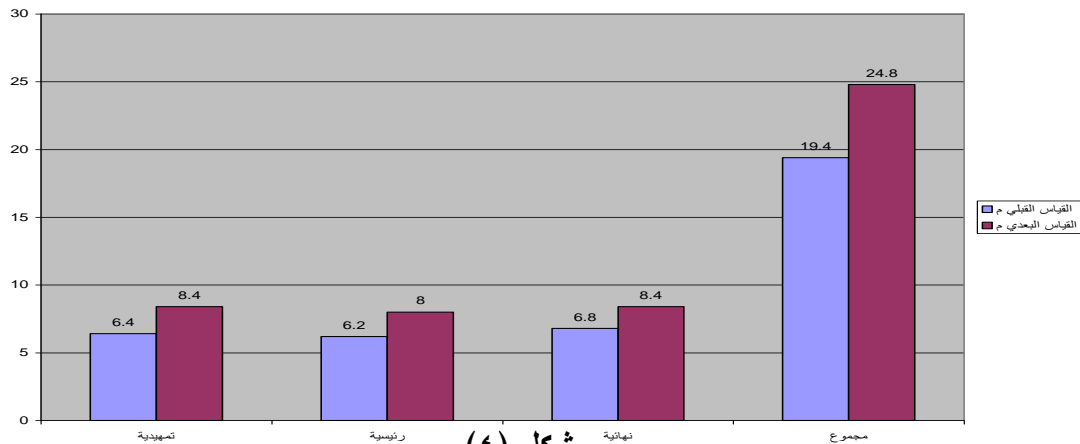
#### جدول (٧)

المتوسط الحسابي ونسب التحسن لكل من القياس القبلي و البعدى في الاختبارات المهارية

ن = ٥

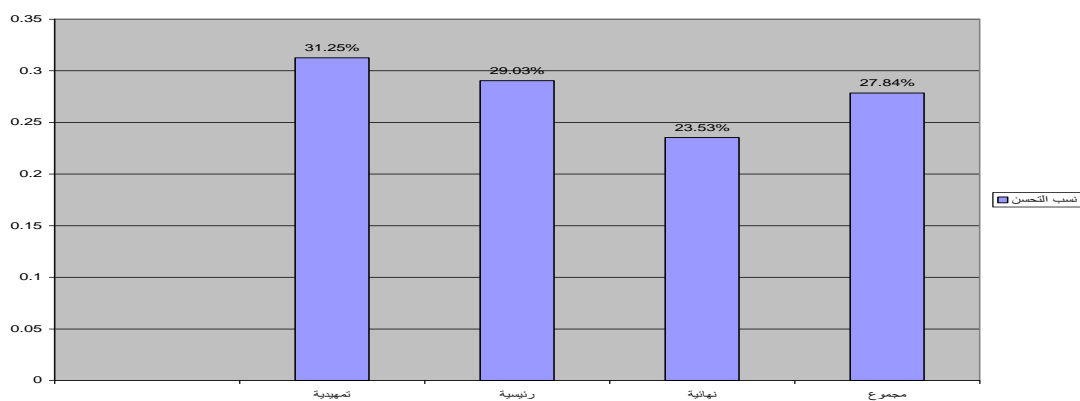
المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		نسب التحسن
	ع	م	ع	م	
تمهيدية	١.١٤٠.١٨	٨.٤٠٠٠	٨٩٤٤٣.	٨.٤٠٠٠	%٣١.٢٥
رئيسية	٨٣٦٦٦.	٨.٠٠٠٠	١.٥٨١١٤	٨.٠٠٠٠	%٢٩.٠٣
نهائية	٨٣٦٦٦.	٨.٤٠٠٠	٥٤٧٧٢.	٨.٤٠٠٠	%٢٣.٥٣
مجموع	٢.٠٧٣٦٤	٢٤.٨٠٠٠	٢.٧٧٤٨٩	٢٤.٨٠٠٠	%٢٧.٨٤

يتضح من جدول (٧) وجود تحسن في جميع المتغيرات حيث كان اكبر المتغيرات في نسب التحسن هي المرحلة التمهيديّة بنسبة مئوية قدرها %٣١.٢٥ واقلهم المرحلة النهائية بنسبة مئوية %٢٣.٥٣ .



شكل (٤)

المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية



شكل (٥)

نسبة التحسن للمتغيرات المهارية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية باستخدام اختبار ويلكوكسون

المتغيرات	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"
تمهيدية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	*٢.٠٦٠
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
رئيسية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	*٢.٠٧٠
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	
نهائية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	١.٨٩٠
	الرتب الموجبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠	
مجموع	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	*٢.٠٣٢
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	

قيمة "د" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اتجاه البعدي في درجات كل من المرحلة التمهيدية والرئيسية والمجموع الكلي حيث كان المتوسط

الحسابي لقياس البعدي اكبر من القياس القبلي في حين لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اتجاه البعدي في درجات المرحلة النهائية حيث كانت القيمة المحسوبة (١.٨٩٠) اقل من الجدولية (١.٩٦) .

ويرجع الباحث تحسن مستوي جميع مراحل الأداء إلي نجاح البرنامج التدريبي المقترح وما يؤكد وجهه نظر الباحث ومرجعته العلمية في تناول مشكلة الدراسة وأتفاق النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية مع رأيه في وضع البرنامج التدريبي المقترح من خلال ما استخلصة من آراء الخبراء في مجال الجمباز ومع رأي كل من علي محمد عبد الرحمن (٦) ، محمد إبراهيم شحاتة (٨) أحمد علي عبد الرحمن (٣) بان المرحلة التمهيديّة للأداء هي أهم مراحل التطوير مستوي المهارة الحركية وعليها ظهرت اعلي نسبة تحسن في تلك المرحلة بقيمة مقدارها ٣١.٢٥% لتؤكد على نجاح التمرينات التمهيديّة الموضوعه داخل البرنامج التدريبي المقترح للمهارة الدراسة والخاصة بالجزء التمهيدي للمهارة تليها المرحلة الرئيسة بنسبة تحسن ٢٩.٠٣% يليها المرحلة النهائية بنسبة ٢٣.٥٣%.

مما سبق يتأكد رأي كل من برون ، جمس (Prowen, James) (١٦) أن التدريب المهاري يجب إن يتأسس على تقسيم المهارة الحركية إلي مرحلة الأساسية تمهيديّة ورئيسية ونهائية وعملية وضع تمرينات مهاريّة على أو بدون الأجهزة لتحقيق الأهداف التدريبيّة لكل مرحلة على حدة .

وهذا ما ظهر من خلال النتائج المستخلصة واتفاق كل من كسايبو (Xiao, G) (٢١) ، اباي جروسفيلد (AbieGrossfield) (١٤) على أن كلما استطاع المدرب تقسيم المهارة الحركية في الجمباز ووضع تدريبات مهاريّة باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية يؤدي ذلك إلي تعديل وتطوير مراحل الأداء الحركي المتمثل في شكل الأداء المهاري وعليه يظهر ذلك من خلال جدول رقم (٧ ، ٨) الخاص بنسبة تحسن مراحل الأداء لمهارة الدراسة .

وهو ما يتفق مع رأي محمد إبراهيم شحاتة (٨) ، محمد فؤاد (١١) ، كريم علي (٧) حيث أكدو علي أن ترجمه مراحل وأوضاع الجسم أثناء الدوران بمفهوم تكنيك الأداء وسرعة الدوران هي مبررات يستلزم تحقيقها مستوي أداء (تكنيك) هذه المهارة في تحديد المستوي التدريبي ومرحل التدرج بها من الأجهزة المساعدة إلي القانونية مبتدأ بالأجهزة المساعدة متمثلة في التدريب على جهاز المنى ترمبولين باستخدام التدريبات ارقام (٩،١٠،١١) مرفق رقم (٢) بغرض إحساس اللاعب بالمسار الحركي للأداء أثناء الدوران تم توزيعها على مدار البرنامج التدريبي يليها (٥) خمس تدريبات مهاريّة على جهاز العقلة المنخفضة للوصول إلي أداء المهارة الحركية قيد البحث على جهاز العقلة القانونية.

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني بأنها هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوي الأداء المهاري لمهارة الدورين الهوائيتين الخلفيتين المفرودين علي جهاز العقلة لصالح القياس البعدي .



## الاستنتاجات:

من خلال النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية التي توصل إليها الباحث ومن خلال الدراسة استنتج الباحث التالي:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري لمهارة الدراسة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين على جهاز العقلة كنهاية حركية للاعبين تحت ١٦ سنة.
  - ٢- أداء البرنامج التدريبي إلي رفع مستوي مراحل الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة.
  - ٣- أن أعلى نسبة تطوير في مرحلة الأداء كانت في المرحلة التمهيديّة بنسبة قدرها ٣١.٢٥% تليها المرحلة الرأسيّة بنسبة قدرها ٢٩.٠٣% .
  - ٤- أن أعلى نسبة تطور في الصفات البدنية كانت في القوة العضلية للكتفين بنسبة مقدارها ٢٩.٤١% مما يبرهن على مصداقية النتائج المستخلصة حيث ترتبط قوة عضلات الكتفين بالعمل الحركي التحضيري للمرحلة التمهيديّة مما يؤكد على ارتباط العمل العضلي للأداء المهاري لمهارة الدراسة وتلاها بعد ذلك قوة عضلات البطن بنسبة مقدارها ٢١.٣٠% .
- التوصيات:

من خلال التحليل الإحصائي وما توصل إليها الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما

يلي:

- ١- توجيه هذه الدراسة والبرنامج المستخدم إلي المدربين في مجال تدريب الناشئين لرياضة الجمباز لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٢- ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة في الجمباز وبرامج الطيران الحر لما لها من أهمية في شعور اللاعب بالإحساس الحركي للأداء المهاري.
- ٣- ضرورة توجيه نظر القائمين علي عملية التدريب إلي أهمية التمرينات الغرضية الخاصة.
- ٤- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وثقل معرفهم التدريبية نحو تقسيم مراحل الأداء المهاري من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجمباز .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات في مجال الجمباز في ضوء تعديلات قانون التحكيم وفي ضوء الاجباريات.

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر. دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١٢ م .
- ٢- أحمد إبراهيم شحاته، احمد الهادي يوسف: برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوي أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز العقلة للاعبين الجمباز الناشئين، المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

حلوان، يناير ١٩٨٥.

- ٣- أحمد علي محمد عبد الرحمن : فاعلية التدريبات النوعية على تطوير مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، ٢٠١١م .
- ٤- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي. توجيه وتعديل مسار مستوي الإنجاز وحدة الكمبيوتر، مكتبة الحساء، ١٩٩٥م.
- ٥- حازم حسن محمود: " أثر تطوير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين " المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، العدد الرابع، ٢٠٠٤م .
- ٦- علي محمد عبد الرحمن: الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز .مذكرات علمية غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٥م .
- ٧- كريم علي محمد عبد الرحمن: تأثير استراتيجيات تدريبية على توالي بعض مهارات التحرار وإعادة القبض على جهاز العقلة في جمباز الرجال ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠٥م.
- ٨- محمد إبراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، الطبعة الأولى، مؤسسة حورس الدولية الاسكندرية ٢٠١١م.
- ٩- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٠- محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي ٢٠٠١.
- ١١- محمد فؤاد حبيب : المكونات الحركية للمجموعات المهارية علي أجهزة الجمباز كمحددات لبرامج الإعداد في رياضة الجمباز، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية ، ١٩٩٣م ..
- ١٢- مهاب عبد الرزاق أحمد: تأثير التدريبات النوعية للإدراك " الحس حركي " لتحسين الأداء الفني للدورة الهوائية الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ٢٠٠٢م .
- ١٣- هيثم عبد الرزاق : اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة ، بحث أنتاج علمي مجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، يناير ٢٠٠٦م.

## ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 14- **Abie Grosfeld**: Gymnastic planning (Short, Long, Termplanning), Human Kinetics, Publisher's, Fifth Edition. 2012.
- 15- **Bart Conner**: international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December 2016 .
- 16- **Browen , James**: teaching and coaching gymnastics for men , human kinetics,2004.
- 17- **fadel chidac** : The cooch's yearly planning. Handbook starrise international, Canada, 2010.
- 18- **Fred Roethlisberger** : The coach's yearly planning. Handbook starrise international, Canada, 2006.
- 19- **International Gymnastic federation** : code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants 2017 edition.
- 20- **Tudor o. Bompa**: periodization training for sport., programs for peak strength in 35 sports, human kinetics, 1999 .
- 21- **Xiao, G**: Research on the specific strength training of gymnasts On the Chinese, serial, journal of Beijing University Physical education, 1998