

التدريبات النوعية كأساس لتحسين أداء مهارة المرجحة للوقوف على اليدين (الدورة الكبرى

### الامامية) على جهاز الحلق

\* د /كريم على محمد عبد الرحمن

مدرس بقسم تدريب الرياضات الاساسية - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .

\*مقدمة ومشكلة البحث:

يهتم التدريب النوعي بمراحل الاداء حيث ينطلق من نفس اتجاه وزمن الأداء المهاري ، ليشمل كل مراحل الأداء الفعلي ويفضل أدائه علي نفس الجهاز أو الجهاز البديل مع استخدام أجهزة السند المساعدة المناسبة لطبيعة المهارة حيث يعمل علي التنمية الديناميكية للانقباض العضلي وتحسين الإيقاع الحركي الذي يقتضيه لتحقيق الأداء المهاري.(33:3) ويعتبر جهاز الحلق أحد أجهزة الجباز الفني للرجال والذي يتطلب الأداء عالية قدرات بدنية عالية من حيث القوة العضلية بمختلف أشكالها وكذلك ألمدي الحركي لمفاصل الجسم ، حيث يجب علي اللاعب أداء مهارات من الثبات ومهارات القوة ومهارات أخرى تتميز بالمرجحات سواء بالمرور بوضع الوقوف على اليدين أو الثبات فيه ومهارات قوة يصل إليها اللاعب من المرجحات والنهايات الحركية.(70:15)

ويري الباحث أن طبيعة التصميم الهندسي للجهاز وطبيعة الأداء المهاري الفني للمهارة الحركية موضوع الدراسة يتطلب أداء فني عالي سواء في المرحلة التمهيدية للوصول بمركز ثقل الجسم إلى ابعد ما يمكن عن محور الدوران للحلقتين حتى يأخذ الجسم وضعاً مناسباً للحصول علي أكبر طاقة وضع و يحاول اللاعب تبعيد مركز ثقل الجسم عن محور الدوران "الحلقتين" لتقليل عزم القصور الذاتي ثم يبدأ بعد ذلك بثني خفيف في مفصلي الفخذين للصعود عكس الجاذبية الأرضية بتوجيه مشطي القدم إلي أعلى ليقوما بدور القائد (leader) للأداء المهاري مع البدء في لف الحلقتين للداخل وضمهما للوصول إلى وضع الوقوف اليدين والثبات بفعل قوة العضلات نتيجة تحويل طاقة الحركة لطاقة كي تظهر المرحلة النهائية .

ومن خلال هذا التحليل الكينماتيكي للمهارة قيد الدراسة نجد أن اللاعب يحتاج إلى مقدار عالي من القوة العضلية للقبضتين إلى جانب القدرة على أداء الانقباض العضلي الثابت لعضلات الذراعين والمنكبين والبطن والظهر مع زيادة في مقادير القدرة العضلية لعضلات المنكبين الخلفية والبطن والظهر مع توافر القوة القسوى والسرعة الحركية التي تظهر في الربع الأخير من الحركة حتى يمكن الوصول لوضع الوقوف على اليدين من المستوى الأفقي.

لذا يري البحث انه يجب مراعاة أن تكون التمرينات الخاصة بتنمية العضلات لأداء هذه المهارة مشابهة للأداء الحركي حيث أكد محمد إبراهيم شحاتة أن كل مجموعة مهارية لها خصوصيتها وعالية ظهر انه من الأفضل دراسة كل مهارة بذاتها لتحديد العمل العضلي الوظيفي، التعرف على المسار الحركي للأداء،تحديد الوسائل التدريبية وعالية أكد على استخدام

التدريبات النوعية تعمل على تطوير وتعديل مستوي الانجاز لما لها من أهميه قصوى في تصحيح أوضاع الجسم كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء المهارات الحركية. (5:18-19).

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال التدريس أو التدريب كلاعب جمباز سابق ومدرب لاحظ انخفاض مستوى الأداء لمهارة الدراسة (الدائرة الكبرى الامامية بالهبوط بالظهر على جهاز الحلق) من خلال وجود خللاً وقصور لدي اللاعبين قد يعرضهم لعدم احتساب المهارة الحركية أو خصم أجزاء من الدرجة نتيجة أخطاء تقنية وشكلية وعلية ظهيرات مشكلة البحث كمحاولة علمية عملية تسعى الى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية اللازمة لإتمام عملية الانجاز في أداء المهارة ومن خلال المسح الشامل للأبحاث والمراجع العلمية وجد الباحث أن هناك افتقاراً كبيراً لمثل هذه البرامج على جهاز الحلق لمهارة الدراسة الأمر الذي يتطلب إجراء مثل هذه الدراسة للمساهمة للارتقاء بمستوى الأداء للناشئين للاعبين عينة الدراسة أو من في مثل سنهم .

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الامامية بالهبوط بالظهر

#### على جهاز الحلق من خلال :

- 1- التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية لمهارة الدراسة.
- 2- التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية علي تطوير مستوي الأداء المهاري للدراسة.

#### فروض البحث:

- 1- يؤدي برنامج التدريبات النوعية إلي تنمية العناصر البدنية لمهارة الدراسة .
- 2- يؤدي برنامج التدريبات النوعية إلي تطوير مستوي الأداء المهاري لمهارة الدراسة .

#### إجراءات البحث:

#### 1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتة لطبيعة الدراسة.

#### 2- عينة البحث

#### أ - العينة البشرية :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (5) خمس لاعبين لفريق الدرجة الثانية للبنين بالنادي الأهلي للرياضة البدنية ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم الرياضي 2018 - 2019 طبقت التجربة الأساسية لمدة (8)



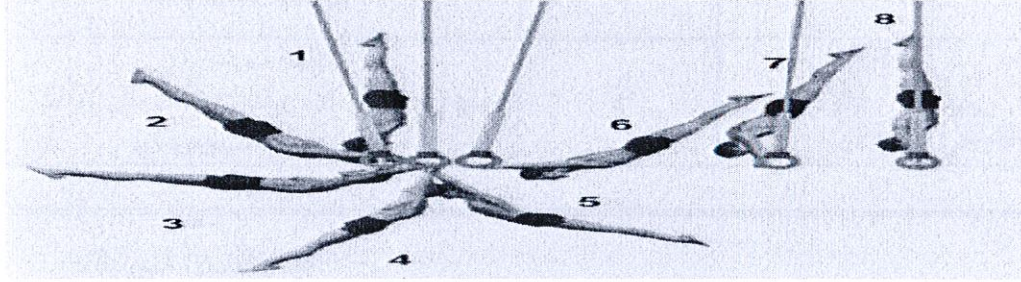
أسابيع بصالة الجمباز بالنادي الاهلي حيث تتوافر العينة البحث والأجهزة القانونية و المساعدة في الفترة من يوم الاثنين 2018/ 10/1 إلى يوم الجمعة 2018/11/23.

جدول (1) المعالجات الاحصائية لعينة البحث

المتغير	م	ع	و	ل
طول	149.200	3.701	148.00	0.970
وزن	43.400	3.847	42.00	1.776
السن	14.440	0.439	14.500	0.113

يتضح من الجدول (1) تجانس العينة حيث أن قيمة معامل الالتواء للمتغيرات تراوحت ما بين 0.113 و 1.776 وجميعها تقع داخل المنحنى الأعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين  $\pm 3$  .  
ب- العينة المهارية :

قام الباحث باختيار مهارة الدراسة الدائرة الكبرى الخلفية بالهبوط بالظهر على جهاز الحلق في جمباز الرجال التي يؤديها اللاعبون عينه البحث.



شكل (1) مهارة الدائرة الكبرى الخلفية




#### 4- أدوات البحث:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- جهاز حلق قانوني . - جهاز حلق تعليمي . - عربة منزلقة . - أحبال مطاطة .
- صندوق مقسم . - مراتب مختلفة الأحجام والارتفاعات . - ساعة إيقاف .
- عقل حائط . - ديناموميتر لقياس قوة القبضة (كجم) واخر لقياس قوة عضلات الظهر .
- ب - الاختبارات البدنية المستخدمة للقياسات لعينة البحث :
- تم اجراء مجموعة من الاختبارات البدنية لعينة البحث متمثلة فيما يلي:
- القوة القصوى : لعضلات الظهر باستخدام الديناموميتر ، قوة القبضة لليدين .
- القوة المميزة بالسرعة : للذراعين والكتفين اختبار الشد العمودي بالذراعين تسلق حبل 4 م
- لعضلات البطن العلوية والسقلية ، الظهر العلوي والسفلي ، لعضلات الذراعين والكتفين ، للعضلات المادة للذراعين .
- المدى الحركي : مدي الجذع ، رفع الكتفين .

5- تقييم الأداء المهاري: تم تقييم مستوي الأداء المهاري من خلال لجنة من المحكمين الدوليين في الجمباز من خلال توزيع درجات التقييم على مراحل الأداء لمهارة الدراسة من خلال مقياس تقديري من تصميم الباحث كما يلي:

جدول (2) توزيع درجات التقييم على مراحل الأداء لمهارة الدراسة

مراحل المهارة وفق تقسيم الباحث	القيمة المخصصة	المراحل
	5	1- المرحلة التمهيديّة : النزول مع تباعد الذراعين جانباً وثبات الرأس واستقامة الجذع كما موضح بتسلسل مراحل الأداء .
	3	2- المرحلة الرئيسية : تبدأ بتعديل وضع الرأس للنظر الى اسفل و تباعد الذراعين ولف الحلقتين مع توجيه المشطين لاعلى للبدء في عملية السحب من الذراعين خلفاً جانباً والصعود بالظهر والرجلين كما موضح بتسلسل مراحل الأداء .
	2	3- المرحلة النهائية : البدء في زيادة مد مفصلي الكتفين خلفاً الوقوف على اليدين كما موضح بتسلسل مراحل الأداء .
10		المجموع

#### - الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الجمعة 2018/9/21 إلى الاحد 2018/9/23 بهدف الوصول إلى زمن أداء التمرينات و عدد المجموعات والتكرار وفترات الراحة.

#### القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للتعرف على مستوى اللاعبين عينة البحث في الفترة من الاثنين 2018/9/24 إلى الاربعاء 2018/9/26 في الاختبارات البدنية و مستوى الأداء المهاري من خلال مقياس تقديري من تصميم الباحث جدول(2).

#### البرنامج التدريبي المقترح لمهارة الدراسة :

#### هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى تحسين مستوى أداء اللاعبين لمهارة الدراسة على جهاز الحلق .

#### البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات البدنية و المهارة لتطوير مستوى أداء



المهارة موضوع الدراسة.

#### أ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمانى أسابيع (8)، وتم تقسيم هذه الفترة إلى المرحلة الأولى ومدتها (2) اسبوعان وهدفها الإعداد العام المرحلة الثانية ومدتها (4) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص المرحلة الثالثة : ومدتها (2) أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسة.

#### ب - تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات خلال الأسبوع التدريبي لجهاز الحلق أيام (السبت،الاثنين،الأربعاء) بمجموع (24) وحدة تدريبية.

#### ت - متغيرات البرنامج التدريبي :

يتكون البرنامج التدريبي من بعض المتغيرات التالية :

عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (4) تمرينات مهارية على جهاز الحلق المنخفض، عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (5) تمرينات مهارية على جهاز الحلق القانوني، عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (11) تمرينات نوعية خاصة بالأداء المهاري مقسمة (9)تمرين بدنية و (2)تمرين مهاري، عدد التمرينات داخل كل وحدة تدريبية (6- 9) تمرينات . مرفق (1)

القياسات البعديه:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديه وتقييم مستوي الأداء المهاري ومقارنته بالقياس القبلي لمعرفة مدى التحسن للاعبين عينه البحث في الفترة من 24/11/2018 إلي 26/11/2018.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام :

- 1- المتوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الوسيط .
- 4- معامل الالتواء .
- 5- معامل الارتباط.
- 6- اختبار "ت" الفروق للمجموعة الواحدة .
- 7- نسب التحسن المئوية.

عرض ومناقشة النتائج :

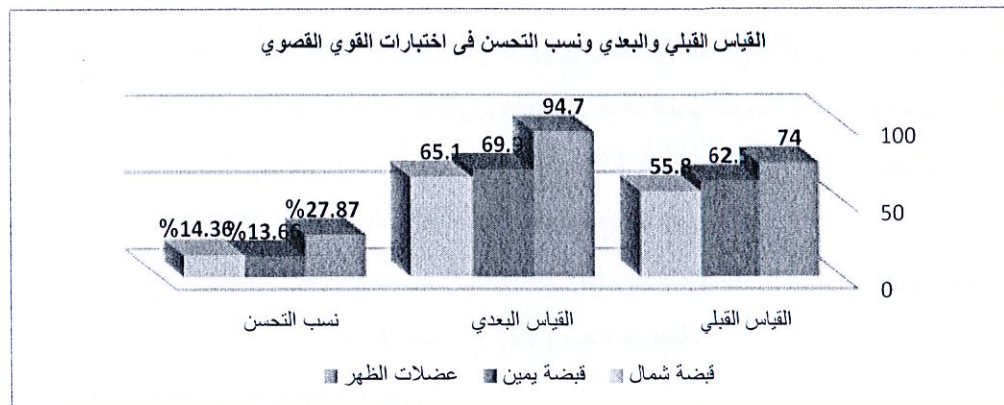
أولاً: عرض النتائج:

جدول (3) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لعينة البحث في اختبارات ( القوة القصوى ) ن = 5

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التمرين	الصفة البدنية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
27.87	**24.74	2.56	20.70	1.71	94.70	2.00	74.00	كجم	عضلات الظهر	القوة القصوى
13.66	**11.25	2.32	7.40	2.02	69.90	2.42	62.50	كجم	قبضة يمين	

14.36	**10.26	2.58	9.3	3.90	65.10	2.57	55.80	كجم	قبضة شمال
-------	---------	------	-----	------	-------	------	-------	-----	-----------

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 3.25 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.26



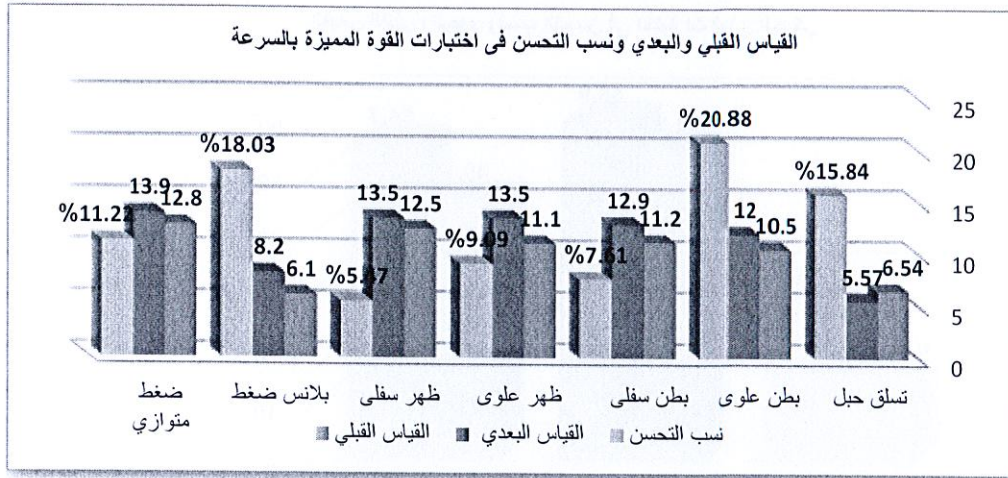
شكل (2) القياس القبلي والبعدى ونسب التحسن لعينة البحث فى اختبارات ( القوة القصوى ) يتضح من جدول (3) والشكل (2) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى متغيرات القوة القصوى ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.01 فى القوة القصوى لعضلات الظهر وقوة القبضة اليمنى وقوة القبضة اليسرى ، حيث بلغت قيمة ت علي التوالى 24.74 ، 11.25 ، 10.26 كما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين 13.66 % الى 27.87 % .

جدول (4) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث فى اختبارات ( القوة المميزة بالسرعة ) ن = 5

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	التمرين	الصفة البدنية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س			
15.84	**18.01	0.19	0.97	0.36	5.57	0.30	6.54	ث	تسلىق حبل	القوة المميزة بالسرعة
20.88	**10.58	0.57	1.50	0.82	12.00	0.88	10.5	عدد/15ث	بطن علوى	
7.61	**4.58	0.48	1.70	0.99	12.90	0.79	11.20	عدد/15ث	بطن سفلى	
9.09	**6.13	0.57	2.4	1.03	13.50	0.74	11.10	عدد/15ث	ظهر علوى	
5.47	**3.28	0.67	1.00	0.71	13.50	0.92	12.50	عدد/15ث	ظهر سفلى	
18.03	**4.71	0.74	2.10	0.63	8.20	0.74	6.10	عدد/15ث	بلانس ضغط	
11.22	**11.00	0.32	1.10	0.74	13.90	0.79	12.80	عدد/15ث	ضغط متوازي	

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 3.25 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.26





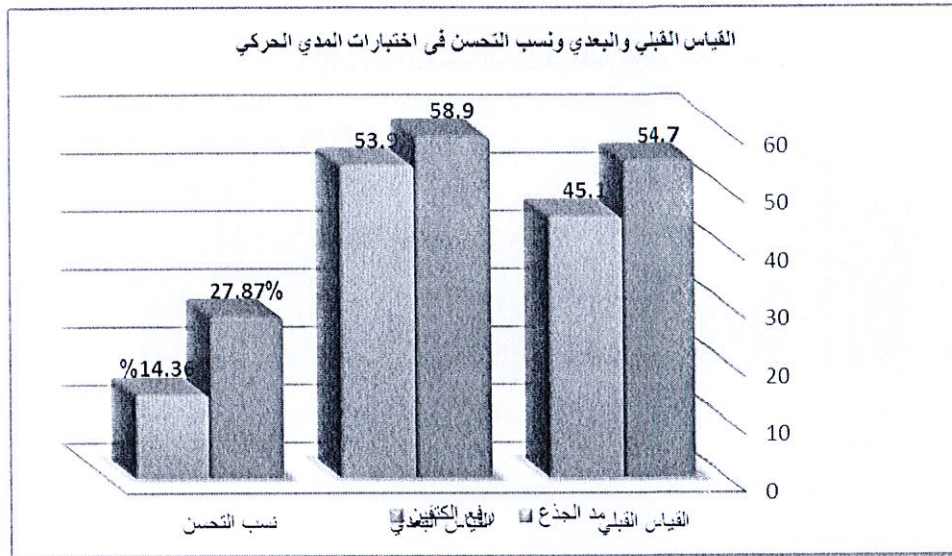
شكل (3) القياس القبلي والبعدى ونسب التحسن لعينة البحث فى اختبارات (القوة المميزة بالسرعة) ينضح من جدول رقم (4) والشكل البياني رقم (3) والخاص بالقياس القبلي و البعدى لعينة البحث فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.01 فى القوة المميزة بالسرعة للاختبارات البدنية ، حيث كما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين 20.88% لتمارين البطن العلوي كاعلي نسبة تحسن و 5.47% لتمارين الظهر السفلي .

جدول (5) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث فى اختبارات ( المدى الحركي ) ن = 5

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	التمرين	الصفة البدنية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
27.87	**10.09	1.32	4.20	2.33	58.90	2.91	54.70	سم	رفع الكتفين	المدى الحركي
14.36	**22.64	1.23	8.80	2.42	53.90	3.38	45.10	سم	مد الجذع	

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.26

\*\* معنوى عند مستوى 0.01 = 3.25

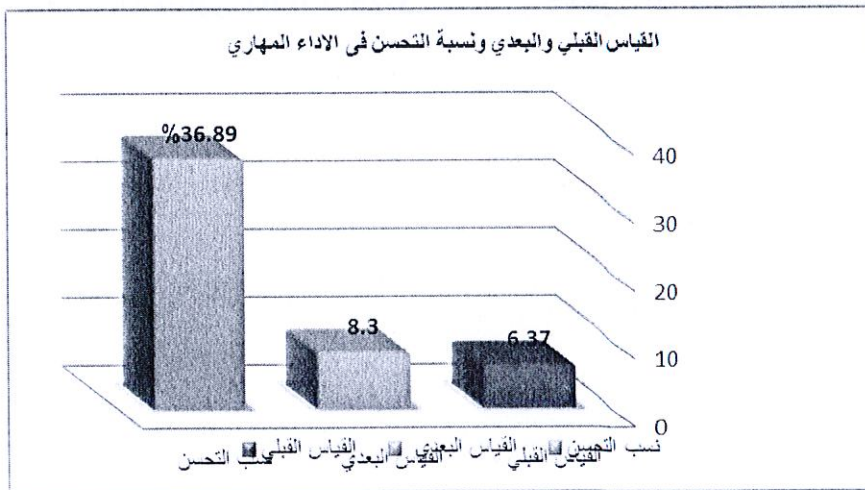


شكل (4) القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لعينة البحث في اختبارات (المدى الحركي) يتضح من جدول رقم (5) والشكل البياني رقم (4) والخاص بالقياس القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبارات المدى الحركي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.01 في القوة المميزة بالسرعة للاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة ت ما بين (10.09 الي 22.64) ، كما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين 14.36% الي 27.87% .

جدول (6) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في اختبارات (الأداء المهاري) ن = 5

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
الاداء المهاري	0.25	6.37	0.212	8.300	0.57	1.93	**75.51	36.89

\* \* معنوي عند مستوى 0.01 = 3.25 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.26





- شكل (5) القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لعينة البحث في اختبار (الاداء المهاري) .  
يتضح من جدول (6) والشكل البياني رقم (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في متغير الأداء المهاري وجود فرق بين القياسين في الاتجاه البعدي في درجات المجموع الكلي حيث سجلت نسبة تحسن مقدارها (36.89%) .  
جدول (7) معامل الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة الأداء المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبارات	التمرين	وحدة القياس	الأداء المهاري
القوة القصوى	عضلات الظهر	كجم	**0.985
	قبضة يمين	كجم	**0.873
	قبضة شمال	كجم	**0.821
القوة المميزة بالسرعة	تسلق حبل 4 م	ث	**0.898-
	بطن علوي	عدد/15ث	**0.749
	بطن سفلي	عدد/15ث	0.337
	ظهر علوي	عدد/15ث	0.581
	ظهر سفلي	عدد/15ث	0.417
	بلانس ضغط	عدد/15ث	*0.613
	ضغط متوازي	عدد/15ث	*0.635
المدى الحركي	مد الجذع	سم	**0.836
	رفع الكتفين	سم	*0.671

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.735 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.602

يتضح من جدول (7) والخاص بمعاملات الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة الاداء المهاري و القدرات البدنية الخاصة أن هناك ارتباط معنوي موجب طردي عند مستوي 0.01 بين مهارة الدراسة وقوة عضلات الظهر وقوة القبضة اليمنى واليسري ومد الجذع في حين ظهور هناك ارتباط معنوي سالب عكسي بين نفس المهارة وزمن طلوع حبل 4 م كما يوجد ارتباط موجب معنوي طردي عند مستوي 0.05 بين مهارة الدراسة والقوة المميزة بالسرعة بطن علوي وبلانس ضغط وتني الجذع من الوقوف ورفع الكتفين كما لم يظهر ارتباط معنوي بين نفس المهارة وبطن سفلي وظهر علوي وظهر سفلي وضغط متوازي .

#### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (3) والشكل البياني رقم (2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث أن هناك فروق ذات دلالة معنوية وذلك لصالح القياس البعدي في متغير القوي القصوي ويرجع ذلك لفاعلية برنامج التدريبات النوعية حيث أن لاعب الجمباز يحتاج إلى قدر كبير من القوة في كل أجزاء الجسم وخاصة الكتفين والذراعين والجذع (البطن والظهر) حتى

يمكن من أن يؤدي المهارات الحركية حيث اتفقت العديد من الدراسات (1) (6) (8) على أهمية تنمية القوة القصوى في تحسين مستوى أداء المهارات المختلفة في الجمباز مع ما أشارت إليه المراجع (4) (2) العلمية بضرورة الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الأداء المهاري كما يتفق الباحث مع ما أشار إليه مهذب عبد الرزاق (8) في أهمية التدريبات النوعية في التأثير على اللاعبين في ادراك الحسي الحركي حيث أن مهارة الجمباز يجب ان يصل اللاعب عند أدائها الى مرحلة من الادراك العالي بالحدود القصوى للاداء كي يستطيع أن يقتنص كامل مخصصات الدرجة المقدره وهذا يتفق مع ما توصل إليه الباحث في أن مهارة الدراسة تحتاج إلى قوة قصوى في عضلات الظهر وذلك في المرحلة النهائية حيث تساعد اللاعب على الاحتفاظ بوضع الوقوف على اليدين في نهاية المرحلة من خلال تحويل طاقة الحركة إلى طاقة وضع تساعد اللاعب على الثبات في المرحلة النهائية .

ويتضح من جدول (4) والشكل البياني رقم (3) والخاص بفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية وذلك لصالح القياس البعدي حيث أن الإداء في مهارة الدراسة يحتاج إلى زيادة في السرعة وهو ما أوضحت النتائج في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ليتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من على محمد فؤاد (7) ، محمد إبراهيم شحاتة (5) مع بارت كونر (Bart Conner) (11) في أن المهارات الحركية ذات عزم الدوران حول محور الدوران تحتاج إلي رفع مستوى القوي البدنية المميزة بالسرعة للعضلات العاملة على مفصلي الكتفين حتى تساعد على سرعة دوران ، والتي تساهم في شكل فعال في تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ولذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنيا بحيث يكون لديه القدر كافي من القوة كي تساعده في تعلم وإتقان تلك المهارات ذات الصعوبات العالية وهذا يدعم ما توصل إليه الباحث في أن أسلوب التمرينات النوعية له اثر إيجابيا في تحسين الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارة قيد الدراسة .

ويوضح جدول (5) والشكل البياني رقم (4) والخاص بفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المدى الحركي أن هناك فروق ذات دلالة معنوية وذلك لصالح القياس البعدي حيث يتضح أن التحسن لمفصلي الكتفين والعمود الفقري له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري كما أن تحسن المرونة لمفصلي الكتفين والجذع لهما دور فعال في تحسين أداء اللاعبين في المرحلة التمهيديّة حيث تتفق النتائج مع رأي كل من فادل شك (fadel chidac) (13) ، فرد روثبرجر (Fred Roethlisberger) (14) على أن لاعب الجمباز يحتاج إلي أسلوب



تدريبي يتشابه والمسار الحركي للأداء مع امكانية قياس مستوي تقدمها من خلال اختبارات علمية مقننه وعلية تتفق النتائج المستخرجة من متغيرات الدراسة مع رأي كل من حازم حسن(1) ،هيثم عبد الرزاق (10) ،كريم على (9) في أن أسلوب تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصص يجب أن يكونه مناسب لنوع الانقباضات العضلية الخاصة بذلك النشاط .  
وعليه يعزي الباحث التقدم الملحوظ في القياس البعدي للصفات البدنية كنتيجة للتدريبات البدنية الخاصة المختارة للعضلات العاملة في مهارة الدراسة وهذا يؤكد صحة الفرض الأول بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي البدني لصالح القياس البعدي .

وبالنسبة لصحة الفرض الثاني يتضح من جدول (6) والشكل البياني رقم (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة في الأداء المهاري أن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.01 يرجع الباحث تحسن مستوي الأداء إلي نجاح البرنامج التدريبي المقترح وما يؤكد وجهه نظر الباحث ومرجعيتيه العلمية في تناول مشكلة الدراسة و اتفاق النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية مع رأيه في وضع البرنامج التدريبي المقترح من خلال ما استخلصه من آراء الخبراء في مجال الجمباز ومع رأي كل من على محمد عبد الرحمن (4) ، محمد إبراهيم شحاتة (5) بان عملية وضع تمرينات مهارية على أو بدون الأجهزة لتحقيق الأهداف التدريبية لكل مرحلة على حده لها أثر واضحاً من خلال النتائج المستخلصة واتفاق كل من بارت كونر ( Bart Conner ) (11) ، كوبر (cooper) (12) على أن كلما استطاع المدرب وضع تدريبات مهارية باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية يؤدي ذلك إلي تعديل وتطوير مراحل الأداء الحركي المتمثل في شكل الأداء المهاري وهو ما يتفق مع رأي ، محمد فؤاد (7) ، سعيد عبد الرشيد (3) حيث أكدوا علي أن ترجمه مراحل وأوضاع الجسم أثناء الدوران بمفهوم تكنيك الأداء وسرعة الدوران ما هي إلا مبررات يستلزم تحقيقها مستوي أداء (تكنيك) هذه المهارة من خلال تحديد المستوي التدريبي ومراحل التدرج بها من الأجهزة المساعدة إلي القانونية للوصول إلي تحسين مستوى أداء المهارة الحركية قيد البحث.

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 الدراسة  
الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليه الباحث من خلال الدراسة ، أمكن التوصل إلى  
الاستنتاجات التالية :

1- تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترح ادي الي تحسين و تطوير القدرات البدنية الخاصة

بمهارة الدراسة - مما يبرهن على مصداقية النتائج المستخلصة حيث يتفق مع ما توصل إليه الباحث أن مهارة الدراسة تحتاج إلى قوة قصوى في عضلات الظهر كي يستطيع اللاعب تنفيذ كافة مراحل الاداء المهاري .

2- ساعد برنامج التدريبات النوعية الموضوع من قبل الباحث باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية إلى تحسن واضح في مستوى تطوير الأداء المهاري حيث أظهرت نتائج إن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بنسبة مقدارها (36.89%) لصالح القياس البعدي

ثانياً: التوصيات:

من خلال التحليل الإحصائي يوصي الباحث بما يلي:

- 1- العمل علي تنمية الصفات البدنية باستخدام التدريبات النوعية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة لما أثبتته من تحسن ملحوظ في الصفات البدنية و تطوير مستوى الأداء المهاري.
- 2- الاهتمام بالبرامج الخاصة لتنمية الصفات البدنية عن طريق استخدام التدريبات النوعية لما في ذلك من الاقتصاد في الوقت والجهد من قبل المدرب واللاعب
- 2- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التكنيكية للأداء المهاري .
- 3- ضرورة توعية المدربين بأهمية التدريبات النوعية للإعداد المهاري والبدني على حد سواء .
- 4- ضرورة الاستفادة من الأجهزة المساعدة بالشكل الذي يساعد في تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني لما له من تأثير ايجابي في تحسين و تطوير مستويات الأداء.
- 5- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وتقل معرفهم التدريبية نحو أهمية استخدام التدريبات النوعية ومدى تأثيرها على تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني.

#### قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1- حازم حسن محمود : "أثر تطوير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين " المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة،العدد الرابع 2004 م .
- 2- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة . 1994 .
- 3- سعيد عبد الرشيد: " المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز " مقال ضمن متطلبات الحصول درجة أستاذ ، جامعة المنوفية 2001م .
- 4- علي محمد عبد الرحمن: الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز .مذكرات علمية غير



- منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 2005م
- 5- محمد ابراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، الطبعة الأولى، مؤسسة حورس الدولية الاسكندرية 2011م.
- 6- محمد أحمد الشامي ، حاتم أبو حمده : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتوجيه التدريب النوعي لمهارة الدوريتين الهوائيتين المستقيمتين الخلفيتين من المهارة التحضيرية على جهاز الحركات الأرضية بحث منشور بالمجلة العلمية بكلية التربية للبنين جامعة الزقازيق المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان ( التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم ) المجلد الثاني 21-22 مارس 2007م.
- 7- محمد فؤاد محمود حبيب : تأثير تطوير العزم الأفقي لديناميكية دفع القدمين على مستوى أداء الهوائية الخلفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، 1984م.
- 8- 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 2002 م.
- 9- كريم على محمد عبد الرحمن : فاعلية دمج التدريبات البدنية و المهارة علي تطوير مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين علي حلقة واحدة ، بحث أنتاج علمي مجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، يناير 2017م.
- 10- هيثم عبد الرزاق : اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة من المرحلة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة ، بحث أنتاج علمي مجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، يناير 2006م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

11- **Bart Conner:** international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December 2006.

12- **cooper, p. and trnka, Milan:** teaching Gymnastics skills to men

and women 1998.

13- **fadel chidac** : The coach's yearly planning. Handbook starrise international, Canada, 1998

14- **Fred Roethlisberger**: Gymnastic skills progression, The macmillan company, new York, 1998.

15- **International Gymnastic federation** : code of points for men's artistic gymnastics competition at world champion ships, Olympic games region intercontinental competition events with inter national participants January 2018 version .