

تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض القدرات الحركية والمهارية في الجمباز الفني

د. إيمان عبد الله الاعصر

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز -
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض القدرات الحركية والمهارية في الجمباز الفني واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتمثل مجتمع البحث في ناشئات الجمباز بنادي **sportive skam univers** بولاية مونتريل كندا والبالغ قوامه (٢٢) ناشئة ، وتم اختيار عينة عمدية منه بلغ قوامها (١٢) ناشئات تتراوح أعمارهن من (١٤ - ١٥) عام بنسبة مئوية قدرها ٥٤,٥٤% من مجتمع البحث في ضوء أهداف البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه أمكن للباحثة استنتاج أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى القدرات الحركية لدى ناشئات الجمباز، وأن استخدام تدريبات السرعة الموجهة تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجمباز

المقدمة ومشكلة البحث

يخطوا العالم من حولنا بخطي سريعة نحو التقدم ويعتبر مجال التعليم هو أساس هذا التقدم، ولذلك فقد إهتمت الكثير من الدول المتقدمة بالتعليم حيث يعتبرون أن التعليم احد الركائز الأساسية لبناء المجتمع وتقدمه، كما أولت هذه الدول عناية فائقة لتطوير التعليم علي اختلاف مراحلها.

ويشير "داني توماس **dany thmas**" (٢٠٠٥م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة من الأساليب الحديثة في تعليم وتدريب المهارات الحركية والتي أدت إلى تحسين التحكم في الجسم وزيادة سرعته ، وهي طريقة هامة يمكن من خلالها زيادة القدرة علي الأداء في الرياضات التخصصية وتعمل علي تطوير القدرات البدنية لممارسيها بعد ذلك ينتقل أثرها إلي المهارات العامة ثم إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهيئ الجهاز العصبي أن يكون جاهزاً ومستعداً لتنشيط وحدات حركية أكثر، فكلما استخدمت العضلات في حركاتها وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي ، والانقباض العضلي القوي يؤدي ألي أنتاج قدرا كبيرا لكل من السرعة والرشاقة والتوافق ويساعد في أيجاد رياضي متميز (١٥ : ٢٣).

ويضيف "توني راينولدس **Tony Roynolds**" (٢٠٠٦م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية كما أن الحركات

المستقيمة والجانبية بسيطة من الناحية البيوميكانيكية وأن ضمها أو جمعها يمكن أن يكون مركب وفي كثير من الأحيان يكون رائعا للرياضيين ، من خلال تعليم العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم واليدين فان ذلك يقلل من حدوث الأخطاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل من خلال إجبار الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والأداء علي درجة عالية من السرعة لاستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر (٢١: ١٩) .

ويشير "مايثو Matthew" (٢٠٠٩م) انه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة ينمي كل من الجري Runs والوثب Jumps والحجل بقدم واحدة Hops ومن الأهمية ممارسة كل المهارات السابقة لان الرياضي يحتاج ألي حافز التغيير والتنوع في الأداء وكل مهارة تساعد في تقوية وحدة حركية مختلفة وهي هامة في تعليم المهارات ، أيضا تقسيم العمل إلي مجموعات وتكرارات هامة للغاية لتطوير مستوي الرياضي لأقصى درجة ممكنة لإنجاز الواجبات المهارية(١٩: ١١).

ويضيف روبرت لنذر Robert Lindsey (٢٠٠٩م) أن تدريبات السرعة الموجهة سهلة وطبيعية وتشترك فيها كتل عضلية عديدة كما أنها تحقق مكاسب أكثر مقارنة بالتدريبات الأخرى ، نتيجة لاستخدام عضلات الذراعين والرجلين مقارنة بالبساط المتحرك الذي يتم فيه استخدام الرجلين فقط.(١٨: ٩٥)

ويتفق كلا من أحمد الهادي (٢٠٠١) ، أديل شنودة، سامية منصور (٢٠٠٠م) أنه تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة كما أن رياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.(١: ٥٢)(٢: ٢٨)

وتعتمد جملة الجمباز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا إلى وضع برنامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعة العضلية المشتركة في الأداء وتكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها علي توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة، وشدة وحدة دوام التدريب تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضا تبعا لخصائص و سن و جنس الممارسين. (٦: ٢٤٥)

حيث يشير " موسى إبراهيم " " عادل حسن" (٢٠٠٤) " أن رياضة الجمباز تحتل مكانة هامة داخل البرامج التعليمية عامة والمرحلة الابتدائية خاصة في معظم الدول المتقدمة وهذه الأنشطة

غالبا ما تدرج داخل أنشطة اختيار القدرة الذاتية نظرا لما تتضمنه من العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها التلميذ مع نفسه والتي تعمل على تأكيد ذاته. (٩: ٩٥)

ومن هذا المنطلق يسعى البحث الحالي لمحاولة تجريب أسلوب تدريبات السرعة الحركية الموجهة لتنمية القدرات الحركية والمهارية في الجمباز بما يمكن أن يتلاءم مع طبيعة المجال العملي التطبيقي لمهارات الجمباز والذي أصبح يتطلب أساليب جديدة لتنمية القدرات البدنية والتي تساعد في تحسين مستوى الجملة حتى النهاية دون أخل بانسيابية الحركة أثناء الأداء.

ومن خلال عمل الباحثة في تدريب فريق الناشئين في الجمباز لاحظ عدم قدرة الناشئين في أتمام عملية الربط بين المهارات الحركية لتكوين الجملة المهارية في الجمباز والتي يتجلى صورتها في إخفاق الناشئ استكمال الجملة المهارية أو تأخيرها عن الإيقاع المصاحب للأداء ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات التي أشارت إلى أهمية استخدام تدريبات السرعة الموجهة في تحسين مستوى التوافق الحركي للجملة المهارية دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض القدرات الحركية والمهارية في الجمباز الفني.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض القدرات الحركية والمهارية في الجمباز الفني.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض القدرات الحركية لدى ناشئات الجمباز.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجمباز.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

السرعة الحركية الموجهة: Speed motor oriented

السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير برد فعل إرادي نوعي. (١١: ٦٥)

الدراسات السابقة:

١- دراسة رشا ناجح على (٢٠١٣م) (٣) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية و الأداء المهاري في التمرينات الفنية الإيقاعية استهدفت الدراسة تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثالثة)

شعبة تدريس)بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م وعددهم (٣٩) طالبة وكانت من أهم النتائج أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى القدرة الموسيقية لدى طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

- دراسة سماح على حنفي (٢٠١٢م) (٤) بعنوان " تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان استهدفت الدراسة التعرف على التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى في لعبة كرة اليد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢م) والبالغ عددهم (٣٥) طالبة وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - الرشاقة-التوافق- السرعة الحركية) لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان نتيجة لاستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة قيد البحث.

- دراسة شادي محمد الحناوى (٢٠١٠م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على ناشئ جمباز (تحت ٩ سنوات) من منطقة المنصورة للجمباز وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في مستوى بعض القدرات التوافقية (القدرة على الاحتفاظ بالوضع- القدرة على الربط الحركي-القدرة على بذل الجهد المناسب- القدرة على الاحتفاظ بالتوازن) ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ الجمباز .

- دراسة وليد محمد نبيل (٢٠٠٥م) (١٠) بعنوان " الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة الجمباز استهدفت الدراسة التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ الجمباز على أجهزة الجمباز كأسس لوضع برنامج تدريبي واستخدمت الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة ابحت على خبراء جمباز + ناشئ جمباز تحت ١٢ سنة وكانت من أهم النتائج تحديد الأهمية النسبية للعناصر البدنية على جهاز الحركات الأرضية فجاء في الأهمية النسبية عنصر القوة المميزة بالسرعة ثم الرشاقة ثم

المرونة ثم التوازن.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث .

مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في ناشئات الجمباز بنادي sportive skam univers بولاية مونتريال كندا والبالغ قوامه (٢٢) ناشئة ، وتم اختيار عينة عمدية منه بلغ قوامها (١٢) ناشئات تتراوح أعمارهن من (١٤ - ١٥) عام بنسبة مئوية قدرها ٥٤,٥٤% من مجتمع البحث .

وقامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والقدرات الحركية (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق)، وبعض مهارات الجمباز (وقوف على الكتفين - ميزان أمامي - ميزان ركبة - درجة أمامية متكورة - قبة - درجة جانبية مستقيمة - وقوف على الرأس - وقوف على اليدين) قيد البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات الحركية والمهارية قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ١٢)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات		
٠,٥٥	٠,٣٣	١٤,٤٥	١٤,٥١	سنة	السن	معلومات شخصية	
٠,١١	١,٠٥	١٥٢,٧٥	١٥٢,٧٩	سم	الطول		
٠,٨٦-	١,١٥	٥١,٠٠	٥٠,٦٧	كجم	الوزن		
١,٠٠	٠,٧٥	١٣,٠٠	١٣,٢٥	عدد	الانبطاح العالي	القدرات الحركية	
١,١٢-	٠,٠٨	٨,٤٩	٨,٤٦	ثانية	(٣٠م) عدو		السرعة
صفر	٠,٥٢	٥,٥٠	٥,٥٠	درجة	رفع الرجل أماماً		المرونة
صفر	٠,٠٤	١٤,٨٧	١٤,٨٧	ثانية	الجري في زجاج		الرشاقة
١,١٣-	٠,٠٨	٦,٤٩	٦,٤٦	ثانية	الوقوف على مشط القدم الواحد		التوازن
٠,٧٥-	٠,٠٤	٧,٤٨	٧,٤٧	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	
١,٩٥	٠,٢٠	٠,٥٠	٠,٦٣	درجة	الوقوف على الكتفين	القدرات المهارية	
١,٥٠	٠,١٦	٠,٥٠	٠,٥٨	درجة	الميزان الأمامي		
٢,٣٨	٠,٢٤	٠,٥٠	٠,٦٩	درجة	ميزان الركبة		
٢,٤٢-	٠,٢٦	١,٠٠	٠,٧٩	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة		
٢,٣١	٠,١٣	٠,٥٠	٠,٦٠	درجة	الدرجة الجانبية المستقيمة		
٢,٣١	٠,١٣	٠,٥٠	٠,٦٠	درجة	القبة		
١,٥٠	٠,٢٠	٠,٥٠	٠,٦٠	درجة	الوقوف على اليدين		
١,٧٠	٠,٢٣	٠,٥٠	٠,٦٣	درجة	الوقوف على الرأس		

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو واختبارات (القدرات البدنية) ومهارات الجمباز قيد البحث لعينة البحث قد تراوحت ما بين (٢,٣٨ : ٢,٤٢) وجميعها تتحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

استعانت الباحثة لجمع البيانات بالوسائل التالية :

أولاً : مجموعة الأجهزة والأدوات

ثانياً : الاختبارات وتشمل :

١- اختبارات القدرات الحركية مرفق (٤)

٢- بطاقة تقييم الأداء لمهارات الجمباز مرفق (٥)

ثالثاً : بطاقة تقييم الأداء لمهارات الجمباز قيد البحث مرفق (٨)

أولاً : الأجهزة والأدوات

جهاز ريستميتير " لقياس الطول بالسنتيمترات والوزن بالكيلوجرام - ساعات الإيقاف .

٢- اختبارات القدرات الحركية مرفق (٥)

قامت الباحثة باختيار القدرات الحركية الخاصة بجهاز الحركات الأرضية والاختبارات البدنية لها قيد البحث بناءً على المراجع العلمية والدراسات السابقة وتم العرض على مجموعة من الخبراء وعددهم (٩) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ومتخصصين في مجال رياضة الجمباز ولديهم خبرة لا تقل عن (١٥) خمسة عشر سنة مرفق (١١) وقد اتفقوا على أن القدرات الحركية هي: (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق)، وعلى الاختبارات التي تقيس كل قدرة من هذه القدرات حيث تم عرض (١٨) ثمانية عشر اختباراً مرفق (٣) وبناءً على ما سبق تم تحديد (٧) سبعة اختبارات هي :

١- اختبار الانبطاح العالي : لقياس قوة عضلات الذراعين ووحدة القياس عدد المحاولات الصحيحة.

٢- اختبار (٣٠م) عدو : لقياس السرعة ووحدة القياس الزمني بالثانية .

٣- اختبار رفع الرجل أماماً : لقياس المرونة ووحدة القياس الدرجة .

٤- اختبار الجري في زجراج : لقياس الرشاقة ووحدة القياس الزمن بالثانية .

٥- اختبار الوقوف على مشط القدم الواحد: لقياس القدرة على التوازن الثابت ووحدة القياس الزمن بالثانية.

٦- اختبار الدوائر المرقمة : لقياس القدرة على التوافق ووحدة القياس الزمن بالثانية .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٧/٢١ إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٧/٢٤ وذلك على النحو التالي :

أ . الصدق :

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (١٠) ناشئات ، وتم ترتيب درجات الناشئات تصاعدياً لتحديد ذات المستوى المرتفع وعددهن (٥) وذات المستوى المنخفض وعددهن (٥) وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات كما هو موضح في جدول (٢) .

جدول (٢) دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث بطريقة مان ويتي اللابارومتري (ن = ١٠)

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	متوسط الرتب	المستوى المنخفض (ن = ٥)		المستوى المرتفع (ن = ٥)		وحدة القياس	الاختبارات
					ع	م	ع	م		
٠,٠٣٢	٢,١٥-	١٨,٠٠	٣,٠٠	٧,٤ ٣,٦٠	٠,٨٩	١٢,٤٠	٠,٥٥	١٣,٦٠	عدد	القوة الانبساط العالي
٠,٠٠٨	٢,٦٦-	١٥,٠٠	صفر	٣,٠٠ ٨,٠٠	٠,٠٢	٨,٥١	٠,٠١	٨,٤٧	ثانية	(٣٠) عدو
٠,٠٠٦	٢,٧٤-	١٥,٠٠	صفر	٨,٠٠ ٣,٠٠	٠,٥٥	٤,٦٠	٠,٤٥	٦,٢٠	درجة	رفع الرجل أماماً
٠,٠١١	٢,٥٣-	١٥,٥٠	٠,٥٠	٣,١٠ ٧,٩٠	٠,٠٤	١٤,٨٩	٠,٠٢	١٤,٨٢	ثانية	الجري في زجاج
٠,٠٠٨	٢,٦٦-	١٥,٠٠	صفر	٨,٠٠ ٣,٠٠	٠,٠٣	٦,٤٦	٠,٠٥	٦,٥٢	ثانية	الوقوف على مشط القدم الواحد
٠,٠١١	٢,٥٥-	١٥,٥٠	٠,٥٠	٣,١٠ ٧,٩٠	٠,٠٥	٧,٥١	٠,٠٤	٧,٤١	ثانية	الدوائر المرقمة

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث وفي اتجاه ذات المستوى المرتفع حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات القدرات الحركية قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	مج س . ص	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		مج ص ٢	مج ص	مج س ٢	مج س		
٠,٩٥	١٧١١,٠٠	١٧٢٥,٠٠	١٣١,٠٠	١٦٩٨,٠٠	١٣٠,٠٠	عدد	القوة
٠,٨٩	٧٢٠,٢١	٧١٩,٧٩	٨٤,٨٤	٧٢٠,٦٤	٨٤,٨٩	ثانية	السرعة
٠,٩٠	٣١٠,٠٠	٣٢٢,٠٠	٥٦,٠٠	٣٠٠,٠٠	٥٤,٠٠	درجة	المرونة
٠,٩٢	٢٢٠٥,٠٩	٢٢٠٣,٧٦	١٤٨,٤٥	٢٢٠٦,٤٣	١٤٨,٥٤	ثانية	الرشاقة
٠,٨٦	٤٢١,٦٧	٤٢٢,٥١	٦٥,٠٠	٤٢٠,٨٣	٦٤,٨٧	ثانية	التوازن
٠,٨٨	٥٥٥,٣٦	٥٥٤,١٧	٧٤,٤٤	٥٥٦,٥٦	٧٤,٦٠	ثانية	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

ينضح من جدول (٥) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث ما بين (٠,٨٦ ، ٠,٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

ثانياً : بطاقة تقييم الأداء لمهارات الجمباز قيد البحث : مرفق (٦)

أ- تحديد الهدف من البطاقة :

في ضوء هدف البحث تم تحديد الهدف من البطاقة وهو تقييم الأداء لمهارات الجمباز (وقوف على الكتفين - ميزان أمامى - ميزان ركبة - درجة أمامية منكورة - درجة جانبية مستقيمة - قبة - وقوف على اليدين - وقوف على الرأس) .

ب- تحديد الدرجة الكلية للبطاقة :

قامت الباحثة بعد تحديد الهدف من البطاقة بعرض البطاقة في صورتها الأولية مرفق (٦) على السادة الخبراء في مجال رياضة الجمباز مرفق (١١) لتحديد الدرجة الكلية للبطاقة والدرجة الخاصة بكل مهارة من مهارات الجمباز قيد البحث وتوصلت الباحثة بعد استطلاع رأى الخبراء إلى الصورة النهائية لبطاقة تقييم الأداء على أن تكون الدرجة الكلية للبطاقة (٢٠) عشرون درجة موزعة كالاتي

جدول (٤) مهارات الجمباز التي يتضمنها البرنامج المقترح

الدرجة	اسم المهارة	الدرجة	اسم المهارة
٣	القبة	٢	الوقوف على الكتفين
٢	الدرجة الجانبية المستقيمة	٢	الميزان الأمامى
٣	الوقوف على اليدين	٢	ميزان الركبة
٣	الوقوف على الرأس	٣	الدرجة الأمامية المنكورة

تم تقييم الأداء للعينة قيد البحث عن طريق لجنة مكونة من (٣) ثلاث محكمين من الخبراء في مجال رياضة الجمباز من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ولديهم خبرة لا تقل عن (١٥) خمسة عشر عاماً مرفق (١٥) على أن يتم حساب الدرجة النهائية من خلال حساب متوسط مجموعة درجات المحكمين الثلاثة في إستمارة معدة لذلك.

المعاملات العلمية لبطاقة تقييم الأداء المهاري :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم السبت

الموافق ٢٥/٧/٢٠١٢ م إلى يوم السبت الموافق ٢٨/٧/٢٠١٢م وذلك على النحو التالي :

أ . الصدق :

تم حساب صدق البطاقة قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (١٠) ناشئات ، وتم ترتيب درجات اليتميات تصاعدياً لتحديد ذات المستوى المرتفع وعددهن (٥) وذات المستوى المنخفض وعددهن (٥) وتم حساب دلالة الفروق بينهما في المهارات الواردة بالبطاقة والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥) دلالة الفروق بين الأربعة الأعلى والأدنى في بطاقة تقييم الأداء للمهارات قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ١٠)

المهارات	وحدة القياس	المستوى المرتفع (ن = ٥)		المستوى المنخفض (ن = ٥)		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
الوقوف على الكتفين	درجة	٠,٩٠	٠,١٤	٠,٥٥	٠,١١	٧,٨٠ ٣,٢٠	١,٠٠	١٦,٠٠	٢,٥٥-	٠,٠١١
الميزان الأمامي	درجة	٠,٧٥	٠,١٨	٠,٤٠	٠,٢٢	٧,٦٠ ٣,٤٠	٢,٠٠	١٧,٠٠	٢,٣٧-	٠,٠١٨
ميزان الركبة	درجة	١,٠٥	٠,١١	٠,٦٠	٠,١٤	٨,٠٠ ٣,٠٠	صفر	١٥,٠٠	٢,٧٤-	٠,٠٠٦
الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	١,١٠	٠,٢٢	٠,٦٥	٠,١٤	٨,٠٠ ٣,٠٠	صفر	١٥,٠٠	٢,٧٤-	٠,٠٠٦
الدرجة الجانبية المستقيمة	درجة	٠,٨٠	٠,١١	٠,٤٥	٠,٢٧	٧,٦٠ ٣,٤٠	٢,٠٠	١٧,٠٠	٢,٣٧-	٠,٠١٨
القبة	درجة	٠,٨٥	٠,١٤	٠,٥٥	٠,١١	٧,٧٠ ٣,٣٠	١,٥٠	١٦,٥٠	٢,٤٦-	٠,٠١٤
الوقوف على اليدين	درجة	٠,٧٥	٠,١٨	٠,٤٠	٠,٢٢	٧,٦٠ ٣,٤٠	٢,٠٠	١٧,٠٠	٢,٣٧-	٠,٠١٨
الوقوف على الرأس	درجة	٠,٩٥	٠,١١	٠,٤٠	٠,٢٢	٨,٠٠ ٣,٠٠	صفر	١٥,٠٠	٢,٧٨-	٠,٠٠٥

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في بطاقة تقييم الأداء للمهارات قيد البحث وفي اتجاه ذات المستوى المرتفع حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق البطاقة وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات البطاقة قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين ، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٦) يوضح النتيجة .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في بطاقة تقييم الأداء للمهارات قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	مج س.ص	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المهارات
		مج ص	مج ص ٢	مج س	مج س ٢		
٠,٨٨	٥,٩٤	٦,٣١	٧,٧٥	٥,٦٩	٧,٢٥	درجة	الوقوف على الكتفين
٠,٩٦	٤,٠٦	٤,٢٥	٦,٠٠	٣,٩٤	٥,٧٥	درجة	الميزان الأمامي
٠,٨١	٧,٦٩	٨,١٩	٨,٧٥	٧,٤٤	٨,٢٥	درجة	ميزان الركبة
٠,٨٢	٨,٨٨	٩,٦٣	٩,٥٠	٨,٤٤	٨,٧٥	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة
٠,٩٢	٤,٨١	٥,١٩	٦,٧٥	٤,٥٦	٦,٢٥	درجة	الدرجة الجانبية المستقيمة
٠,٨٥	٥,٥٠	٥,٨٨	٧,٥٠	٥,٢٥	٧,٠٠	درجة	القبعة
٠,٩٦	٤,٠٦	٤,٢٥	٦,٠٠	٣,٩٤	٥,٧٥	درجة	الوقوف على اليدين
٠,٨٧	٥,٩٤	٦,٦٣	٧,٥٠	٥,٥٦	٦,٧٥	درجة	الوقوف على الرأس

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبطاقة تقييم الأداء للمهارات قيد البحث ما بين (٠,٨١ ، ٠,٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات هذه البطاقة.

ثالثاً: البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات السرعة الحركية الموجهة:
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك على عينة قوامها (١٠) ناشئات من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .

برنامج التدريب لتمرينات السرعة الحركية الموجهة :

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض القدرات الحركية والمهارية في الجمباز الفني أسس وضع وتصميم تدريبات السلم قيد البحث :-

- ١ . أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله .
- ٢ . أن يساير محتوى التدريبات قدرات الناشئات ويراعي الفروق الفردية بين عينة البحث .
- ٣ . مراعاة أن تتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب ، ومن المعلوم إلى المجهول.

٤. أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.

٥. مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص في الجمباز .

٦. يتم الأداء علي الأدوات (السلم-الأطواق) بالمشي ثم زيادة سرعة الأداء ويتم التقدم بمستوي التدريبات وزيادة الصعوبة بعد النجاح في الأداء الكامل وبشكل صحيح .

٧. مراعاة المبادئ الخاصة باستخدام تدريبات السرعة الموجة والمهارات الخاصة سواء للتدريبات الطولية أو الجانبية بالأداء علي جانبي الجسم .

المحتوي التدريبي لتدريبات السرعة الحركية الموجة:

أولاً : تدريبات السرعة الحركية الموجهة للرجلين

ثانياً : تدريبات السرعة الحركية الموجة لليدين

مكونات الحمل :

- زمن تنفيذ تدريبات الرجلين (١٥) ق ، وتدريبات الذراعين (١٠) ق
- زمن أداء التدريب الواحد من (١ إلي ٣) ق
- الأداء مرة واحدة علي طول (السلم- الأطواق) يعتبر تكرار .
- عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (٢-٤) مرات ، وعدد المجموعة من (١) إلي (٣) مجموعة

- زمن الراحة في المجموعة الواحدة يتراوح من (٢٠ إلي ٤٠) ثانية ، وبين المجموعات راحة كامل من (٣ -٣)ق.

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياس القبلي :-

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث للمتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/٧/٣٠ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٧/٣١ م .

التجربة الأساسية :-

١- قامت الباحثة عقب انتهاء القياس القبلي بتطبيق البرنامج المقترح لتدريبات السرعة

الحركية الموجة على عينة البحث وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق

٢٠١٢/٨/١ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/٩/٢٤ م .

القياس البعدى :

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ التجربة لعينة البحث بإجراء القياس البعدى

للمتغيرات قيد البحث وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٩/٢٦ م إلى يوم الخميس

الموافق ٢٠١٢/٩/٢٧ م ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

" الوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط .

النسبة المئوية . اختبار مان ويتي للبارومتري . اختبار ت . نسبة التغير المئوية "

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسين القدرات الحركية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
القوة	عدد	١٣,٢٥	٠,٧٥	١٩,٦٧	٠,٧٨	٦,٤٢	٠,٢٦	٢٤,٦٩	٤٨,٤٥
السرعة	ثانية (٣٠)	٨,٤٦	٠,٠٨	٦,١٦	٠,٠٤	٢,٣٠	٠,٠٦	٣٨,٣٣	٢٧,١٩
المرونة	درجة	٥,٥٠	٠,٥٢	٨,٥٨	٠,٥١	٣,٠٨	٠,١٩	١٦,٢١	٥٦,٠٠
الرشاقة	ثانية	١٤,٨٧	٠,٠٤	١٢,٢٨	٠,١١	٢,٥٩	٠,٠٩	٢٨,٧٨	١٧,٤٢
التوازن	ثانية	٦,٤٦	٠,٠٨	٨,٣٤	٠,٠٤	١,٨٨	٠,٠٨	٢٣,٥٠	٢٩,١٠
التوافق	ثانية	٧,٤٧	٠,٠٤	٦,٠٤	٠,٢٧	١,٤٣	٠,٠٨	١٧,٨٨	١٩,١٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسين القدرات الحركية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تعلم مهارات الجمباز قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
الوقوف على الكتفين	درجة	٠,٦٣	٠,٢٠	١,٧١	٠,٢٥	١,٠٨	٠,٠٩	١٢,٠٠	١٧١,٤٣
الميزان الأمامي	درجة	٠,٥٨	٠,١٦	١,٧١	٠,٢٦	١,١٣	٠,٠٩	١٢,٥٦	١٩٤,٨٣
ميزان الركبة	درجة	٠,٦٩	٠,٢٤	١,٧٩	٠,٢٤	١,١٠	٠,٠٧	١٥,٧١	١٥٩,٤٢
الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	٠,٧٩	٠,٢٦	٢,٢١	٠,٢٦	١,٤٢	٠,٠٨	١٧,٧٥	١٧٩,٧٥
الدرجة الجانبية المستقيمة	درجة	٠,٦٠	٠,١٣	١,٧٩	٠,٢٦	١,١٩	٠,٠٩	١٣,٢٢	١٩٨,٣٣
القبلة	درجة	٠,٦٠	٠,١٣	٢,١٣	٠,٢٣	١,٥٣	٠,٠٥	٣٠,٦٠	٢٥٥,٠٠
الوقوف على اليدين	درجة	٠,٦٠	٠,٢٠	٢,١٣	٠,٢٣	١,٥٣	٠,١٠	١٥,٣٠	٢٥٥,٠٠
الوقوف على الرأس	درجة	٠,٦٣	٠,٢٣	٢,٢١	٠,٢٥	١,٥٨	٠,١٢	١٣,١٧	٢٥٠,٧٩

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من الجدول السابق (٨) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تعلم مهارات الجمباز قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول السابق (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسين القدرات الحركية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

وتعزو الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابي لتدريبات السرعة الحركية الموجهة والتي احتوت علي تدريبات توافقية وتمارين نوعيه موجهة لتنمية القدرات البدنية والتي راعت الباحثة فيها التنوع والتغيير و تقسيم العمل إلي مجموعات وتكرارات وذلك للبعد عن عامل الملل بما يتناسب مع طبيعة الأداء في الجمباز بما فيها من وثبات وربط للمهارات وتمثل هذا التنوع في تدريبات الاستجابة المطاطية ، وتدريبات السرعة والرشاقة للرجلين.

وفي هذا السياق يشير " توني راينولدس **TonyRoynolds**" (٢٠٠٦م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية وهو أفضل من التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه التدريبات ويمكنهم من الشعور متى تكون خطواتهم غير دقيقه ويقومون بالتعديل والتكيف وفقا لذلك مما يؤدي إلى تنظيم الإيقاع الحركي للمهارات (٢٢ : ١٩).

وتتفق هذه النتائج مع " ماثيو **Matthe** " (٢٠٠٩م) أنه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة ينمي كل من القدرات البدنية والمهارية للممارسين بعد ذلك ينتقل آلي المهارات العامة ثم إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهيب الجهاز العصبي أن يكون جاهزا ومستعدا لتنشيط وحدات حركية أكثر لأنه كلما استخدمت العضلات وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي ، والانقباض العضلي القوي يؤدي إلي أنتاج قدرا كبيرا لكل من السرعة والرشاقة والتوافق مما ينعكس أثره علي تطور المستوي المهاري ويساعد في إيجاد رياضي يتميز بمستوي عالي في الأداء (١٩ : ١١).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدي في مستوى بعض القدرات الحركية لدى ناشئات الجمباز .

يتضح من الجدول السابق (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تعلم مهارات الجمباز قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

وترجع الباحثة هذا التقدم إلي قيام عينة البحث بأداء تدريبات الرجلين (الجري **Runs** والوثب **Jumps** والحجل بقدم واحدة **Hops** والتزحلق **skips** ، الخلط والمراوغة **shuffle**) بشكل حر

وبدون استخدام تقنين توجيهي للسرعة الحركية علي الأرض وعمل تكرارات من تمرين المشي بدون إيقاع.

وتشير بال بلاك **Billy Blanks** (٢٠٠٠م) أن المتعلم الذي يدرك المهارة المتعلمة إدراكا كاملاً يكون قادراً علي أدائها بالطريقة الصحيحة ، فالتصور يلعب دورا هاما في عملية الأداء الحركي ففي حالة استطاعه المتعلم أداء المهارة وفهمها فانه يدل علي انه قد تمكن من تصورها وهذا التصور الحركي يلعب دورا هاما في جميع الرياضات.(١٢:٥٤)

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات السرعة الموجهة من خلال البرنامج المقترح الذي اثر ايجابيا في تنمية القدرات البدنية التي ساعدت على تعلم المهارات الحركية لجملة الجماهير والتوصل إلى الأداء الجيد للمهارة بسهولة ويسر الأمر الذي أدى إلى القدرة على تحسن الجملة مهارية أثناء الأداء.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلي التأثير الايجابي لتدريبات السرعة الموجهة المقترحة والتي احتوت علي تمارين نوعيه موجهة لتنمية القدرات البدنية والمهارية حيث راعت الباحثة عند تصميمها لتدريبات السرعة الموجهة أن يكون هناك تنوع وتغيير وان يهدف هذا التنوع إلي تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت.

ويشير " داني توماس DonnyThomas" (٢٠٠٥) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة تعتبر أداء تطبيقية والتي صممت لتحسين التحكم في الجسم وتساعد في تنمية كثير من القدرات والتي يمكن أن ينتقل أثرها بعد ذلك إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية كلا حسب تخصصه.(٢٥:٢٣)

كما تعزو الباحثة تحسن مستوي أداء المهارات قيد البحث إلي البرنامج المقترح وأن الإلتقان في المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية وهذا ما تم تحقيقه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة المتضمنة لتدريبات متعددة بدنية ومهارية.

وفي هذا الصدد يشير توني راينولدس **Tony Roynolds** " (٢٠٠٦م) إلي أفضلية استخدام تدريبات السرعة الموجهة عن التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه الطريقة كذلك التغيير والتنوع والتشكيلات المختلفة في استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة يساعد في رفع مستوي مختلف القدرات مما ينعكس أثره علي تطوير المستوي المهاري (٢٢:٣٠)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجماهير.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه أمكن للباحثة استنتاج ما يلي:-

- ١- أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى القدرات الحركية لدى ناشئات الجمباز.
- ٢- أن استخدام تدريبات السرعة الموجهة تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات الجمباز.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من النتائج توصى الباحثة بما يلي:-

- ١- تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات السرعة الحركية الموجهة لما له من تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء البدني والمهارى في الجمباز.
- ٢- التوسع في تطبيق السرعة الحركية الموجهة على مهارات أخرى وعينات مختلفة.
- ٣- عمل دورات تدريبية لمدربات الجمباز لتدريبهم على أساليب السرعة الحركية الموجهة وكيفية تطبيقها في عملية التعليم والتدريب في الجمباز .
- ٤- ضرورة إدراج أساليب التعليم الحركي بالأدوات المختلفة من خلال برامج الإعداد المهارى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد الهادي - يوسف البدوي: أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور: الجمباز الفني (مفاهيم وتطبيقات)، ملتقى الفكر للنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٣- رشا ناجح على : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية و الأداء المهارى في التمرينات الفنية الإيقاعية ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٣م.
- ٤- سماح على حنفي : تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٢م.
- ٥- شادي محمد الحناوى " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات)" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٦- محمد إبراهيم شحاتة: الجمباز الارضى وحصان القفز، الفنية للطباعة والنشر، ط٤، ٢٠٠١م.
- ٧- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٨- محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية، للنشر، الإسكندرية ٢٠٠٦م.
- ٩- موسى فهمي إبراهيم - عادل على حسن: التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٤م.
- ١٠- وليد محمد نبيل : " الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة الجمباز ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلون ، ٢٠٠٥م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 11- Ardila, A. Language representation and working memory with bilinguals. *J. Communication Disorders, Vol.36*, 233-240.2003
- 12- Billy Blanks : Discover Revolutionary Personal and Progressive training Program. Journal of Sports Science London,2006
- 13- Bott.J. : Rhythmic gymnastic the skills of the game, greenwood press, Great Britain Human Kinetics2000
- 14- Code of point: Rhythmic gymnastics FIG Journal of Health and the American Society2001
- 15-Dahlstrom et al : physical fitness and physical effort in dancers , a comprison of major dance style , impulse , july 99 , 193 – 209 , 2000
- 16-Danny Thomas: Agility Ladder Training Usage Guidelines for Power ladder. Sport ladder2005
- 17-Karatkin, C.. Atest of the integrity of the components of baddeley's model of working memory in attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD) *J.Chid.Psychol.& Psychia, Vol.45*, No.5, 412-926,2004
- 18- Kaufmann, L : More evidence for the role of the central executive in retrieving arithmetic facts: Acase study of several developmental dyscalculias. *J.Clinical and Experi.Neuropsychol., Vol. 24*, No. 3, 302-310,2003
- 19-MathewSchirm :Agility Ladder drills & Exercises. <http://www.livestrong.eonvartiele/138475-agility-ladder-drills-cxrcises>2009
- 20-Munro, J. : Information processing and mathematical learning disabilities *Australian J.L. D., Vol.8*, No. 4, 19-24,2003
- 21-Robert Lindsey : Agility Ladder Exercises & Dnlls <http://www.power-systems.com>2009
- 22-tony Reynolds (2006): The Ultimate Agility Ladder Guide. Complements of Progressive Sporting Systems, Inc