

تأثير التدريبات التوافقية على بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية

* أ.د/ناهد خيرى فياض

** أ.د / حميدة عبدالله الخضرى

*** د/ تركان محمد صبرى

**** :إسراء أحمد عبدالفتاح عبدريه

أن التدريب الرياضي عملية تتكامل فيها كل من الصفات البدنية والحركية العامة والخاصة وتنميتها المرونة والرشاقة والسرعة والتحمل والقوه العضلية والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية ومحاولة إستخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لقدرات وامكانيات كل ناشئ.

يشير "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥م) أن التدريبات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه التدريبات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث لا يستطيع الفرد إتقان المهارات في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للتدريبات التوافقية الخاصة بالأنشطة الرياضية، حيث أن التدريبات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه التدريبات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات. (٨، ١٨٨:١٨٩)

* أ.د/ أستاذ الجمباز متفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي ووكيلة الكلية لشئون خدمة المجتمع لتنمية البيئة الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

** أ.د/ أستاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

*** د/ أستاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

**** الباحثة

ويرى "محمد لطفي" (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من التدريبات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك لأن التدريبات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات

الحركية للمهارات خلال الممرات الصبية للاعبين ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري. (١١: ١٠٥)

ويذكر "دولاور كريم" (٢٠١٤م) نقلاً عن "محمد صبحي" و"كمال عبد الحميد" أن التدريبات التوافقية هي الوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية المطلوبة، فهي تعد المكون الأساسي والرئيسي لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل نوع من أنواع الرياضات المختلفة. (٣: ١١)

يرى "Foster et al" (٢٠١٥م) أن الجميز الفنى يتدرج ضمن الرياضات التوافقية في المقام الأول، فهو مزيج من مهارات اكروباتية وجمازية تؤدي على الأجهزة وسلاسل حركية ومهارات استعراضية تتميز بجمال والأنسيابية وتناغم الأداء، وتؤدي هذه المهارات بدرجة عالية من الاتقان بمساعدة مجموعة من مكونات التوافق الحركي. (١٤: ٧)

ثانياً: مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة جميز وكذلك الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات المرتبطة في مجال رياضة الجميز لاحظت أفقار رياضة الجميز إلى الدراسات والأبحاث التي تهتم بوضع برامج علمية مقننة لتنمية التدريبات التوافقية الخاصة برياضة الجميز، وعلى الرغم من أهمية التدريبات التوافقية لناشئي الجميز أظهرت من خلال عمل الباحثة كمدرسة جميز أن بعض المدربين لا يهتمون باستخدام مثل هذه التدريبات التوافقية والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقاطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها، حيث يجب البدء في تنمية التدريبات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وذلك لأن شروط عمليات استقبال التنبيهات ونقلها واستيعابها ومعالجتها وكذلك الاستفادة منها تزداد سوء مع تقدم عمر الناشئ ولتتميز الجهاز العصبي المركزي في سن المراهقة بسهولة التأثير عليه من حيث تنبيه مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم وأطرافه فيجب التركيز

على أجهزة المستقبلات التي تعمل بشكل مباشر في التدريبات التوافقية الهامة في رياضة الجمباز .

ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز التدريبات التوافقية وتوجيه الأهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاصة بها بالإضافة إلى توفير مجموعة من التدريبات التوافقية الحديثة مما ينعكس تأثيراً على بعض القدرات التوافقية ومهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية.

ثالثاً: أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على كلاً من:-

١- مهارات الجمباز (الدرجة الأمامية من الطيران - الشقلبة الخلفية - الشقلبة الجانبية على اليدين)

رابعاً: فروض البحث :

١- توجد فرق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارات الجمباز قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤- يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلي في المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية.

خامساً: مصطلحات البحث:

• التدريبات التوافقية:

هي نوع من القدرات الحركية والتي تعتمد بالأساس على عمليات الضبط والتحكم في الحركة، وتمثل الجودة العامة لهذه العمليات وشروط الإنجاز من أجل التغلب على متطلبات يسيطر عليها الجانب التوافقي.(١ : ٢)

الجمباز:

هو أحد الأنشطة البدنية الفردية حيث يشترك فيها الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز المختلفة، للرجال والنساء. (٦: ٢٤)

• جهاز الحركات الأرضية:

تعد الحركات الأرضية أساساً مهماً لجمناستك الأجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند إليه بقية مهارات الأجهزة، وإن إتقانها يساعد المتعلمين على إتقان جميع الحركات وتكسيبهم القدرة على أداء الحركات الصعبة على أجهزة الجمناستك الأخرى. (٤: ١٣)

سادساً: الدراسات المرجعية:

١- هالة خطاب (٢٠١٠م) (١٣) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرة التوافقية على القابلية الحركية لناشئي كرة السرعة تحت ١٤ سنة، هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي مقترح للقدرة التوافقية على القابلية الحركية لناشئي كرة السرعة تحت ١٤ سنة ، على عينة عددها (٢٣) ناشئ، من أهم النتائج أدي البرنامج التدريبي للقدرة التوافقية إلى أحداث تغير إيجابي القابلية الحركية والمستوى الرقمي لناشئي كرة السرعة تحت ١٤ سنة.

٢- أحمد الداوي (٢٠١٧م) (٢) دراسة بعنوان تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوي بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوي بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم، على عينة عددها (٣٠) ناشئ، من أهم النتائج ان تدريبات القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة.

٣- دراسة طالب حسين وأخرون (٢٠١٢م) (٧) دراسة بعنوان تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية الأساسية في الجمناستك ، تهدف الدراسة إلى التعرف على تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية الأساسية في الجمناستك ، أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، على عينة عددها (١٠) طفل، أهم النتائج تأثير التمرينات الخاصة على أداء إيجابي للتوازن في المهارات المختلفة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبة طبيعة هذا البحث.

• مجتمع البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز والبالغ عددهم (٤٠) لاعبة والمسجلين بسجلات أكاديمية **UFC Academy** ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وقد تم اختيار عدد (١٠) ناشئات عشوائياً لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (٣٠) لاعبة تم تقسمهم عشوائياً الي مجموعتين أحدهما تجريبية وقوامها (١٥) لاعبة والأخرى ضابطة وقوامها (١٥) لاعبة والجدول التالي يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية				العينة الكلية		
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٥.٠٠	١٠	٣٧.٥٠	١٥	٣٧.٥٠	١٥	١٠٠	٤٠

يوضح جدول رقم (١) تصنيف مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث والنسبة المئوية.

- أسباب اختيار العينة:

وقد راعت الباحثة الشروط الاتية عند اختيار عينة

البحث:

- قيام الباحثة بالتدريب للعينة داخل اكااديمية مما يسهل اجراء القياسات وتطبيق التجربة.

- جميع أفراد العينة من اللاعبات الممارسات لرياضة الجمباز.

- عدم ممانعة أكاديمية **UFC Academy** من إجراء التجربة على ناشئات الجمباز.

- توافر المكان المناسب والأدوات اللازمة لإجراء البحث في الأكاديمية.

- لاعبات العينة في مرحلة نمو واحدة وفيها النضج العقلي والحركي متقارب.

- إعتدالية عينة البحث:

- إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، الذكاء) ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	٩.٧٩	٩.٨٥	٠.٢٤	٠.٧٥ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٤١.٤٥	١٤٠.٥٠	٤.٦٧	٠.٦١
٣	وزن الجسم	كجم	٤٣.٧٣	٤٢.٥٠	٣.٨٩	٠.٩٥
٤	الذكاء	درجة	٤١.٣٨	٤٢.٠٠	٢.١٥	٠.٨٧ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلية في متغيرات النمو تراوحت بين (-٠.٨٧ : ٠.٩٥) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

- إعتدالية مجتمع البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية (الوثب داخل الدوائر المرقمة ،

المشي المتحرك على الامشاط ، الوقوف على مشط القدم ، الجري المكوكي ٩×٤ م ، الإحساس بالمسافة الجانبية ، الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة) ، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

إعتدالية مجتمع البحث في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١١.٢٤	١٠.٨٧	١.٠٨	١.٠٤
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٩.٦٨	٩.٥٥	٠.٦٤	٠.٦١
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٧.٣١	٧.١٧	٠.٥٠	٠.٨٧
٤	الجري المكوكي ٩×٤ م	ثانية	١٠.٦٣	١٠.٤١	٠.٨٧	٠.٧٨
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١٨.٣٩	١٨.٠٠	١.٢٦	٠.٩٣
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٥٤.١٥	٥٥.٠٠	٣.١٢	٠.٨٢ -

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث تراوحت بين (- ٠.٨٢ : ١.٠٤) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات .

- إعتدالية مجتمع البحث في بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث (الدرجة الأمامية من الطيران ، الشقبة الخلفية ، الشقبة الجانبية علي اليدين) ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

إعتدالية مجتمع البحث في بعض مهارات الجمباز

ن = ٤٠

على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

م	المهارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الدرجة الأمامية من الطيران	درجة	٢.٤٩	٢.٣٠	٠.٦٧	٠.٨٥
٢	الشقلبة الخلفية	درجة	٢.٤١	٢.٣٠	٠.٤٨	٠.٦٩
٣	الشقلبة الجانبية علي اليمين	درجة	١.٩٥	١.٨٠	٠.٤٢	١.٠٧

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في مستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث تراوحت بين (٠.٦٩ : ١.٠٧) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المهارات .

ب- التكافؤ بين مجموعتي البحث .

١- التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو :

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، الذكاء) ، كما يتضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات النمو قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العمر الزمني	سنة	٩.٧٣	٠.٢١	٩.٨٠	٠.٣٦	٠.٦٥
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٤١.٣٧	٤.٨٥	١٤٠.١٣	٣.٣٤	٠.٨٢
٣	وزن الجسم	كجم	٤٤.٨٠	٤.٢٨	٤٣.٣٧	٣.٢١	١.٠٤
٤	الذكاء	درجة	٤٠.٦٧	٢.٠٤	٤١.٦٠	٣.١٢	٠.٩٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٢- التكافؤ بين مجموعتي البحث في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث .

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في أختبارات القدرات التوافقية (الوثب داخل الدوائر المرقمة ، المشي المتحرك على الامشاط ، الوقوف على مشط القدم ، الجري المكوكي ٩×٤ م ، الإحساس بالمسافة الجانبية ، الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة) وذلك للتأكد من تكافؤهما ، ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٦) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٠.٩٢	١١.٠٤	١.١٧	١١.٢٩	٠.٦٥
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٠.٥٧	٩.٦١	٠.٦٩	٩.٨٥	١.٠٤
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠.٦٤	٧.٤٧	٠.٤١	٧.٢٨	٠.٩٧
٤	الجري المكوكي ٩×٤ م	ثانية	٠.٧١	١٠.٣٩	٠.٩٣	١٠.٦٤	٠.٨٣
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١.١٩	١٨.٢٠	١.٣٢	١٨.٥٣	٠.٧٢
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٣.٢٦	٥٤.٥٣	٢.٦٥	٥٣.٨٧	٠.٦١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢٠.٤٨

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

٣- التكافؤ بين مجموعتي البحث في مستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث :

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في مستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث (الدرجة الأمامية من الطيران، الشقلبة الخلفية ، الشقلبة الجانبية علي اليدين) ، وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض

مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث
ن=١ ن=٢ ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الدرجة الأمامية من الطيران	درجة	٢.٦٤	٠.٧٦	٢.٤٢	٠.٦٤	٠.٨٦
٢	الشقلبة الخلفية	درجة	٢.٥٠	٠.٥٤	٢.٣٨	٠.٤٢	٠.٦٨
٣	الشقلبة الجانبية علي اليدين	درجة	٢.٠٣	٠.٤٨	١.٨٧	٠.٣٦	١.٠٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

• الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث:

١- الأجهزة الخاصة بالبحث:

- ميزان طبي (لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام).
- ميزان طبي (لقياس الوزن لأقرب شريط قياس).
- جهاز ريساميتير (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر).
- كرة تنس.
- مقعد سويدي.
- ساعة إيقاف (لقياس الزمن).
- أقماع.

استمارة استطلاع رأي الخبراء:

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبالية والقياسات البعدية:

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - الذكاء).

- استمارة تحديد القدرات التوافقية. مرفق (٢)
- استمارة تحديد أهم إختبارات القدرات التوافقية. مرفق (٣)
- استمارة آراء الخبراء حول الفترة الزمنية وتحديد عدد الوحدات التدريبية. مرفق (٦)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية.
- الإختبارات والمقاييس المستخدمة:

أولاً: إختبار الذكاء: مرفق (١)

هو إختبار غير لفظي لقياس الذكاء، ويمتاز ببساطة إجراءه، إذا لا يتطلب من المفحوص أكثر من أن يكون معه قلم وورقة بيضاء، ثم يطلب منه رسم رجل على الورقة ولا يعطى أية إرشادات، وهذا الرسم لا يستغرق أكثر من ١٠ دقائق.

ثانياً: القدرات التوافقية:

قامت الباحثة بتحديد القدرات التوافقية من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بحصر جميع التدريبات التوافقية فى إستمارة إستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) ثم عرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء المختصين والتي تنطبق عليهم شروط الخبير. مرفق (٢)

وهذه الشروط هي:

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.
 - أن لا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريب. مرفق (٢)
- وقد تم إختيار العناصر التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية بإجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٤/١٢/١٩ إلى ٢٠٢٤/١٢/١٩م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من ناشئات الجميز من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) ناشئات بهدف حساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى البحث (الإختبارات التوافقية والمهارية)، وذلك للتأكد والتعرف على كافة النواحي الإدارية والفنية التنظيمية الخاصة بتنفيذ البحث:

- معرفة مدى ملائمة زمن الوحدة التدريبية (٤٥ق) لأجزاء الوحدة التدريبية .

- مدى مناسبة المكان لإجراء تطبيق محتوى التدريبات التوافقية.
- تدريب المساعدين.
- أختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ومدى ملائمتها مع عينة البحث.
- الوقوف على مدى مناسبة محتوى التدريبات التوافقية لعينة البحث.
- التأكد من سهولة الاختبارات.
- تحديد زمن إجراء الاختبارات.
- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات - الصدق).

مميزات الدراسة الاستطلاعية:

- سهولة تنفيذ الوحدة التدريبية ومدى مناسبتها مع العينة الاستطلاعية.
- التفاعل الإيجابي ومشاركة الناشئين أثناء أداء المهارات (قيد البحث).
- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.
- الدور الإيجابي للمساعدين أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية.
- توافر الأدوات المستخدمة في البحث ومدة ملائمتها مع عينة البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات :

- معامل الصدق .

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهي مجموعة من الناشئين وعددهم (١٠) ناشئين من (٩ : ١١) سنة والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وعددهم (١٠) مبتدئين من (٩ : ١١) سنة وهي العينة الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث ، كما يتضح في جدول (٨) .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية

ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٨.١٦	٠.٨٣	١١.٢١	١.٠٦	٧.١٦
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٧.٥٤	٠.٤٩	٩.٦٤	٠.٦١	٨.٤٩
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٩.٦٩	٠.٧٦	٧.٣٦	٠.٥٤	٧.٩٠
٤	الجري المكوكي ٩×٤ م	ثانية	٨.٦١	٠.٥٧	١٠.٥٩	٠.٧٩	٦.٤٣
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١٤.٣٥	١.١٤	١٨.٣٠	١.٢٣	٧.٤٥
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٧٠.٠٠	٤.٩٨	٥٤.٠٠	٣.١٧	٨.٥٧
٧	الدرجة الأمامية من الطيران	درجة	٤.٦٧	٠.٨٤	٢.٥٣	٠.٦٩	٦.٢٣
٨	الشقلبة الخلفية	درجة	٤.٤٢	٠.٧٥	٢.٤٥	٠.٥١	٦.٨٧
٩	الشقلبة الجانبية علي اليدين	درجة	٤.١٨	٠.٧٢	١.٨٩	٠.٣٧	٨.٩٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات

معامل الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) مبتدئين من (٩ : ١١) سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٩) .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات القدرات

التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١١.٢١	١.٠٦	١١.١٦	١.٠٣
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٩.٦٤	٠.٦١	٩.٦٠	٠.٥٨
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٧.٣٦	٠.٥٤	٧.٤١	٠.٦٢
٤	الجري المكوكي ٩×٤م	ثانية	١٠.٥٩	٠.٧٩	١٠.٥٤	٠.٧٦
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١٨.٣٠	١.٢٣	١٨.٢٥	١.١٩
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٥٤.٠٠	٣.١٧	٥٤.٥٠	٣.٢٤
٧	الدحرجة الأمامية من الطيران	درجة	٢.٥٣	٠.٦٩	٢.٥٨	٠.٧٥
٨	الشقلبة الخلفية	درجة	٢.٤٥	٠.٥١	٢.٤٩	٠.٥٣
٩	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	١.٨٩	٠.٣٧	١.٩٤	٠.٣٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

خامساً: التدريبات التوافقية: مرفق (٧)

قامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح لتدريبات التوافقية بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وعرضها على السادة الخبراء المشرفين في مجال التخصص لمعرفة مدى صلاحية البرنامج لعينة البحث حيث تم الاتي:

١- الهدف من التدريبات التوافقية:

تهدف التدريبات التوافقية المستخدمة في البحث الى تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث (الدرجة الأمامية المكورة - الشقلبة الخلفية المكورة - الشقلبة الجانبية على اليدين) لناشئات الجمباز من سن (٩ : ١١) سنة (قيد البحث).

٢- خطوات وضع التدريبات التوافقية:

- قامت الباحثة بتحديد المهارات الفنية، (الدرجة الأمامية من الطيران- الشقلبة الخلفية - الشقلبة الجانبية على اليدين) لعينة البحث.
- قامت الباحثة بوضع تدريبات توافقية.
- قامت الباحثة بالتدريبات التوافقية المقترحة على العينة الاستطلاعية للتأكد من مناسبتها لمستوى قدرات الناشئات (قيد البحث).

٣- الأسس التي راعتها الباحثة في استخدام التدريبات التوافقية المقترحة:

- أن تتميز التدريبات بالسهولة واليسر.
- أن تتميز التدريبات بالتنوع والتشويق.
- أن تتناسب التدريبات مع الهدف الموضوع من أجله.
- أن يراعى خصائص الناشئات واحتياجاتهم البدنية والمهارية.
- أن تساعد التدريبات على تحقيق مبدأ التفاعل.
- أن تتماشى التدريبات مع خصائص مرحلة من (٩ : ١١) سنة.
- أن تراعى في وضع التدريبات الفروق الفردية بين الناشئات.
- أن تراعى في التدريبات توفير الإمكانات والأدوات والمكان المناسب للتنفيذ.
- أن تتوافر في التدريبات عوامل الامن والسلامة.

- توزيع فترات الراحة والنشاط أثناء وتنفيذ التدريبات.
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية.
- ٤- محتوى وزمن تنفيذ التدريبات التوافقية المقترحة:
 - تحديد الزمن الكلي للتنفيذ.
 - تحديد عدد الوحدات الاسبوعية.
 - تحديد عدد وزمن الوحدات اليومية.
 - تحديد أجزاء الوحدة اليومية.

جدول (١٠)

النسب المئوية لرأي الخبراء في عدد الوحدات التدريبية لتنفيذ

ن = ١٠

التدريبات التوافقية

م	محتوي البرنامج	رأي الخبراء	النسبة المئوية
١	عدد الاسبوع	٨ اسابيع	%٩٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة تدريبية	%٩٠
٣	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٣ وحدات تدريبية يوميا	%٩٠
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٤٥ دقيقة	%٩٠

جدول (١١)

النسبة المئوية لرأي الخبراء لمحتوي الوحدة

ن = ١٠

اليومية لمجموعة البحث التجريبية

م	أجزاء الوحدة التدريبية	المحتوي	زمن اجزاء الوحدة	النسبة المئوية
١	الإحماء	تهيئة الجسم	٥ق	%٩٠
٢	الأعداد البدني	اعداد بدني خاص	١٠ق	%٩٠
٣	التدريبات التوافقية	تمريبات خاصه بالتدريبات التوافقية	١٠ق	%٩٠
٤	الأداء المهاري	تشمل مهارات الجميز قيد البحث	١٥ق	%٩٠
	الختام والتهنئة	تمريبات الاسترخاء والاطالات من الثبات	٥ق	%٩٠

يوضح جدول (١٠)، و جدول (١١) النسبة المئوية لرأي الخبراء في التوزيع الزمني للوحدة

اليومية ومحتوي أداء الوحدة اليومية خلال فترة التنفيذ.

١- الإحماء (ق٥):

زمن هذا الجزء هو (ق٥) وذلك لتهيئه الجسم.

٢- الأعداد البدني (١٠ق):

زمن الاعداد البدني (١٠ق) وذلك لتهيئه الجسم بدنياً ومهارياً مع تمرينات الاطالة لأعضاء الجسم المختلفة.

٣- الجزء الرئيسي (التدريبات التوافقية):

زمن هذا الجزء هو (١٠ق) وذلك لتهيئه الجسم.

٤- الأداء المهاري(١٥ق):

وزمن هذا الاداء (١٥ق) تشمل مهارات الجمباز قيد البحث.

٥- التهذنة والختام (ق٥):

وزمن هذا الجزء (ق٥) حيث يتضمن تمرينات إسترخاء والرجوع إلي الحالة الطبيعية.

مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم مستوي الاداء بواسطه محكمين معتمدين من قبل الاتحاد المصري للجمباز في وعددهم (٣) محكمات وتراوحت الدرجة لكل مهاره علي (٥) درجات في مهارات الجمباز (قيد البحث) (الدرجة الأمامية من الطيران - الشقلبة الخلفية - الشقلبة الجانبية على اليدين) ولحساب الدرجة الناشئة تم حذف أعلى درجة وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجة المتوسطة.

، وقد تم إختيار المحكمين وفقاً للمعايير الآتية:

- أن يكون حكم ضمن اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجمباز .

- أن يكون متخصصاً في مجال جمباز الفني.

- أن تكون خبراتة العلمية لا تقل عن (١٥) سنة في تعليم وتدريب الجمباز .

سادساً: الخطوات التنفيذية لإجراءات البحث:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من يوم ٢٠٢٣/١٢/٢٠م إلي يوم ٢٠٢٣/١٢/٢١م مع مراعاة شروط الأداء الخاصة بكل اختبار وتوحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس، وذلك للتأكد من تجانس مجموعة البحث في هذه القياسات.

تنفيذ تجربة البحث:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعة البحث التجريبية والضابطة قامت الباحثة بتطبيق التدريبات التوافقية (قيد البحث) على المجموعة التجريبية باستخدام برنامج تدريبات التوافقية على مجموعة البحث في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٢٢م حتى ٢٠٢٤/٢/٢٢م ولمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع وبعده

ثلاث وحدات يومية في الاسبوع بزمان قدره (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة، حيث إشتمل تنفيذ التدريبات علي (٢٤) وحدة تدريبية، وقد تم تطبيق التدريبات المقترحة في الفترة المحددة ، وقد استخدمت الباحثة نوع وشدة التدريب الفكري للتدريبات التوافقية.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة ٢٠٢٤/٢/٢٣م إلى ٢٠٢٤/٢/٢٤م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التوافقية والمهارية التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean.	. المتوسط الحسابي .
Median.	. الوسيط .
Standard Deviation.	. الانحراف المعياري .
Skewness.	. معامل الالتواء .
Paired Samples T Test.	. اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person).	. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Percentage of Progress.	. نسب التحسن .

وارتضت الباحثة بمستوي معنوية ٠.٠٥

عرض ومناقشة النتائج

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في أختبارات القدرات

التوافقية على بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث
ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٠.٩٢	٨.٨٦	٠.٨٦	٨.٨٦	٦.٤٨
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٠.٥٧	٨.٢٤	٠.٥٤	٨.٢٤	٦.٥٣
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠.٦٤	٩.٣٥	٠.٧٢	٩.٣٥	٧.٣٠
٤	الجري المكوكي ٩×٤م	ثانية	٠.٧١	٨.٧٣	٠.٦١	٨.٧٣	٦.٦٤
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١.١٩	١٥.٢٧	١.١٥	١٥.٢٧	٦.٦٢
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٣.٢٦	٦٥.٢٠	٣.٨٣	٦٥.٢٠	٧.٩٤
٧	الدرجة الأمامية من الطيران	درجة	٠.٧٦	٤.٢٣	٠.٧٩	٤.٢٣	٥.٤٣
٨	الشقلبة الخلفية	درجة	٠.٥٤	٤.١٧	٠.٧٤	٤.١٧	٦.٨٢
٩	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٠.٤٨	٣.٨٤	٠.٦٢	٣.٨٤	٨.٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في أختبارات القدرات التوافقية على بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أختبارات القدرات التوافقية على بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

ن = [Comment 1]:

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١.١٧	١٠.٠٤	٠.٩١	٣.١٦	
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٠.٦٩	٨.٩٧	٠.٦٣	٣.٥٢	
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠.٤١	٨.١٩	٠.٥٩	٤.٧٤	
٤	الجري المكوكي ٩×٤ م	ثانية	٠.٩٣	٩.٥٨	٠.٧٦	٣.٣٠	
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١.٣٢	١٦.٨٠	١.٢٣	٣.٥٩	
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٢.٦٥	٥٩.٥٣	٣.٣٨	٤.٩٣	
٧	الدرجة الأمامية من الطيران	درجة	٠.٦٤	٣.٢٣	٠.٦٥	٣.٣٢	
٨	الشقلبة الخلفية	درجة	٠.٤٢	٣.٠٩	٠.٦١	٣.٥٩	
٩	الشقلبة الجانبية علي اليدين	درجة	٠.٣٦	٢.٦٧	٠.٥٤	٤.٦١	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في أختبارات القدرات التوافقية على بعض مهارات

الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات

التوافقية على بعض مهارات الجميز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث ن = ١ = ن = ٢ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٠.٨٦	٨.٨٦	٠.٩١	٣.٦٥	
٢	المشي المتحرك على الامشاط	ثانية	٠.٥٤	٨.٢٤	٠.٦٣	٣.٤١	
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠.٧٢	٩.٣٥	٠.٥٩	٤.٨٣	
٤	الجري المكوكي ٩×٤ م	ثانية	٠.٦١	٨.٧٣	٠.٧٦	٣.٣٨	
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	سم	١.١٥	١٥.٢٧	١.٢٣	٣.٥٢	
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	درجة	٣.٨٣	٦٥.٢٠	٣.٣٨	٤.٣٠	
٧	الدرجة الأمامية من الطيران	درجة	٠.٧٩	٤.٢٣	٠.٦٥	٣.٧٩	
٨	الشفلبة الخلفية	درجة	٠.٧٤	٤.١٧	٠.٦١	٤.٣٧	
٩	الشفلبة الجانبية علي اليدين	درجة	٠.٦٢	٣.٨٤	٠.٥٤	٥.٥٢	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية على بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

- عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (١٥)

نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية على بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث

$$١٥ = ٢ ن = ١ ن$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١١.٠٤	٨.٨٦	١٩.٧٥	١١.٢٩	١٠.٠٤	١١.٠٧
٢	المشي المتحرك على الامشاط	٩.٦١	٨.٢٤	١٤.٢٦	٩.٨٥	٨.٩٧	٨.٩٣
٣	الوقوف على مشط القدم	٧.٤٧	٩.٣٥	٢٥.١٧	٧.٢٨	٨.١٩	١٢.٥٠
٤	الجري المكوكي ٩×٤	١٠.٣٩	٨.٧٣	١٥.٩٨	١٠.٦٤	٩.٥٨	٩.٩٦
٥	الإحساس بالمسافة الجانبية	١٨.٢٠	١٥.٢٧	١٦.١٠	١٨.٥٣	١٦.٨٠	٩.٣٤
٦	الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة	٥٤.٥٣	٦٥.٢٠	١٩.٥٧	٥٣.٨٧	٥٩.٥٣	١٠.٥١
٧	الدحرجة الأمامية من الطيران	٢.٦٤	٤.٢٣	٦٠.٢٣	٢.٤٢	٣.٢٣	٣٣.٤٧
٨	الشقلبة الخلفية	٢.٥٠	٤.١٧	٦٦.٨٠	٢.٣٨	٣.٠٩	٢٩.٨٣
٩	الشقلبة الجانبية علي اليدين	٢.٠٣	٣.٨٤	٨٩.١٦	١.٨٧	٢.٦٧	٤٢.٧٨

أظهرت نتائج جدول (١٥) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية على بعض مهارات الجمناز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث بنسب متفاوتة

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمناز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وقد ترجع الباحثة ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ الحركة وتنويع التنبهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبهات الخاصة بتغيير الإتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مرابطة.

حيث اتفق مع دراسة "أحمد الداوي" (٢٠١٧م) (٢)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تنمية بعض القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية مما زاد من مستوى أداء المهارات الحركية.

ويشير "ستانستوا هنرك" "Stanistaw Henrk" (٢٠١٥م) (١٥)، إلى أهمية ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى.

ويشير "عزت الكاشف" (٢٠١٥م) (١٠)، أن رياضة الجمناز تتميز بكون ادائها يغلب على التوافق العضلي العصبي والأنتقان الكامل للمهارات وتركيبها مع بعضها البعض فكلما زاد توافق

اللاعب وقدراته المهارية يتقدم مستوى ادائه كما ان الصعوبات المؤداءة تتحدد بدرجة التوافق في الحركات والربط بينهما واتقانها بشكل مرتبط..

وبهذا تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية (قيد البحث)".

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في أختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وترجع الباحثة سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى أداء مهارات الجمباز (قيد البحث) على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث، إلى البرنامج المتبع (التقليدي) مستخدماً طرق وخطوات التدريب على المتغيرات الأساسية، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامج.

ويتفق هذه النتائج مع نتائج كل من "شادي الحناوي" (٢٠١٠م) (٥)، "عبدة محمد إبراهيم" (٢٠١٣م) (٩)، "Stanistaw, Henryk" (٢٠٠٥م) (١٥)، إن انتظام اللاعبين في التدريب دون انقطاع بالإضافة إلى قيام مدرب مؤهل بالعملية التدريبية له الأثر الإيجابي في تلك الفروق وكذلك نسبة التحسن بالنسبة للقدرات التوافقية.

وترجع الباحثة إلى التقدم الحادث في المستوى بالنسبة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المرتبطة بالقدرات التوافقية إلى أن المتغيرات التي تم تحسنها يمكن تسميتها من خلال التدريبات المهارية التقليدية المتبعة في البرنامج التدريبي المتبع في الأكاديمية لكن القدرات التوافقية تحتاج إلى تدريبات خاصة لكي يتم يسميتها بالقدرة المطلوب وهذه التدريبات كانت ضمن المحتوى التدريبي للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى في أختبارات القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في أختبارات القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وترى الباحثة أن هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدى للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة، ترجع إلى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح المخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضى العلمية الحديثة في تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية.

وهذا ما ايدته نتائج دراسة "تبراس عبدالستار حوسب" (٢٠١٨م) (١٢)، والتي أشارت إلى أن هناك نسبة مساهمة ذات دلالة إحصائية للقدرات التوافقية في تحسين مستوى الأداء المهاري.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي: " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في أختبارات القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية (قيد البحث)".

مناقشة نتائج الفرض الرابع :

يتضح من نتائج جدول (١٥)، نسب التحسن للقياس البعدى عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في أختبارات القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث بنسب متفاوتة.

وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى تأثير التدريبات التوافقية على مستوى تقييم الأخطاء الفنية لناشئات الجمباز حيث أن تطور القدرات التوافقية أدى إلى زيادة قدرة الناشئ على اكتساب المهارات

الحركية العديدة والمتنوعة وبالتالي زيادة تطوير مستوى أداءهم في المهارات قيد البحث أداء إلى إظهار جمال الأداء والإبداع في إظهار الحركات بشكل جمالي وبطريقة سهلة وسلسة وممتعة، مما أدى إلى قلة الأخطاء في مهارات الجمباز (قيد البحث).

ويتفق ما توصل إليه دراسة "راتسزيك" "Raczek" (٢٠٠٧م) (١٦) في أن القدرات التوافقية لها أهمية كبيرة في التدريب حيث ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر على مستوى الأداء المهاري والتكنيكي للناشئات، أي كما زادت درجة إتقان القدرات التوافقية كان الأداء أكثر إتقاناً، أي أن الأداء المهاري يتناسب طردياً مع القدرات التوافقية.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص علي: " نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث بنسب متفاوتة".

الإستنتاجات:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية وبعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية وبعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث .

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية وبعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

٤- نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية وبعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث بنسب متفاوتة.

ثانياً: التوصيات:

١- تطبيق التدريبات المقترحة علي المرحلة السنيه (٩: ١١) سنة لما له من نتائج بدنية ومهارياً.

- ٢- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التوافقية على ناشئات الجمباز بجميع مراحل السنة المختلفة في الأندية الرياضية.
- ٣- استخدام التدريبات التوافقية لتطوير وتحسين أداء ناشئات الجمباز في استخدام جميع الأدوات المختلفة على المرحلة السنة (٩ : ١١) سنة.

قائمة المراجع:

- ١- **يناس عبداللطيف (٢٠٠٩م):** ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس للفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩-١٢ سنة)، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ٢- **أحمد الداوي محمد (٢٠١٧م):** تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٣- **دلاور كريم محمد عمر (٢٠١٤م):** مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئي التنس الأرضي ١٥ - ١٧ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- **دواح البشير (٢٠١٦م):** دليل إلكتروني مقترح لتعليم بعض الحركات الأرضية في الجمباز بالمرحلة الثانوية، كلية التربية البدنية والرياضية، الجزائر
- ٥- **شادي محمد حناوي (٢٠١٠م):** تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات" ، رسالة دكتوراة غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦- **شيماء عبدالمطر ويعقوب يوسف (٢٠٠٩م):** المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني (بنين وبنات)، الطبعة الأولى، بغداد.
- ٧- **طالب حسين حمزة وأخرون (٢٠١٢م):** تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، بغداد.
- ٨- **عصام الدين عبدخالق (٢٠٠٥م):** التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية عشر، مشاة المعارف، جامعة الإسكندرية.

٩- **عبد محمد إبراهيم (٢٠١٣م):** تأثير تدريبات التوافق الحركي على الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثى " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٠- **عزت محمود الكاشف (٢٠١٥م):** التدريب في رياضة الجمباز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١١- **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م):** الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر.

١٢- **نبراس عبدالستار حوسب (٢٠١٨م):** نسبة مساهمة بعض القدرات التوافقية والبدنية فى أداء بعض مهارات الجمباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٣- **هالة أحمد خطاب (٢٠١٠م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على القابلية الحركية لناشئى كرة السرعة تحت ١٤سنة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

١٤- **Foster ،C. ،Farland ،C. V. ،Guidotti ،F. ،Harbin ،M. ،Roberts ،B. ،Schuette ،J. ،& Porcari ،J.P. (٢٠١٥):** The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. Journal of sports science & medicine ، ١٤(٤)٧٤٧،

١٥- **Stanistwa. Zak ،HenrykDuda** Level coordination Ability but efficiency of Game of young football players. Team Games in physical education and sport, Poland , ٢٠٠٥

١٦- **Raczek,J(٢٠٠٧):** Learning And Coordination Skill