

أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لناشئات جمباز الترامبولين تحت ١١ سنة

دكتور / سعيد محمد غنيمي

استاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

المقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة الجمباز من الرياضات التي حققت تطورا مذهلا في السنوات القليلة الماضية وهذا التطور لم ياتي الا من خلال برامج تدريبيه متطور ومرتفعه المستوي ، ورياضه الجمباز من الرياضات الغنيه بالمواقف الفعاله ذات التأثير المباشر علي اعضاء الجسم واجهزته الحيويه ، واصبحت الدورات الاولمبيه وبطولات العالم ميدانا تنافسيا كبيرا يظهر فيه اللاعبين ما امكن الوصول اليه من تقدم واتقان للحركات علي اجهزه الجمباز المختلفه (٩ : ١٣) (٢١ : ٦٢)

ويعد جمباز الترامبولين احد اهم انواع الجمباز ، والذي يتسم بدرجة عاليه من الصعوبه ، لما يتطلبه من سيطره عاليه علي اجزاء الجسم في الهواء ، كما تتطلب المنافسه فيه علي اداء سلسه حركيه تتكون من (١٠) مهارات متتاليه بدون توقف ، وتتسم كل مهاراته بالصعوبه . (١٨ : ١٠)

ويتطلب الاداء في مراحل الناشئين لجمباز الترامبولين العديد من المهارات التي تتطلب درجات عاليه من التوافق والرشاقه والتوازن ، كمهارات الدورات الهوائيه الخلفيه والاماميه (back salto tuck – barani) ، ومهارات اللف حول المحور الطولي ، ومهارات النزول علي الجزء الامامي من الجسم (front tuck) ، ومهارات اللف حول المحور الخلفي (back drop) ، ومهارات الوثب فتحا (straddle drop) ، ومهارات النزول علي الجزء الخلفي (back drop) ، ومهارات الوثب فتحا (straddle drop) ، ومهارات النزول علي الجزء الخلفي (back drop) ، ومهارات الوثب مع ثني الركبتين علي الصدر (tuck jump) كما هو موضح في شكل (١) ، مرفق (٢)



شكل (١) المتطلبات الفنية لمرحلة تحت ١١ سنة لجمباز الترامبولين (٢٢ : ١)

وتعتبر القدرات التوافقية الأساس العام في العمليه التدريبيه التي يبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب، حيث ان انجاز الاداء ، يرتبط بدرجة كبيره بامتلاك اللاعب مستويات من القدرات التوافقية ، والتي ترتبط ارتباطا كبيرا بالاداء المهاري (٦ : ٢)

كما ان توافر مستوي جيد من القدرات التوافقية لدي اللاعب يؤدي الي اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركيه ، كما ان المستوي التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الاداء المهاري في مختلف الانشطه الرياضيه وذلك لان القدرات التوافقية تعمل لاعلي تثبيت المسارات الحركيه للمهارات خلال الممرات العصبيه للاعبين مما يؤدي سرعه تعلم الاداء المهاري (١١ : ١٥٣)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لجمباز الترامبولين لاحظ انخفاض في مستوي أداء الجملة الاجباريه لناشئات جمباز الترامبولين تحت ١١ سنة ، الامر الذي دعي الباحث لاجراء هذا البحث .

- هدف البحث.

يهدف البحث الي التعرف علي :-

اثر تنميه بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الاجباريه لناشئات جمباز الترامبولين تحت ١١ سنة .

- فروض البحث

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث الاتي :-

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في مستوي القدرات التوافقية لعينه البحث لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي فى مستوى أداء الجملة الاجباريه لعينه البحث لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

- منهج البحث

المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده .
مجتمع عينة البحث:-

اشتملت عينه البحث علي (١٠) ناشئات جمباز الترامبولين بنادي العاملين بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ونادي الاتحاد السوداني العام بالقاهره للموسم الرياضي (٢٠٢٢ . ٢٠٢٣) مواليد (٢٠١٣).
أدوات البحث

. القياسات والاختبارات البدنية والقدرات التوافقية المطبقة : مرفق (١)

- تقييم مستوى الأداء : تم الاستعانة بثلاثة من الحكام المسجلين بالاتحاد المصري للجهاز وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري للجملة الاجباريه مرفق (٢)، وانحصرت درجة التقييم ما بين (صفر ، ٣٠ درجة)

التوصيف الإحصائي للقياسات البدنية وتقييم الاداء المهارى لعينة البحث .

جدول (١) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في القياسات البدنية قبل التجربة ن = ١٠

معامل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						اختبارات البدنية	القدرات
٣.٥٠	١.٥٥	٢.٢١	١٠.٥٠	١٠.٧٠	سم	ثنى الجذع اماما اسفل	القدرة على أداء الحركة في أوسع مدى ممكن
٠.٢٨	٠.٤٣	٠.٦٧	٧.٠٠	٧.٣٠	عدد	انبطاح مائل من الوقوف ١٥ ث	القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم
١.٣٤	١.٤٣	٠.٥٢	١١.٣٢	١١.١٤	ثانيه	الدوائر المرقمة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
١.٦٠	٠.١١	٠.٢٠	٦.٢٥	٦.٢٧	ثانية	الجري علي عارضه التوازن	القدره علي التوازن
١.٥٧	٠.١١	٠.٤٥	٨.٠٠	٧.٩٦	ثانيه	الجري الزججاعي	القدره علي تغير الاتجاه
٠.٠٧	٠.١٧	٠.٣١	١٥.٦٠	١٥.٤٦	ثانيه	لامسة خطوط على أبعاد مختلفة	القدرة على الأداء الحركي والتحكم
١.٨٧	٠.٢٦	٠.٤٧	١٩.٢٣	١٩.١٦	ثانية	جري الموانع	القدره علي التوجيه المكاني
٣.٢٤	١.٦٢	٠.٤٤	٢٦.١٧	٢٦.٠٦	ثانية	الجري في شكل ∞	لقدره على التعديل والأداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت

يتضح من جدول (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للقياسات البدنية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (١.٦٢ إلى ١.٥٥) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في القياسات البدنية قبل إجراء التجربة.

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في تقييم الاداء المهارى قبل التجربة ن=١٠

الدلالات الإحصائية		حده القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل لتفلطح
المتغيرات		درجة	٢٣.٨٧	٢٣.٩٥	٠.٥٨	٠.٤٤	٠.٢٨
تقييم الاداء المهارى (الجملة الاجباريه)							

يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية لتقييم الاداء المهارى (جملة) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الإلتواء (٠.٤٤) . وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في تقييم الاداء المهارى قبل إجراء التجربة.

إجراءات تنفيذ البحث

. القياسات القبليه

تم إجراء القياسات القبليه على أفراد عينة البحث في الفترة الزمنية من ٢٦/٣/٢٠٢٣ إلى ٣١/٣/٢٠٢٣.

. إعداد البرنامج

من خلال المسح المرجعي وإطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة قام الباحث بتصميم البرنامج ملحق رقم (٤)

- تحديد المدة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج ب (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا زمن الوحده التدريبيه ٩٠ دقيقه .

تطبيق التجربة (البرنامج)

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح في الفترة من (١/٤/٢٠٢٣) إلى (٢٣/٦/٢٠٢٣)

القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة البحث في الفترة الزمنية من (٢٠٢٣/٦/٢٤) إلي (٢٠٢٣/٦/٢٩)

الاساليب الإحصائية المستخدمة

* المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :

- الوسيط.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار (ت) للمشاهدات المزدوجة .
- نسبة التحسن %.
- مربع إيتا.
- حجم التأثير لكوهن.
- مقدار حجم التأثير.

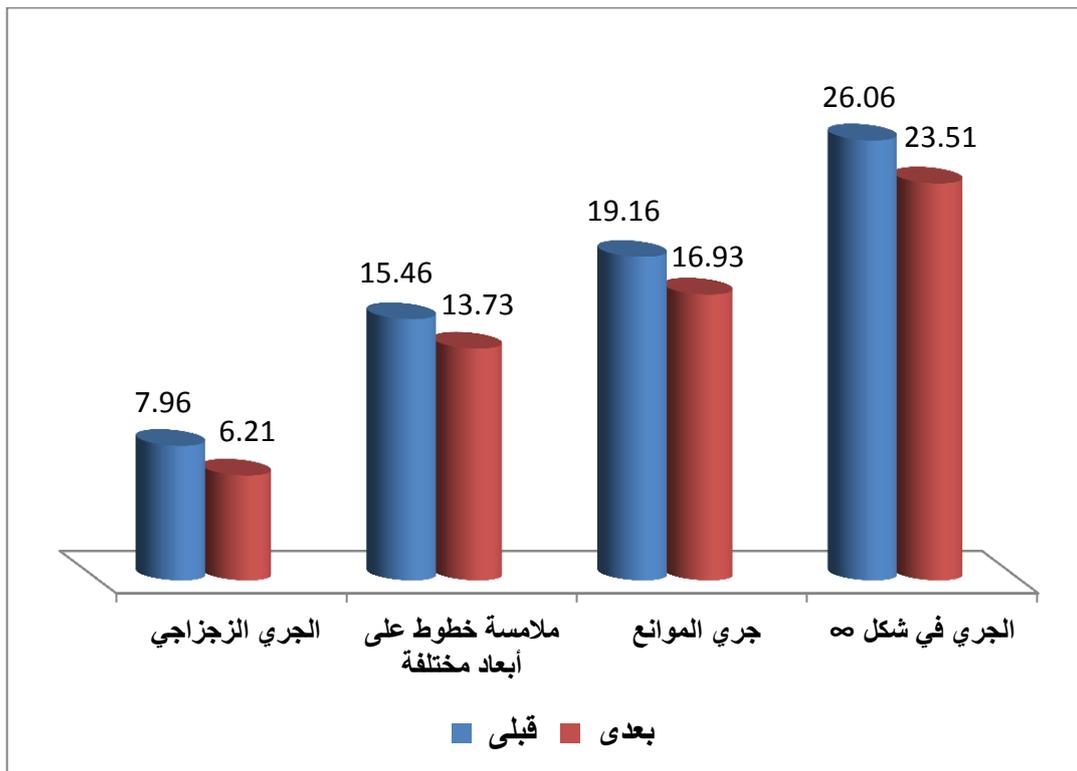
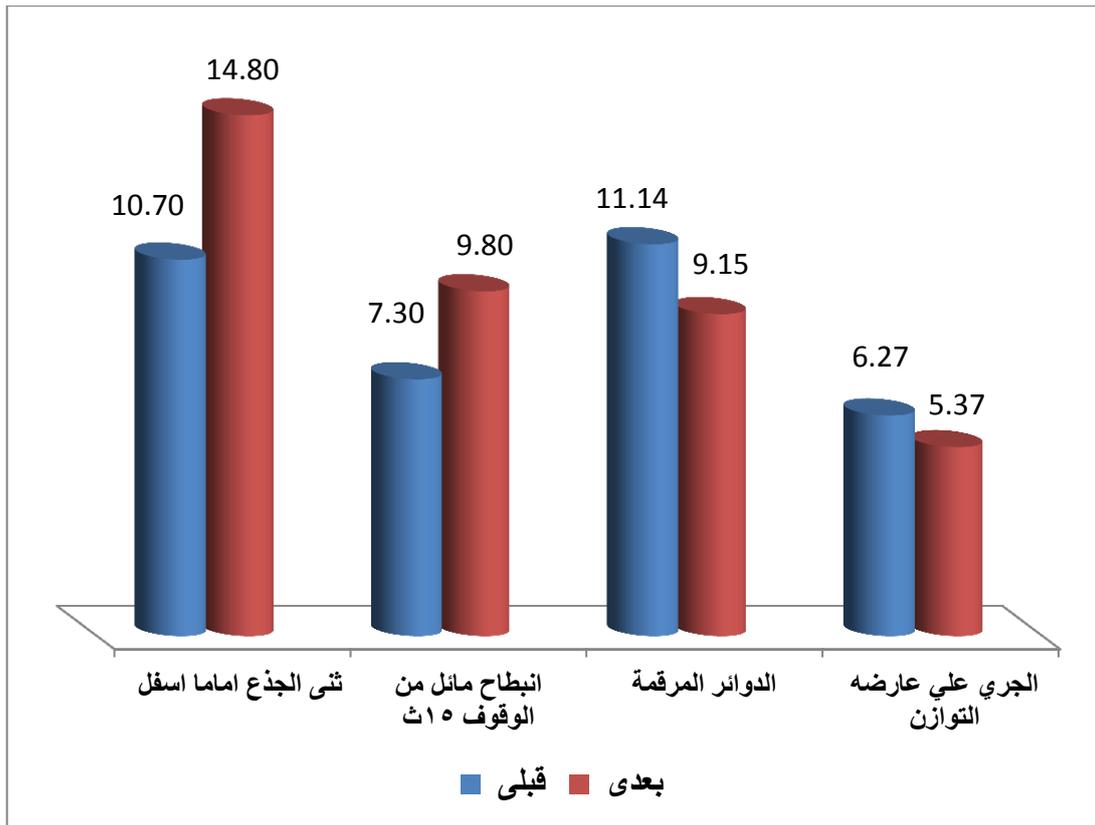
عرض ومناقشة النتائج

جدول (٣) الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة. ن = ١٠

نسبة تحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الإختبارات البدنية	القدرات
			ع	س	ع±	س	ع±	س		
٣٨.٣٢ %	٠.٠٠	*٧.٥٠	١.٧٣	٤.١٠	١.٦٩	١٤.٨٠	٢.٢١	١٠.٧٠	ثنى الجذع اماما اسفل	تدره على أداء الحركة في أوسع مدى ممكن
٣٤.٢٥ %	٠.٠٠	*٩.٣٠	٠.٨٥	٢.٥٠	٠.٦٣	٩.٨٠	٠.٦٧	٧.٣٠	نبطاح مائل من الوقوف ١٥ ث	لقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم
١٧.٨٣ %	٠.٠٠	*٩.٥٢	٠.٦٦	١.٩٩	٠.٣٠	٩.١٥	٠.٥٢	١١.١٤	الدوائر المرقمة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
١٤.٣٥ %	٠.٠٠	*٧.٦٧	٠.٣٧	٠.٩٠	٠.٢٩	٥.٣٧	٠.٢٠	٦.٢٧	الجري علي عارضه التوازن	القدرة علي التوازن
٢٢.٠٢ %	٠.٠٠	*١٠.٠٠	٠.٥٥	١.٧٥	٠.٥٧	٦.٢١	٠.٤٥	٧.٩٦	الجري الزرجاجي	القدرة علي تغير الاتجاه
١١.٢٣ %	٠.٠٠	*٨.٧٠	٠.٦٣	١.٧٤	٠.٥٦	١٣.٧٣	٠.٣١	١٥.٤٦	لامسة خطوط على أبعاد مختلفة	تدره على الأداء الحركي والتحكم
١١.٦٥ %	٠.٠٠	*١٨.٥٠	٠.٣٨	٢.٢٣	٠.٤٧	١٦.٩٣	٠.٤٧	١٩.١٦	جري الموانع	القدرة علي التوجيه المكاني
٩.٧٩ %	٠.٠٠	١١.٥٩	٠.٧٠	٢.٥٥	٠.٤٤	٢٣.٥١	٠.٤٤	٢٦.٠٦	الجري في شكل ∞	تدره على التعديل والأداء المركب كثر من خاصية في نفس الوقت

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٢٦)

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للقياسات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع القياسات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٧.٥٠ إلى ١٨.٥٦) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٦) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، وتراوحت نسب التحسن في جميع القياسات البدنية ما بين (٩.٧٩ % إلى ٣٨.٣٢ %) وذلك لصالح القياس البعدي .



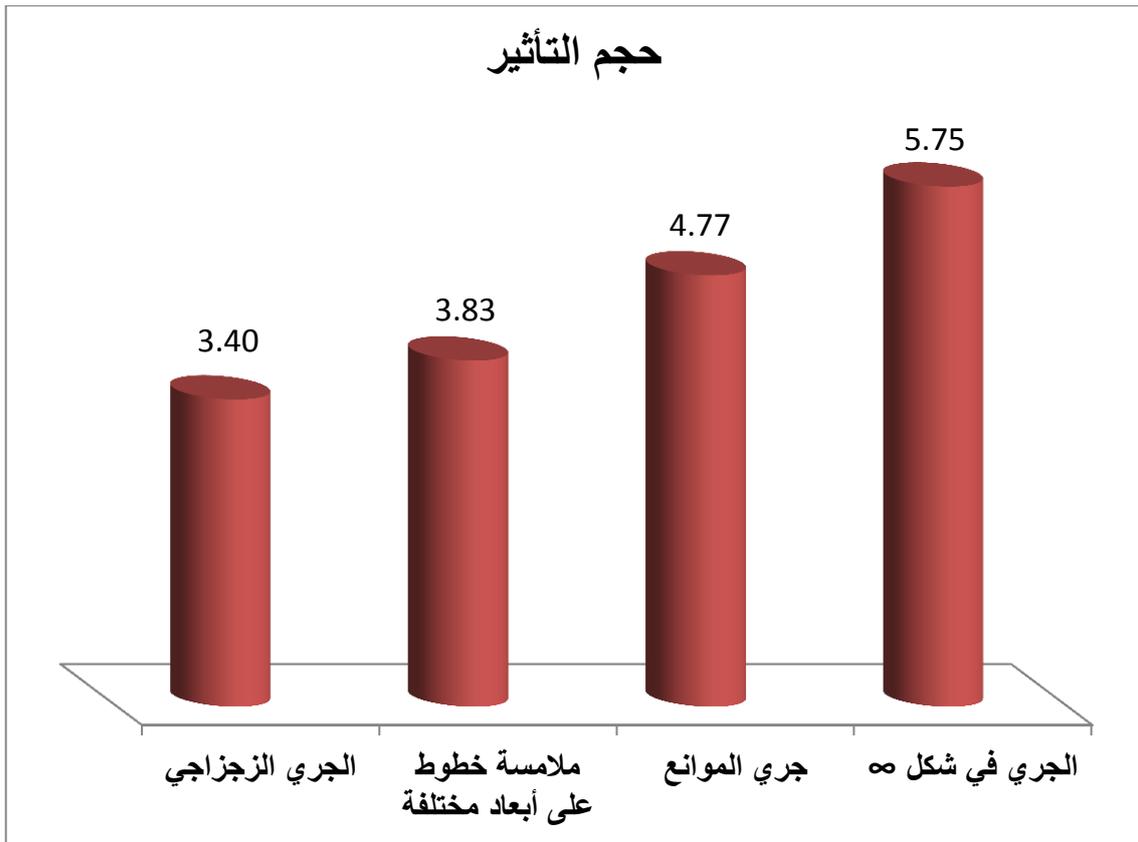
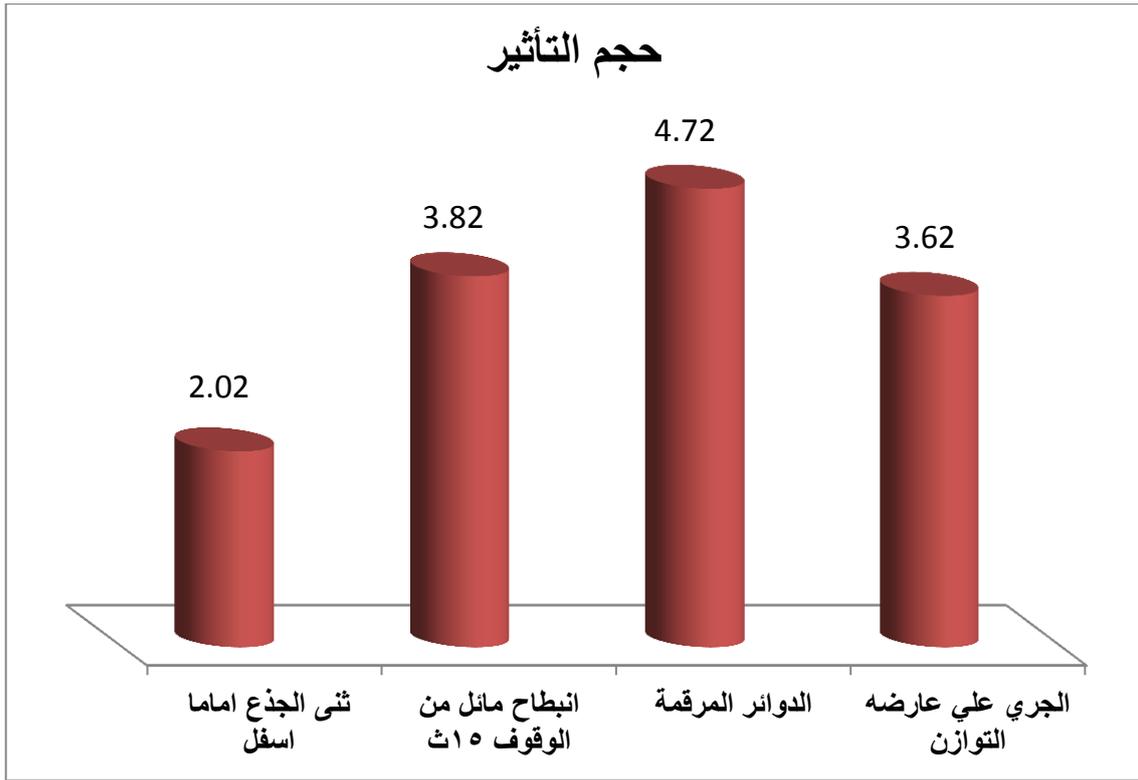
الشكل البياني (١) يوضح الفروق بين المتوسط الحسابى للقياسات البدنية قبل وبعد التجربة .

جدول (٤) معنوية حجم التأثير للقياسات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن بعد التجربة . ن = ١٠

القدرات	الدلالات الإحصائية		وحدة القياس	قيمة (ت)	ستوى الدلالة	قيمة ٢ ايتا	جم التأثير لكوهن	حجم التأثير
	الإختبارات البدنية	الإختبارات البدنية						
القدرة على أداء الحركة في أوسع مدى ممكن	ثنى الجذع اماما اسفل	سم	٧.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٨٦	٢.٠٢	مرتفع	
قدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم	انبطاح مائل من الوقوف ١٥ ث	عدد	٩.٣٠	٠.٠٠٠	٠.٩١	٣.٨٢	مرتفع	
القدرة على التوافق بين العين والرجل	الدوائر المرقمة	ثانيه	٩.٥٢	٠.٠٠٠	٠.٩١	٤.٧٢	مرتفع	
القدرة على التوازن	الجري علي عارضه التوازن	ثانية	٧.٦٧	٠.٠٠٠	٠.٨٧	٣.٦٢	مرتفع	
القدرة علي تغير الاتجاه	الجري الزجراجي	ثانيه	١٠.٠٧	٠.٠٠٠	٠.٩٢	٣.٤٠	مرتفع	
القدرة على الأداء الحركي والتحكم	ملامسة خطوط على أبعاد مختلفة	ثانيه	٨.٧٠	٠.٠٠٠	٠.٨٩	٣.٨٣	مرتفع	
القدرة علي التوجيه المكاني	جري الموانع	ثانية	١٨.٥٦	٠.٠٠٠	٠.٩٧	٤.٧٧	مرتفع	
القدرة على التعديل والأداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت	الجري في شكل ∞	ثانية	١١.٥٩	٠.٠٠٠	٠.٩٤	٥.٧٥	مرتفع	

* حجم التأثير: من ٠.٠٠ إلى ٠.٢٩:منخفض ، من ٠.٣٠ إلى ٠.٤٩: متوسط ، من ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٤) الخاص بمعنوية حجم التأثير للقياسات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن تراوحت ما بين (٢.٠٢ إلى ٥.٧٥) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) ولذلك كان تأثير البرنامج التدريبي مرتفع في جميع القياسات البدنية .



الشكل البياني (٢) يوضح قيمة حجم التأثير للقياسات البدنية قيد البحث بعد التجربة .

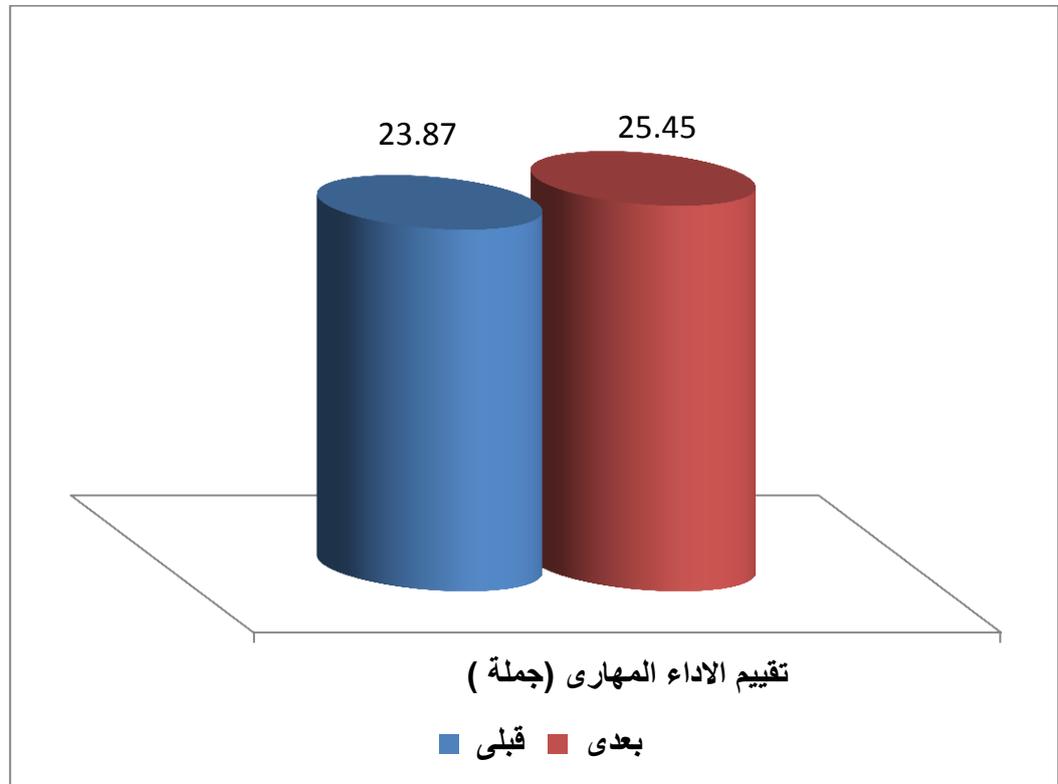
جدول (٥) الدلالات الإحصائية الخاصة بتقييم الاداء المهارى ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة = ن

١٠

نسبة تحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية متغيرات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٦.٦٢ %	٠.٠٠٠	* ٦.٣١	٠.٧٩	١.٥٨	٠.٣٥	٢٥.٤٥	٠.٥٨	٢٣.٨٧	تقييم الاداء المهارى (الجملة الاجباريه)

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٠٥ = (٢.٢٦)

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية لتقييم الاداء المهارى (جملة) ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فيها (٦.٣١) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٠٥) = (٢.٢٦) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٠٥، وبلغت نسبة التحسن فى تقييم الأداء المهارى (٦.٦٣ %) وذلك لصالح القياس البعدى .



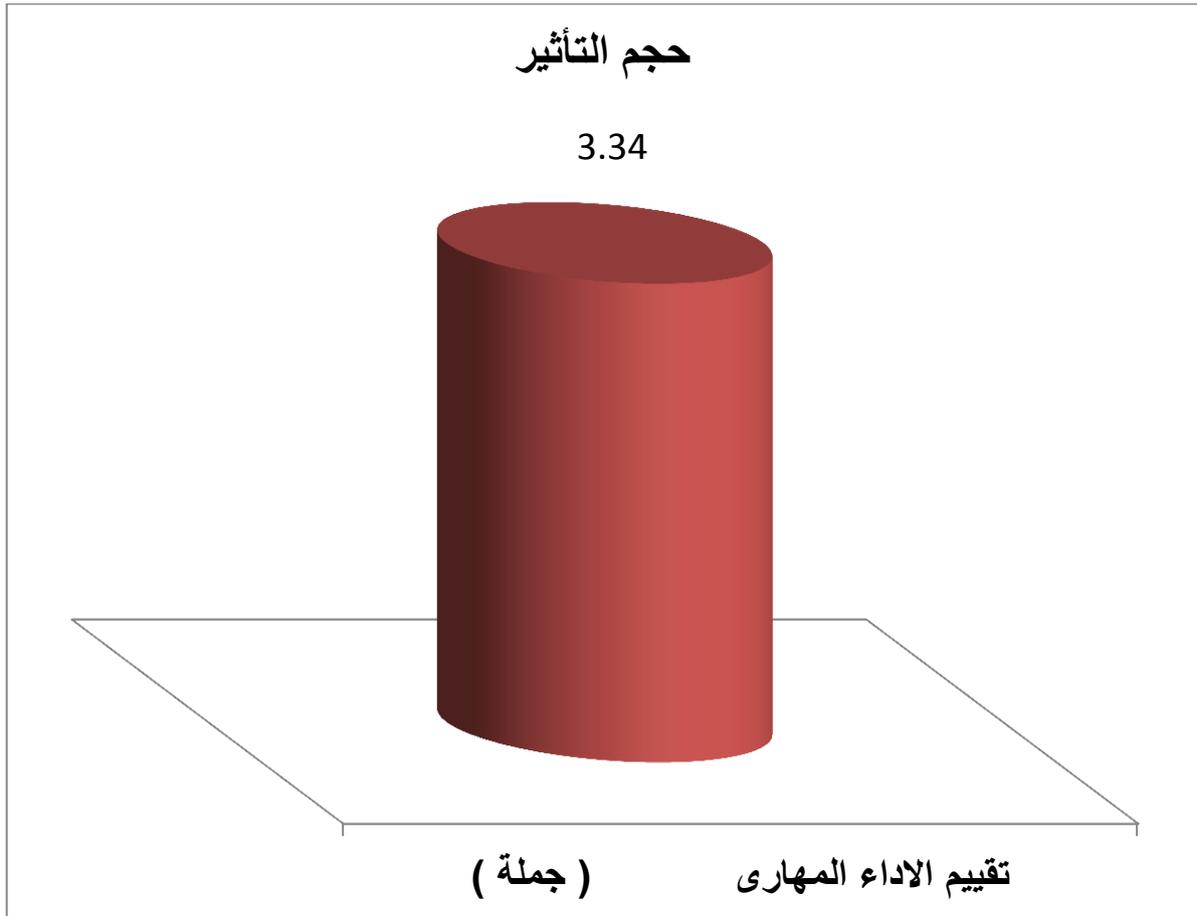
الشكل البياني (٣) يوضح الفروق بين المتوسط الحسابى لتقييم الاداء المهارى (جملة) قبل وبعد التجربة .

جدول (٦) معنوية حجم التأثير للقياسات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن بعد التجربة ن = ١٠ .

متغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا ٢	حجم التأثير لكوهن	دلالة حجم التأثير
	تقييم الاداء المهارى (الجملة الاجباريه)	درجه	٦.٣١	٠.٠٠٠	٠.٨٢	٣.٣٤	مرتفع

* حجم التأثير: من ٠.٠٠٠ إلى ٠.٢٩:منخفض ، من ٠.٣٠ إلى ٠.٤٩: متوسط ، من ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٦) الخاص بمعنوية حجم التأثير لتقييم الاداء المهارى وفقاً لمعادلات كوهن بلغت (٣.٣٤) وهذه القيمة أكبر من (٠.٨) ولذلك كان تأثير البرنامج التدريبي مرتفع فى الاداء المهارى .



الشكل البياني (٤) قيمة حجم التأثير لتقييم الاداء المهارى (جملة) بعد التجربة .

أ. تفسير ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للقياسات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة ، جدول (٤) الخاص بحجم التأثير للقياسات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل علي مجموعه من التمرينات التي تنمي القدرات التوافقية والتي اشتملت على تمرينات للذراعين والرجلين والجذع ، حيث روعي فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلاءم مع طبيعة عينة البحث ، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب مما أثر إيجابياً على القدرات التوافقية.

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كل من عصام حلمي (١٩٩٨) ، نسرين محمود (٢٠٠٤) ، نيفين حسين (٢٠٠٤) ، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥) ، وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥) ، خالد فريد (٢٠٠٧) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال استخدام تمرينات خاصة موجهة لهذا الغرض .
(٥) (١٢) (١٣) (١٤) (١٦) (٣)

كما يتفق مع ما توصل اليه هيثم عبدالرزاق احمد ومروان شمش (٢٠١٢) فاعلية التمرينات والتدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية والبدنية وأسلوب التوقيت الجماعي في تنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى (١٥)

كما يتفق مع ما اشار اليه وليام برينتسى (١٩٩٩) William Prentice إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء
(٢٣ : ٨)

ويضيف جاك ويلمور ، دايفيد كوستيل (١٩٩٤) Jack & David أن المستقبلات الحسية الموجودة بالأعصاب تلعب دوراً كبيراً في ربط المعلومات الواردة من البيئة ونقلها إلى الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم بإعطاء الأوامر للمجموعات العضلية المطلوبة فقط للأداء الحركي . (١٩ : ٥٥)

وهذا يتفق مع ما أكدته كريمة سيد حسنين (١٩٩٦) من أن استخدام التدريب الفترى منخفض الشدة بالأسلوب الدائري له تأثير على تنمية بعض مكونات الإعداد البدني العام وتحسين مستوى المهارات الحركية. (٧)

كما يرجع هذا التحسن طبقاً لما أورده محمد حسن علاوى (١٩٩٤) إلى استخدام التدريب الدائري كأسلوب لتنفيذ التمرينات بالأدوات والتي يتم خلالها اختيار وترتيب هذه التمرينات وتحديد عدد ومرات

تكرارها وأيضاً شدتها باستخدام أسس ومبادئ طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في تنمية وتطوير التوافق العضلي العصبي . (١٠ : ٢١٧)

كما يتضح من جدول (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بتقييم مستوي الاداء المهاري ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة ، جدول (٦) الخاص بحجم التأثير لتقييم مستوي الاداء المهاري وفقاً لمعادلات كوهن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في مستوي الاداء المهاري للجمله الاجباريه لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث ذلك التقدم للبرنامج المقترح ، الذي ساعد في تنميه القدرات التوافقية والتي انعكس تنميتها على جودة الأداء الحركي وفعاليتها حيث تشير جوليوس كاسا (Julius Kasa) (2005) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء المهاري . (٢٠ : ١٣١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من نسرین محمود (٢٠٠٤) ، نيفين حسن (٢٠٠٤) ، وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥) ، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥) ، خالد فريد (٢٠٠٧) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية من خلال برنامج تمرينات موجهة لتنمية القدرات التوافقية تؤدي إلى تقدم مستوى الأداء المهاري . (١٢) (١٣) (١٦) (١٤) (٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عمرو حلمي محمد ومحمد فؤاد محمود (١٩٩٩) ، ماجدة محمد السعيد (١٩٩٩) على أهمية البرامج التدريبية المقننة والمعدة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بناشئ الجمباز في تحسين مستوى الأداء الفني على مختلف أجهزة الجمباز . (٦) (٨)

كما يتفق مع ما توصل اليه هيثم عبدالرزاق احمد ومروان شمش (٢٠١٢) الي أن تنمية القدرات التوافقية والبدنية الخاصة لها فاعليتها في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز . (١٥)

ويضيف أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢) أن تحسن وتطور مستوى الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية والتي يجب أن تتوافر في لاعبي الجمباز بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت ، وتساهم في تطوير مستوى الأداء بطريقة اقتصادية . (١ : ٢٩٢)

حيث يؤكد كل من ستاروستا (Starosta) (1998)، عبد الباسط جميل (٢٠٠١) ، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥) ، خالد فريد على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري ، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها لمستوى الأداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي . (٤) (١٤) (٣)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من نيفين حسين (٢٠٠٤) ، وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥) ، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥) ، خالد فريد (٢٠٠٧) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري . (١٣) (١٦) (١٤) (٣)

سابعاً: الاستخلاصات

استناد إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل الاستخلاصات التالية :-

- يؤثر برنامج المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين القدرات التوافقية قيد البحث.

- يؤثر البرنامج المقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الجملة الاجباريه لناشئات جمباز الترامبولين .

ثامناً : التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة يوصى الباحث بالآتي :-

- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتي تشمل على تدريبات لتنمية القدرات التوافقية ، لتحسين مستوى مهارات جمباز الترامبولين .

. توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة.

. إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى جدوى تنمية القدرات التوافقية ، على أداء مهارات الجمباز

. تدعيم أداء جميع مهارات الجمباز بتنمية القدرات التوافقية ،لما له من أثر في تحسين أداء المهارات.

المراجع المستخدمة

أولا : المراجع العربية

- ١- أحمد الهادي يوسف :
تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التونى ، الإسكندرية . ١٩٩٢م
- ٢- احمد عبد المولى السيد :
تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنيه علي بعض الاستجابات الوظيفيه
وفعالیه الاداء المهاري المركب لناشئي كره القدم ، رساله دكتوراه غير
منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعة المنصوره ، ٢٠٠٨م .
- ٣- خالد فريد عزت :
تأثير برنامج ترمينات نوعيه لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر
الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو ، رساله دكتوراه ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ .
- ٤- عبد الباسط جميل الأشقر :
نظريات وتطبيقات " مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية
البدنية والرياضة" عدد (٤٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، ٢٠٠١ .
- ٥- عصام أحمد حلمي :
أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانجاز الرقمي
لسباحة ٢٠٠م فردي متنوع للسباحين الناشئين ، رساله دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ١٩٩٨م .
- ٦- عمرو حلمي محمد
ومحمد فؤاد محمود :
تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الأساسية لجهاز التمرينات
الأرضية على تنمية بعض الصفات البدنية ورفع مستوى الأداء لدى
الناشئين في رياضة الجمباز " مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٣٦) ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٧- كريمة سيد حسنين :
أثر تنمية بعض مكونات الإعداد البدني العام على مستوى أداء بعض
الحركات الأرضية في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بنات ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة
قناة السويس ، ١٩٩٦م .
- ٨- ماجدة محمد السعيد :
برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة ببعض مهارات الجمباز
على عارضة التوازن وتأثيره على مستوى الأداء لطالبات كلية التربية
الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ،
١٩٩٩م .

- ٩- محمد ابراهيم شحاته : دليل رياضه الترامبولين ، الطبعة الاولى ، منشاه المعارف ، الاسكندريه ، ٢٠١٠م
- ١٠- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١١- محمد لطفي السيد الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦م .
- ١٢- نسرین محمود نبيه سليمان : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ١٣- نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
- ١٤- هبة عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م .
- ١٥- هيثم عبدالرزاق احمد ، مروان علي شمش : أثر برنامج ترمينات لتنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية على تحسين مستوى أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بناشئ الجمباز تحت ١١ سنة على جهاز الحركات الأرضية ، بحث منشور المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، كلية التربية الرياضييه للبنات جامعہ حلوان ، ٢٠١٢م .
- ١٦- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود : فعالية برنامج ترمينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٧- يس كامل حبيب : أثر الترمينات المقترحة باستخدام التدريب الدائري بطريقة الفترى المنخفض الشدة على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الثانوية ببورسعيد ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م .

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

- 8- FIG Code Of Points 2022 –2024 Trampoline Gymnastics – part 1
- 9- Jack H. Wilmore., David L. Costil : **Physiology of Sport and exercise. U.S.A., 1994.**
- 10- Julius Kasa, : **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team Games" Faculty of physical Education and sport. Comenius University, Brat, Slava. Slovakia, 2005.**
- 11- Newton C .Loken & Robert J .Willoughb : **Complete Book Of Gymnastics ,second edition , new jerse.2000**
- 12- trampoline season 2023–2024 requirments
- 13- Willam, E., Prentice : **Fitness and Wellness Life. Mc Graw-Hill Companies. Inc. 6th ed, U.S.A., 1999.**

ملخص البحث باللغة العربية

اثر تنميه بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الاجباريه لناشئات جمباز الترامبولين تحت ١١ سنة .

دكتور / سعيد محمد غنيمي

استاذ مساعد دكتور بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الإسكندرية - جمهوريه مصر العربية

يهدف البحث الي التعرف علي اثر تنميه بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الاجباريه لناشئات جمباز الترامبولين تحت ١١ سنة ، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده ، اشتملت عينه البحث علي (١٠) ناشئات جمباز الترامبولين بنادي العاملين بكلية التربية الرياضي للبنين بالاسكندريه ونادي الاتحاد السوداني العام بالقاهره للموسم الرياضي (٢٠٢٢ . ٢٠٢٣) مواليد (٢٠١٣) .

بعد تطبيق البرنامج تم التوصل الي

- يؤثر برنامج المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين القدرات التوافقية قيد البحث.

- يؤثر البرنامج المقترح لتنميه بعض القدرات التوافقية والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الجملة الاجباريه لناشئات جمباز الترامبولين .

ومن خلال هذه النتائج يوصى الباحث بالآتي :-

. الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتي تشمل على تدريبات لتنميه القدرات التوافقية ، لتحسين مستوي مهارات جمباز الترامبولين .

. توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة.

. إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى جدوى تنميه القدرات التوافقية ، على الأداء العملي لمهارات الجمباز

. تدعيم الأداء العملي لجميع مهارات الجمباز بتنميه القدرات التوافقية ،لما له من أثر في تحسين أداء المهارات.

الكلمات المفتاحيه : (القدرات التوافقية - الجمباز - الترامبولين)

ملخص البحث باللغة الانجليزية

The effectiveness of developing some compatibility abilities at the level of performing the compulsory sentence for us, trampoline gymnastics affairs under 11 years.

Assist.prof.Dr. Said Mohamed Ghonemy Abdrabo

Assistant Professor, Department of Physical Fitness, Gymnastics and Sports Show - Faculty of Physical Education for Boys - Alexandria University - Arab Republic of Egypt

The research aims to identify the effect of developing some combinatorial abilities on the level of compulsory sentence performance for female trampoline gymnasts under the age of 11. The experimental approach was used using an experimental design with a pre-post measurement for one group. The research sample included (10) female trampoline gymnasts at the Staff Club at the College of Education. Boys' Sports Club in Alexandria and the Sudanese General Union Club in Cairo for the sports season (2022-2023), born in (2013).

After implementing the program, it was achieved

The proposed program, which was the subject of the research, has a positive impact on improving the combinatorial capabilities under research.

The proposed program for developing some combinatorial abilities, to which the research sample was subjected, has a positive impact on the level of performance of the compulsory sentence for female trampoline gymnasts.

Based on these results, the researcher recommends the following:

- Guided by the scientific foundations that were used in designing the proposed training program, which includes exercises to develop combinatorial abilities, to improve the level of trampoline gymnastics skills.

Directing the results to those working in the gymnastics field to benefit from them in various training programs.

Conducting further research to study the feasibility of developing coordination abilities on the practical performance of gymnastics skills

Strengthening the practical performance of all gymnastics skills by developing combinatorial abilities, because of its impact on improving the performance of the skills.

Keywords: (coordinated abilities - gymnastics - trampoline)