برنامج تدريبي نوعي وتأثيره علي مهارة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي علي جهاز الحلق

* أ.م.د / أسامة عز الرجال محمد العوضي

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدت الفترات الأخيرة تقدم علمي كبير في كافة المجالات وكان لذلك اثر كبير علي تطوير المستوى الرياضي حتى أصبحت البطولات والمحافل الدولية الرياضية مسرحا لعرض نتاج هذا التطور في كافه الرياضات عامة ، وأن هذا التقدم العلمي لعب دورا كبيرا في التقدم بمستوى الأداء المهاري وخاصة رياضة الجمباز وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعلم والتدريب .

ويشير"أحمد الهادي يوسف" (٢٠١٤م) إلى أن رياضة الجمباز تعد من أصعب الرياضات من حيث الممارسة الرياضية ، نظرا لتعدد مهارات الجمباز وتعقد تركيباتها الفنية نتيجة لتطور أجهزة الجمباز ، الأمر الذي دعا الي إستخدام أجهزة مساعدة متنوعة لجميع أجهزة الجمباز القانونية ، تتشابه طبيعة الأداء عليها طبقا للخصائص الفنية للأداء والتحليل الحركي للمهارات ، بهدف تسهيل الأداء بما لايعوق حركة اللاعب ، وتوفير عوامل الأمن والسلامة له ، لإتاحة الفرصة بالتدرج من الاجهزة المنخفضة للأجهزة المراد الأداء عليها لتشجيع اللاعب علي الأستمرار في التدريب .(١ :٢٦٦)

أن مايشغل أي مدرب قبل وضع البرنامج التدريب هو محتوي التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء ولوضع تدريبات البرنامج التدريبي لابد من دراسة الاداء الحركي للنشاط الممارس لكي يتم تطبيقها في العملية التدريبية. (١٩: ٣)

وتتشابه التدريبات النوعية فى تكوينها من حيث تركيب الأداء المهارى وكذلك إتجاه العمل

العضلى منها مع تلك الحركات المؤداه , ولذلك فهى تعتبر أحد الوسائل المباشرة لتطوير الحالة التدريبية للفرد من حيث التوافق العضلى وتتابع مسار الأداء الحركى وأتجاهه ويجب الأهتمام بها ، حيث تساعد التمرينات النوعيدة علي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس . (٤: ٣٣)

* أستاذ مساعد – قسم التمرينات والجمباز – كلية التربية الرياضية جامعة السادات

ويري "الباحث" أن التمرينات النوعية هي عبارة عن وسيلة هامة لتحقيق هدف محدد مسبقا ، مثل أداء تمرينات تساعد في تعلم مهارة من مهارات الجمباز .

يشير "أحمد فوزي" (٢٠١٩م) الي أن الحلق من الأجهزة الهامة والأساسية لجمباز الرجال نظرا لخصوصيته من حيث تركيبه الميكانيكي، وطبيعة المعالجة الوظيفية للاحتمالات الحركية لأجهزة اللاعب الحركية ، بجانب مايتطلبه من خصائص مميزة للتحكم والسيطرة علي حركة الحلقتان ، وكيفية القبض عليهما أثناء أداء مهارات الثبات أوالحركة . (٣: ١٥)

تتخذ التمرينات علي جهاز الحلق طابعا متميزا وذللك لامكانية تحرك الحلقتين وتنفيذ حركات ذات صعوبة عالية لايمكن تنفيذها علي أجهزة أخري مثل حركات المرجحات والتعلق والقوة والثبات والانتقال بالقوة الي أعلي وأسفل والدوائر الكبري الأمامية والخلفية ومهارات الكب وغيرها من الحركات المختلفة . (١٤: ٣٣٢)

تمرين الحلق يتكون من المرجحات , القوة وأجزاء من الثبات المتساوية الأجزاء تقريبا . وتؤدى هذه الأجزاء مع الدمج من وضع التعلق إلى أو خلال وضع الارتكاز، إلى أو من خلال وضع الوقوف على اليدين ، وتؤدى الحركات مع استقامة الذراعين التي عليها أن تكون هي السائدة . وتتميز تمارين الجمباز الحديثة بالانتقال بين الحركات والمرجحات أو القوة أو الوضعية المعكوسة . ولا يسمح بمرجحه الأسلاك أو تقاطعها . (٢٠ : ٦٨)

ومن خلال خبرة الباحث كمدير فني لمنتخبات مصر القومية للجمباز الفني ومشاركته في العديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ أن عدد كثير من اللاعبين تقتصر جملتهم الحركية على مهارات بسيطة للحصول على درجه المتطلب فقط وليس بغرض الارتقاء بمجموع درجات الصعوبة (D-Score) , ويرجع ذلك لعدم اهتمام بعض المدربين بالتدريبات النوعيه مما يؤثر ذلك على اللاعبين بالسلبية فلا يتيح لهم فرصه إضافة مهارات جديدة من هذه المجموعات فلا يسمح لهم بالمنافسة الدولية أو الظهور بالمظهر اللائق لهذه البطولات , فذرى أن اللاعبين الدوليين تحتوى الجملة الحركية لديهم على ما لا يقل عن حركتين من مجموعتي القوة ، وقد قام الباحث باختيار مهارة (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي – Felge bwd . (Stretched to cross or L-cross وهى من المهارات المهمة فهي من المهارات الأكثر شيوعا في البطولات الدولية ودرجه صعوبتها (D) وذلك يسمح لهم بارتقاء درجات الصعوبات لديهم والمنافسة على البطولات الدولية كبطولات العالم والبطولات الأولمبية.

لذا يرى الباحث آن الاهتمام بالتدريبات النوعية مع استخدام أدوات مساعدة قد يكون له آثره الفعال على المستوى المهاري من الناحية الفنية والشكل الجمالي في الأداء عندما تتفق

هذه التدريبات النوعية باستخدام الأدوات المساعدة مع شكل الأداء الحركي للمهارات المطلوبة مما يعطى الفرصة للاعبين بتعلم مهارات ذات صعوبة عاليه تساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء وزيادة درجات الصعوبة لديهم مما يتيح لهم فرصه المنافسة الدولية .

هذا ما دعي الباحث إلى تصـــميم برنامج تدريبي مقترح لمجموعة من التدريبات النوعية ومعرفة تأثيره على مســتوى أداء مهارة (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصــليبي) علي جهاز الحلق .

أهميه البحث :

ترجع أهميه البحث في المجال التطبيقي (العملي) من النواحي التالية :

١. محاولة علميه جادة لوضـــع التدريبات النوعية في برامج التدريبية وتجنب الطرق العشوائية في التدريب .
٢. التوجيه على أهميه استخدام الأجهزة المساعدة في مجال التدريب الرياضي .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما يلي :

١. تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح على المتغيرات البدنية (تحمل القوة – المرونة – التوازن) لدى لاعبي جهاز الحلق .
٢. تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح على بعض المتغيرات المهاريه على مستوى أداء (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي)
٣. **فروض البحث :**

١. توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليه – البعديه) لمستوى المتغيرات البدنية (تحمل القوة – المرونة – التوازن) قيد البحث .
٢. توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلي – البعدي) لمستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) قيد البحث .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- مهارة (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) : هي مهارة مركبة من حركتيين ويكون الشق الأول حركة قوة والشق الثاني حركة ثبات وهذا يتطلب مقدار قوة بدنية عالية وتسهم هذه المجموعة برفع درجة صعوبة اللاعب. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة :

١. أجري "**كريم راشد أحمد حسن**" (٢٠١٩م) دراسة بعنوان برنامج التدريبات النوعية الخاصة الخاصة وتأثيرها علي تحسين أداء الجملة الإجبارية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفني ، واستهدفت الدراسة تحسين أداء الجملة الاجبارية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفني تحت (١١) سنة باستخدام تدريبات نوعية خاصة بلاعب السيرك ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٠ لاعبين من نادي سبورتنج ، وكانت أهم النتائج ان التدريبات النوعية الخاصة بلاعب السيرك لها تأثير إيجابي علي تحسين مستوي أداء الجملة الاجبارية للناشئين.(١٠)

٢. أجرى " **علي جاسم كريم (٢٠١٧م)** " دراسة بعنوان تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والأداء الفني لمهارتي الارتكاز الزاوي والوقوف علي اليدين علي جهاز الحلق واستهدفت الدراسة اعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة الثابتة والتعرف علي الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقوة الثابتة والاداء الفني للمهارتين قيد البحث ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي عينة عمدية من لاعبي الجمباز بمركز التدريب التخصصي (محافظة ذي قار دولة العراق) وكان قوامها (٦) لاعبين وكانت أهم النتائج التمرينات الخاصة المقترحة في تطوير القوة الثابتة وتطوير مهارة الارتكاز الزاوي والوقوف علي اليدين علي جهاز الحلق . (٩)

٣. أجرى " وليد صالح عبدالجواد (٢٠١٤م) " دراسة بعنوان تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي مستوي أداء بعض مهارات القوة والثبات علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير القوة الوظيفية علي مستوي أداء بعض مهارات القوة والثبات علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات من خلال تطبيق برنامج تدريبي للقوة الوظيفية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٦ لاعبين) وكانت أهم النتائج ساهمت تدريبات القوة الوظيفية علي مستوي الدافعية لدي عينة البحث ومراعاة الفروق الفردية فيما بينهما. (١٧)

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة اهداف وفروض الدراسة قيد البحث .

ثانيا : عينة البحث

أجريت هذه الدراسة على عينة عمديه من لاعبي الدرجة الأولى بالمنتخب القومي والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز وبلغ عددهم (٦) لاعبين ممن تتراوح أعمارهم من (٢٠ – ٢٦سنة) وتم اختيار لاعب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية حيث أصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٥) لاعبين .

١. تجانس عينة البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة لدى عينة البحث

ن= ٥

المتغير	وحدة القياس	س	± ع	ل
الطول	السنتيمتر	١٧١.٤	٢.١٥٤	- ٠.٨٣٦
السن	السنة	٢٢.٨	٢.٣١٥	١.٠٣٧
الوزن	الكيلوجرام	٦٩.٤	١.٤٩٧	- ٠.٢٠٠
العمر التدريبي	السنة	١٨.٨	٢.٣١٥	١.٠٣٧
طول الذراعين في الوضع جانبا	السنتيمتر	١٧١.٩	٢.٥٦٩	٠.٤٦٧
محيط الصدر	السنتيمتر	٩٤.٤	١.٤٩٧	- ٠.٢٠٠
عرض الكتفين	السنتيمتر	٤٣.٣	١.٢٨٨	٠.٦٩٩

يتضح من جدول رقم (٣) أن معامل الالتواء لعينة البحث في الطول والسن والوزن والعمر التدريبي وطول الذراعين في الوضع جانبا ومحيط الصدر وعرض الكتفين قد انحصر ما بين (±٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

٢. أسباب اختيار العينة

- العينة هم اعلي مستوى فني في مصر على جهاز الحلق
- موافقة الجهاز الفني بالمنتخب على تطبيق البحث وإجراءاته على اللاعبين .
- توافر العدد المناسب من اللاعبين لإجراء البحث .
- توافر المكان المناسب والأجهزة والأدوات اللازمة لإجراء البحث (صالة تدريب متكاملة)

.

ثالثا : أدوات ووسائل جمع البيانات

١) الأجهزة المستخدمة في تنفيذ البرنامج

استخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهى :

١- جهاز الرستاميتر لقياس الطول (بالسنتيمتر) .
٢- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام) .
٣- جهاز الحلق .
٤- جهاز حصان الحلق .
٥- جهاز الحركات الأرضية .
٦- جهاز المتوازي رجال .
٧- عقل الحائط

٢) الادوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج

١- الحبال المطاطية .
٢- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
٣- مسطرة خشبية طولها ١٠٠ سم .
٤- كربونات ماغنسيوم مخففة (مانيزيا) .
٥- مراتب للتدريب .
٦- برنامج التدريبات النوعية . مرفق رقم (١)
٧- الاختبارات البدنية . مرفق (٢)
٨- برنامج SPSS للمعاملات الاحصائية .

رابعا : الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراســـات الاســـتطلاعية خلال يوم الثلاثاء الموافق ٣ / ١ / ٢٠٢٣ م وذلك بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف التعرف على :-

١- مدى مناسبة التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة البحث .
٢- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية .

خامسا: البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح البحث ابتداء من يوم السبت ٢٠٢٣/١/٧م ولمدة (٢) شهر (٨ أسابيع) بواقع ٣ وحدات تدريبية كل أسبوع ، وتم تطبيق البرنامج بصالة المركز القومي لتدريب الفرق القومية بالمعادي .

١- أسس بناء البرنامج.

ومن خلال الرجوع الي الكتب والدراسات العلمية (٢) ، (٦) ، (٧) ،(٨) ،(١٢) ، (١٥) لاحظ أن عملية التدريب تتطلب للوصـ..ول للمستـ.ويـ.ات الرياضية العالمية الإعداد لسنـ..وات عديدة ، والإعداد لسنوات عديدة لا يتأتى جزافا وإنما يأتي عن طريق التخطيط القائم على أسـ.س علمية سليمة تضمن الوصول بعمليـ.ة التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات ، وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبـ.ط دائمـ.ا بالفترات الطـ..ويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترة قصيرة تحتـ.وى على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة ولذلك راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس التالية :-

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها.
- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدى إلى تحقيق أهم هذه الواجبات .
- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث .
- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية.
- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- أن يساير محتوى البرنامج قدرات اللاعبات ويراعي الفروق الفردية بينهن.
- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق .
- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب .
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل الأداء المختلفة.
- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن والسلامة .
- أن يتصف البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول لإشباع حاجات اللاعبات من الحركة والنشاط .
- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج للوحدات التدريبية .

٢- إختيار المساعدين وتدريبهم :

قام " الباحث " بإختيار بعض المساعدين من بين المدربين المسجلين بالاتحاد المصري للجمباز ، وتم تعريفهم بهدف الدراسة وبجوانب متطلبات القياس وكيفية أداء التدريبات النوعية قيد البحث .

٣- تقييم الأداء المهاري :

١- اجري الباحث تقييم مســـتوى الأداء المهاري مرة قبل تنفيذ البرنامج ومرة بعد تطبيق البرنامج وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت إلية عينة البحث

٢- قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم المستوى للمهارة قيد الدراسة مرفق . رقم (٣)

٣- أسس تقنين برنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث :

١- تحديد الزمن الكلى لبرنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث

قام الباحث بتحديد عدد ســـاعات التدريب خلال برنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث بعدد عشـرين سـاعة تدريبية (١٢٠٠) دقيقة , وزعت بالتسـاوي خلال مرحلة الإعداد الخاص على وحدات التدريب الأسبوعية كما هو مبين بجدول (٢) .

جدول (٢)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

المتغيرات	المحتوى
مدة البرنامج	(٨) أسابيع
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	(٣) وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٢٤) وحدة تدريبية
الأحمال التدريبية	متوسط – اقل من أقصى – أقصى
طرق التدريب المستخدمة	التدريب الفتري مرتفع الشدة

٢- **تحديد مرحلة ومدة تطبيق التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث**

قام الباحث بتحديد فترة مرحلة الإعداد الخاص في رياضة الجمباز ولعينة البحث بـــ (٨) أســـابيع لبدء برنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث , وذلك بعد نهاية مرحلة الإعداد العام خلال الفترة من السبت ٧ / ١ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٨ / ٣ / ٢٠٢٣ م .

٣- **الجوانب الأساسية لبرنامج التدريبات النوعية للمهارات قيد البحث**

١- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .

٢- يتم التدريب ثلاثة مرات في الأسبوع موزعة كالتالي :

السبت , الاثنين , الأربعاء

٣- تم تحديد عدد (٣) وحدات تدريب في الأسبوع للتدريب على جهاز الحلق .

٤- زمن التدريب على جهاز الحلق خلال الجزء الرئيسي (٥٠) دقيقة .

٥- زمن التدريب على جهاز الحلق خلال الجزء الرئيسي في الأسبوع (٥٠ x ٣= ١٥٠ دقيقة) .

٦- زمن التدريب على جهاز الحلق خلال فترة البرنامج التدريبي (٥٠ x ٢٤= ١٢٠٠ دقيقة) .

٧- زمن الجزء الرئيسي خلال فترة البرنامج التدريبي (١٢٠٠ دقيقة) .

٤- **صياغة التدريبات النوعية**

يذكر "سـيد عبد المقصـود" (١٩٩٧ م) "أن التدريبات النوعية على مسـتوى عالي من التشابه مع المسارات الحركية التي تستخدم أثناء المنافسة إلا أنها مختلفة عنها , وإذ تم تدريب مجموعات عضـلية لا تسـتخدم لأداء المسـارات الحركية المسـتخدمة أثناء المنافسـة فلا تعتبر تمرينات خاصة ". (٥: ٦٥)

وتتطابق التمرينات الخاصـــة في منحنى القوة – الزمن – المســـار مع المســـارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة وتوجيه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي .

٥- **تحديد الخطوات التي يتعين اتخاذها عند اختيار التمرينات النوعية**

- تحديد المسار الحركي الذي يستخدم أثناء المنافسة كهدف تدريبي .
- تحليل الهدف التدريبي وتحديد العناصر المؤثرة عليه "الأهداف الفرعية".
- اختيار الأهداف التي سيتم تدريبها .
- تحليل هذه الأهداف الفرعية .
- اختيار التمرينات التي سيتم استخدامها في التدريب , وصياغة التوجيهات الخاصة بها .

- توفير الظروف المناسبة لتحقيق ذلك .

٦. طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج المقترح.

استخدم الباحث طريقة التدريب (الفتري منخفض ومرتفع الشدة) وذلك لرفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال التدريبات النوعية الخاصة بالمهارة قيد البحث التى تم وضعها بناءاً على التحليل البيوميكانيكي للمهارة.

٧. طريقة تقنين شدة الحمل في البرنامج المقترح.

قام الباحث بتقنين شدة الحمل في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة (أقصى تكرار للأداء) وذلك لمناسبته لطبيعة المهارة قيد البحث والتدريبات النوعية الخاصة بها، مع وجود قياسات تتبعية لتغييرالشدة (١٠٠٪) من أقصي تكرار للاعب .

٨. تشكيل حمل التدريب :

يشير " محمد حسن علاوي" (١٩٩٤م) ، أن التدريب بإستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب وبصورة منظمة يؤدي إلي سرعة الإرتقاء بمستوي اللاعب .(١٥ : ٦٤)

قام الباحث باستخدام الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد الخاص مستخدماً التشكيل الأساسي (١ : ١) خلال دورة الحمل المكونة من (٨) أسابيع ، وكان التدريب خلال الشهر الأول بحمل أقل من الأقصى ، ثم الشهر الثاني بحمل أقصى ، شكل رقم (١) ، كما استخدم الباحث التشكيل (٣ : ١) خلال دورة الحمل خلال مرحلة الإعداد الخاص ، أي أسبوع حمل منخفض الشدة كل ثلاثة أسابيع حمل مرتفع الشدة .

شدة الحمل	الأول						الثاني						الثالث						الرابع					
	الوحدات						الوحدات						الوحدات						الوحدات					
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
أقصـــي																								
أقل من الأقصى																								
متوســـط																								

شكل(١)

تشكيل حمل التدريب خلال الشهر الأول

الشهر / درجة الحمل	الأول				الثاني			
أقصـــي							•	
أقل من الأقصى				•				
متوســـط								
الأسابيع / درجة الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
أقصـــي			•			•	•	
أقل من الأقصى	•	•			•			
متوســـط				•				•

شكل (٢)

تشكيل حمل التدريب الشهري والأسبوعي للبرنامج التدريبي

خطوات تطبيق البحث :

١. القياسات القبلية :

قام الباحث بالصول علي المتغيرات البدنية الخاصة بالبحث يوم الخميس ١/٥ /٢٠٢٣م والمتغيرات المهارية يوم الجمعة ١/٦ /٢٠٢٣م .

٢. تنفيذ تجربة البحث :

تم تنفيذ البحث من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١/٧م حي الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٣/٨م .

٣. القياسات البعدية :

قام الباحاث بقياس المتغيرات البدنية يوم الخميس ٢٠٢٣/٣/٩م والمتغيرات المهارية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٣/١٠م

المعاجة الإحصائية :

لمعالجة البيانات إحصائيا قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابي .

٢. الانحراف المعياري .

٣. معامل الالتواء .

٤. الوسيط .

٥. اختبار " ت " .

٦. النسبة المئوية (نسب التحسن) .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

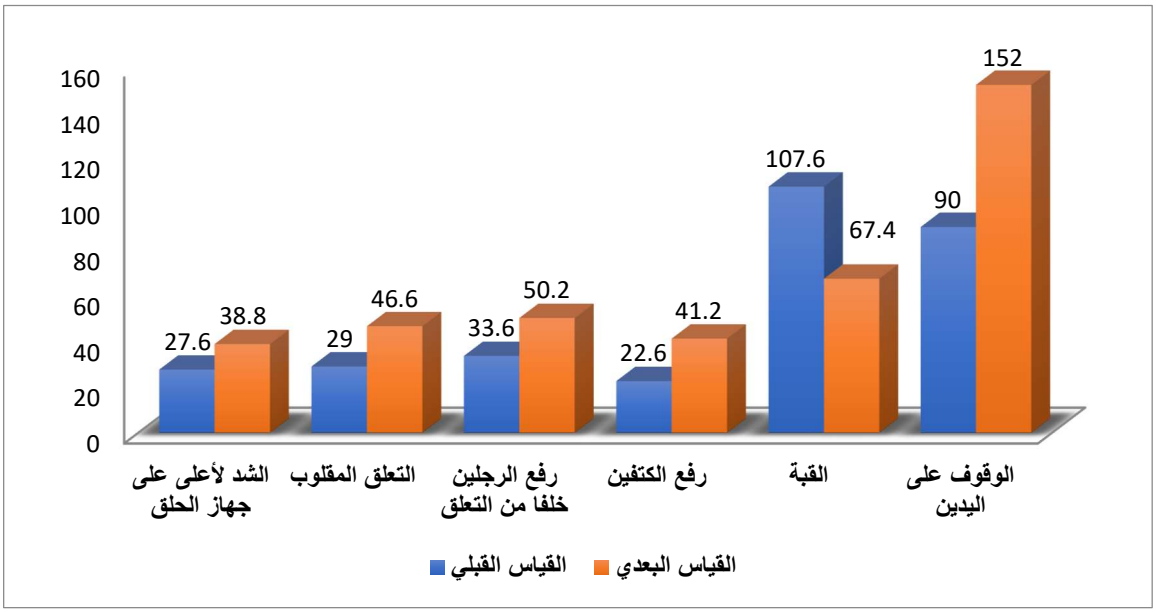
جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات البحث

(القبلية – البعدية) ونسبة التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٥

م	المتغيرات البدنية	عنصر اللياقة	القياس القبلي		القياس البعدي		T-test	نسبة التحسن
			س	ع	س	ع		
١	الشد لأعلى على جهاز الحلق	تحمل عضلي لعضلات الذراعين	٢٧.٦٠	٢.٣٠٢	٣٨.٨٠	٢.٠٥٧	١٠.١٦٤	٪٢٨.٩
٢	التعلق المقلوب	تحمل عضلي لعضلات البطن	٢٩.٠٠	٢.٠٠٠	٤٦.٦٠	٢.٣٤١	٩.٢٤٩	٪٣٧.٨
٣	رفع الرجلين خلفا من التعلق	تحمل عضلي لعضلات الظهر	٣٣.٦٠	١.٦٧٣	٥٠.٢٠	٢.٤٨٣	٦.٩٤٤	٪٣٣.٠٧
٤	رفع الكتفين	مرونة لعضلات الكتفين	٢٢.٦٠	١.١٤٠	٤١.٢٠	٢.٤٨٩	٦.٤٥٤	٪٤٥.١٥
٥	القبة	مرونة لعضلات الظهر	١٠٧.٦٠	١.١٤٠	٦٧.٤٠	٣.٨١٦	٣.٧٥٢	٪٣٧.٤
٦	الوقوف على اليدين	التوازن	٩٠.٠٠	١.٥٨١	١٥٢.٠٠	٢.٩٧٤	٥.٧٥٩	٪٤٠.٨



شكل (٣)

يوضح الفرق بين متوسطات القياس (القبلي – البعدي) للمتغيرات البدنية قيد البحث

١. مناقشة نتائج الفرض الأول

تشـــير نتائج الجداول (٣) إلى أنة توجد فروق دالة إحصـــائيا بين القياســـات (القبلي – البعدي) للمجموعات التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية

وقد أظهرت نتائج البحث الهدف من الدراســـة والذي يشـــير إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى القدرات البدنية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية والموضحة نتائجه بالجدول رقم (٣) الخاص بمقارنة متوسطات القياسات القبلية بمتوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية المســئولة عن أداء مهارة (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصــليبي) قيد البحث ويؤكد ذلك وجود فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى (٠،٠٥) بين متوسـطي القياس (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في مســـتوى القدرات البدنية المســـئولة عن أداء المهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويرى **الباحث** أن هذه الفروق والتي جاءت لصـــالح القياســـات البعدية قد ترجع إلى أن المجموعة التجريبية قد استخدمت البرنامج التدريبي قيد البحث , والذي اشـتمل على مجموعة من التدريبات النوعية وكانت نتيجة اسـتخدام هذه التدريبات النوعية الأثر الذي سـاهم في تقدم

مستوى القدرات البدنية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث للاعبين , كما قام الباحث باستخدام الحبال المطاطية المثبتة بجهاز الحبال المطاطية والبارات والمقابض المرتبطة بالأسلاك التي تتحرك على البكرات المستديرة لسحب الأثقال والتي تستخدم مقاومة ثابتة ومتحركة الأمر الذي ساعد الباحث في تشكيل الأحمال التدريبية وتعد المقاومة (وزن الجسم) هي المتغير الثابت في هذا النوع من العمل العضلي , مع تغيير المقاومة من الزيادة إلى النقصان والعكس وهذا أدى إلى تقدم مستوى القدرات البدنية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث للاعبين .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إلية نتائج دراسة **سعيد عبد الرشيد** (٢٠٠١ م) (٤) **ووسام شوقي** (١٩٩٦ م) (١٨) بان استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة في التدريب تؤدى إلى تحسين الصفات البدنية .

ويعزى **الباحث** تحسن مستوى المتغيرات البدنية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث إلى المراجع العلمية المتخصصة متمثلة في الدراسات والمراجع العلمية لكل من **محمد علاوي** (١٩٩٤م) (١٥) **ومحمد شحاتة** (١٩٩٢م) (١١) والتي تمثلت في مبدأ التكيف وزيادة الحمل والمقاومة والتدرج مما كان له الأثر الفعال في زيادة القوة العضلية

ويرى **الباحث** أن التدريبات النوعية للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيدا لتعليم المهارة وتعطى اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركية

لذا يرى **الباحث** انه من الضروري عند تعليم المهارات الحركية لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الأول :

" بوجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى القدرات البدنية (تحمل القوة – المرونة – التوازن) المسئولة عن أداء مهارة (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) قيد البحث ولصالح القياس البعدي "

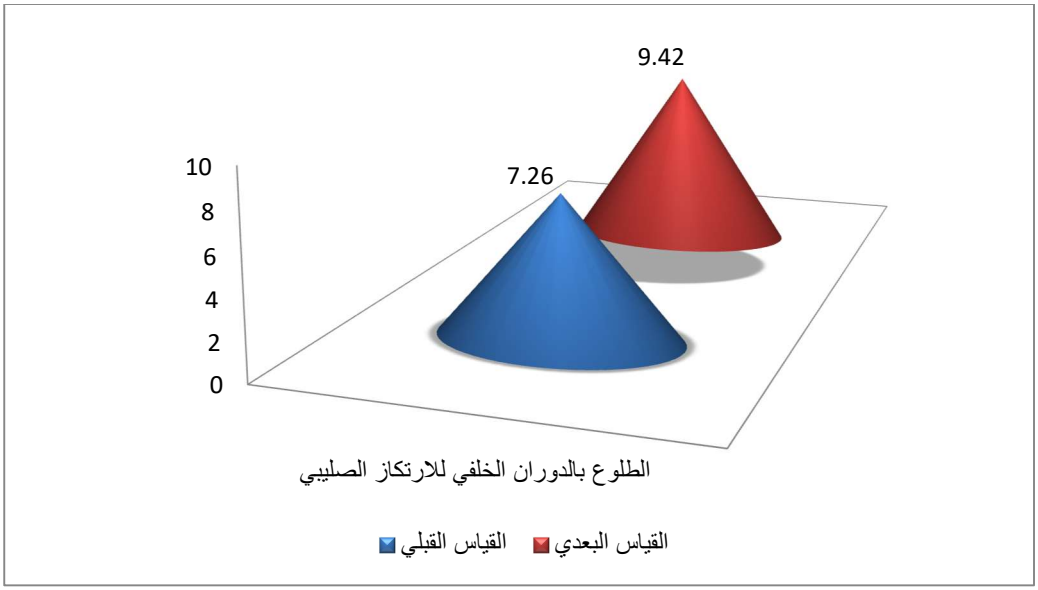
ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٤)

يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقياسات البحث (القبلي – البعدي)
ونسبة التحسن للمستوى المهارى للمهارات قيد البحث

م	متغيرات البحث	الدرجة	القياس القبلي		القياس البعدي		T-test	نسبة التحسن
			س	ع	س	ع		
٢	الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي	١٠	٧.٢٦٠	١.١٦٧	٩.٤٢٠	٣.١٩٢	٧.١٦٤	٢٢.٩٪

قيمة " T " الجدولية عند مستوي دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣٢ .



شكل (٤)

يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقياسات البحث (القبلي – البعدي)
ونسبة التحسن للمستوى المهارى للمهارات قيد البحث

١. مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشـير نتائج جدول (٤) إلى انه توجد فروق دالة إحصـائيا بين القياس (القبلي – البعدي) في المستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

وقد أظهرت نتائج البحث الهدف من الدراسة والذي يشير إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية علة مستوى الأداء للمهارات قيد البحث والموضحة نتائجه بالجدول رقم (٤) الخاص بمقارنة متوسطات القياس القبلي بمتوسطات القياس البعدي في مستوى الأداء للمهارات قيد البحث ويؤكد ذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياس (القبلي – البعدي) في مستوى أداء (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويرجع **الباحث** هذه الفروق الحادثة إلى تطبيق برنامج التدريبات النوعية والتدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب وذلك يعطى اللاعب الفرصة لإتمام المهارة بنجاح حيث أن اللاعب يؤدى المهارة في مسارها الفني الصحيح ووفق التركيب الفني لها مما يؤدى إلى تعلم المهارة بصورة جيدة .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة **سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١م) (٤) ومحمد جوده (٢٠٠٣م) (١٣)** بان أداء التدريبات دة أثناء عملية التدريب تؤدى إلى تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري .

ويرى **الباحث** أن تحسين مستوى القوة العضلية المسئولة عن أداء المهارات قيد البحث العامل الأول للنجاح في الأداء المهاري لحركات الجمباز واستخدم الباحث أسلوب تدريب القوة الذي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني خلال أداء المهارة وهذا أدى تحسين مستوى الأداء المهاري .

وهذا يتفق مع ما توصل إليه دراسة **نادر مرجان (١٩٩٠م) (١٦)** بان القوة العضلية النسبية تلعب دورا أساسيا أثناء تنفيذ حركات القوة وأوضاع الثبات حيث تعمل على رفع الجسم أو تثبيته وانه بامتلاك اللاعب القوة العضلية النسبية يكون لديه القدرة على تنفيذ الواجبات المهاريه بسهولة ويسر .

وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الثاني :

"بوجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي – البعدي) في مستوى أداء المهارة (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) قيد البحث ولصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة البحث استنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استنتاج الأتي :

١- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة التحمل العضلي لعضلات الذراعين بنسبة ٢٨.٩٪ .

٢- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة التحمل العضلي لعضلات البطن بنسبة ٣٧.٨٪

٣- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة التحمل العضلي لعضلات الظهر بنسبة ٣٣.٠٧٪ .

٤- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة التوازن العضلي بنسبة ٤٠.٨٪ .

٥- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة المرونة لعضلات الظهر بنسبة ٣٧.٤٪ .

٦- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن صفة المرونة لعضلات الكتفين بنسبة ٤٥.١٥٪ .

٧- التدريبات النوعية أدت إلى تحسن مستوى الأداء لمهارة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي بنسبة ٢٢.٩٪ .

ثانيا : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال التدريب لرياضة الجمباز كالتالي :

١- استخدام برنامج التدريبات النوعية بالبحث في تطوير مهارتي الدراسة .

٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلى المدربين في مجال الجمباز لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .

٣- ضرورة الاهتمام بتخصيص فترة زمنية في محتوى البرامج التدريبية لأداء التدريبات النوعية الخاصة بطبيعة وشكل كل مهارة لما لها من اثر ايجابي في تحسين مستوى الأداء

٤- يوصى الباحث بإجراء دراسات مشابهة للمهارات ذات صعوبة عالية وعلى أجهزة مختلفة في رياضة الجمباز .

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية :

١- أحمد الهادي يوسف : (٢٠١٤) قراءات موجهة في تدريب الجمباز , مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.

٢- أحمد الهادي يوسف : (٢٠١٠) اساليب متطورة في تدريب الجمباز (بإستخدام العمل العضلي الأساسي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣- أحمد فوزي ياسين :(٢٠١٩) تأثير إستخدام جهاز مساعد مبتكر علي مستوي الأداء البدني والمهاري لمهارتي الإرتكاز الزاوي والوقوف علي اليدين للاعبي الجمباز علي جهاز الحلق , بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

٤- سعيد عبد الرشيد خاطر : (٢٠٠١) المتغيرات البيو ميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز ، مقال ضمن متطلبات الحصول علي درجة أستاذ ، جامعة المنوفية .

٥- سيد عبد المقصود :(**١٩٩٧م**) نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .

٦- ع.ادل عبد البصير : (٢٠٠٧) النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٧- عصام الدين عبد الخالق :(٢٠٠٥) التدريب الرياضى(نظريات وتطبيقات)،الطابعة ١٢، منشاة المعارف ,الإسكندرية.

٨- عصام عبد الخالق :(١٩٩٤): "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية .

٩- **علي جاسم كريم** :(٢٠١٧) تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والأداء الفني لمهارتي الارتكاز الزاوي والوقوف علي اليدين علي جهاز الحلق ، انتاج علمي، مجلة التربية الرياضية ،بغداد ، العراق.

١٠- **كريم راشد حسن** : (٢٠١٩) برنامج التدريبات النوعية الخاصة الخاصة وتأثيرها علي تحسين أداء الجملة الإجبارية علي جهاز الحلق

لناشئ الجمباز الفني ، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية.

١١- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢م) : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة

١٢- محمد ابراهيم شحاتة (٢٠١١) : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال ، مؤسسة حورس الدولية ، الأسكندرية.

١٣- محمد جودة :(٢٠٠٣) " تأثير نظام للتدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد علي تحسين مستوي أداء مهارة توماس فلير في رياضة الجمباز، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

١٤- محمد محمود عبدالسلام :(٢٠٠٢) الجمباز للمبتدئين ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية .

١٥- محمد حسن علاوي :(١٩٩٤) علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .

١٦ - نادر مرجان :(١٩٩٠م) اثر الارتقاء بمستوى القوة النسبية الخاصة على مستوى أداء بعض أوضاع الثبات على جهاز الحلق , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية .

١٧- وليد صالح عبدالجواد :(٢٠١٤) تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي مستوي أداء بعض مهارات القوة والثبات علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط.

١٨- وسام شوقي : (١٩٩٦م) تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات على جهاز الحلق , رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .

ثانيا المراجع الأجنبية:

-Burnett, A: ١٩ :(2004) The biome vhanics of jumping article Thomas, U.S. A

-International ٢٠ : :(2016-2020) International Code of Points gymnastics federation Men's Artistic Gymnastics