



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**” تأثير برنامج للتدريبات النوعية
على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الاجبارية
على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز ”**

م.م / ريم محمد الدسوقي

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثالث عشر - سبتمبر ٢٠٠٩م

” تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية للاعبين الجميز ”

* م.م / ريم محمد الدسوقي

مشكلة البحث وأهميتها:

حطت رياضة الجميز بنصيب كبير من التقدم نتيجة لإجراء الدراسات والبحوث التخصصية في شتى مجالات الجميز وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجميز نتيجة اعتماد هذه الرياضة على الأسس والمبادئ العلمية حيث أصبحت بطولات العالم والدورات الأولمبية مسرحا يستعرض فيه الأبطال والرياضيين براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من ابتكارات جديدة ويمثل تدريب المبتدئين في الجميز قبل بدء سن السادسة هي القاعدة العريضة لرياضة الجميز.

ويتفق محمد شحاتة (٢٠٠٣) مع رام Raim (٢٠٠٢) أن تدريب مبتدئي الجميز الذي يتراوح أعمارهم ما بين ٦ : ٨ سنوات يتطلب الاهتمام بتنمية المهارات الحركية الأساسية من خلال التدريبات النوعية لما لها من أهمية غير عادية لبدء تكوين تصور حركي لتنفيذ المهارات في شكلها الأولى حيث أن كثيرا ما تفشل المهارات الحركية في رياضة الجميز لأن اللاعب المبتدئ لم يكتسب بعد الإحساس العضلي الصحيح لمسار المهارة وتوافقها . (٩ : ١٤٦) (١٨ : ١٢٥)

وترى ليندا LINDA (١٩٨٨) أن إتقان المبتدئين في الجميز للمهارات الأساسية بالجمال الإجمالية من أهم الأساسيات لمساعدتهم على إتقان المهارات الأكثر

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية تربية رياضية - جامعة المنصورة

صعوبة بالجمل الاختيارية في المستويات العليا لذا يجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للتدرج من خلالها إلى المهارات الأكثر صعوبة ومن أهم هذه المهارات الدرجات والشقلبات والوقوف على اليدين والمرجحات من الارتكاز ويجب أن تتوافر لدي المبتدئين مستوى أداء مميز لهذه المهارات. (١٧: ٧١)

ويتفق عادل عبد البصير (١٩٩٨) مع بل سندس Bill Sands (١٩٨١) إلى إن التدريبات النوعية هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة بحيث يشتمل التدريب على كل لحظات الأداء الفعلي. وهذا النوع من التدريبات يفضل أداءه على نفس جهاز الجمباز المؤدي عليه المهارة أو الجهاز البديل مع استخدام أجهزة السند المساعدة المناسبة لطبيعة المهارة وفي كل الأحوال فإن هذا النوع من التدريبات يعمل على ديناميكية الانتقاض العضلي بين الانتقاض والانبساط كإيقاع حركي يقتضي تحقيق هذه المهارة. (٣٣: ٣٩: ١٦)

وتشير ميرفت أحمد كمال (٢٠٠٣) على أن جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمباز إثارة وتشويق لما تحتويه الجملة الحركية من عناصر اكروباتية وعناصر جمبازية يتم تركيبها في شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق يؤدي خلال فترة زمنية محددة ، كما تعد المهارات المؤداة على هذا الجهاز من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في تطوير مستوى الأداء على الأجهزة الأخرى . (١٤: ١٣)

ومن خلال عمل الباحثه كحكم في بطولة الجمهورية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات قد لاحظت انخفاض درجة أداء اللاعبات للجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لذا قامت الباحثه بجمع البيانات الخاصة بنتائج بطوله الجمهورية لموسم (٢٠٠٨-٢٠٠٩) للاعبات تحت ٧ سنوات جدول(١).

جدول (١)

درجات اللاعبين على جهاز الحركات الارضية
في بطولة الجمهورية تحت ٧ سنوات

م	النادي	اللاعب الأولي	اللاعب الثاني	اللاعب الثالث	اللاعب الرابع	اللاعب الخامس
١	بورسعيد	٦,١	٥,٣	٥,١	٥,٨	٤,٩
٢	بورفؤاد	٤,٩	٦,١	٥,٨	٧,٥	٥,٣
٣	استاد المنصورة	٤,٨	٥,٣	٥,١	٥,٨	٤,٧
٤	استاد طنطا	٥,١	٥,٨	٦,١	٤,٨	٥,١
٥	طنطا	٦,١	٥,٥	٧,٥	٥,٣	٦,٢
٦	جزيرة الورد	٦,٠	٥,٣	٥,٥	٥,٨	٤,٨

يتضح من جدول (١) ان درجات اللاعبين تراوحت ما بين (٤,٨ ، ٧,٥) علما بأن الدرجة النهائية من ١٠ درجات وقد حدد الاتحاد المصري للجهاز ان تحقيق المستوي من ٧,٥ درجة ونجد ان لاعبتين فقط قد حققوا المستوي و٢٨ لاعبه لم يحققوا المستوي المطلوب .

ووجدت الباحثة ان درجة اللاعبين على جهاز الحركات الأرضية منخفضة مقارنة بالدرجات على الأجهزة الأخرى جدول (٢).

جدول (٢)

متوسط درجات اللاعبين علي اجهزه الجمباز
في بطولة الجمهوريه تحت ٧ سنوات

م	النادي	جهاز الحركات الأرضيه	عارضه التوازن	حصان القفز	المتوازي
١	بورسعيد	٥,٤	٧,١	٧,٩	٨,١
٢	بورفؤاد	٦,٤	٧,٤	٧,٨	٨,٨
٣	استاد المنصوره	٤,٦	٦,٩	٧,٠	٧,٤
٤	استاد طنطا	٥,١	٧,٤	٧,٣	٨,٣
٥	طنطا	٦,٢	٧,٢	٨,٣	٨,٠
٦	جزيرة الورد	٥,٤	٦,٨	٧,٤	٧,٥

يتضح من جدول (٢) أن متوسط درجة اللاعبين علي جهاز الحركات الأرضيه (٥,٣) درجه وهي أقل درجه مقارنة بمتوسط باقي الأجهزه الأخرى حيث أن متوسط درجة اللاعبين علي جهاز عارضه التوازن (٧,٠) درجات ومتوسط درجة اللاعبين علي جهاز حصان القفز (٧,٩) درجات ومتوسط درجة اللاعبين علي جهاز المتوازي (٨,٦)

وترى الباحثه أن المهارات الأساسية هي مدخل لتنفيذ حركات متتابعة أكثر صعوبة وبالرغم من أن المهارات الأساسية الجمبازية والاكروباتية سهلة في مجملها ذات صعوبة (A) إلا أنها تستخدم كحركة متبوعة بحركة أخرى ذات درجة صعوبة عالية (C,D,E) ولكي تصل اللاعبه إلى البطولات الدولية لا بد من الإعداد الجيد لها وإتقان هذه المهارات.

وقد اختارت الباحثه بعض مهارات الجملة الاجباريه (الشقابه الجانبيه - الشقلبه الخلفية البطينه - الشقلبه الاماميه البطينه - الوقوف علي اليدين دحرجه اماميه - السلمسه

الحركية). لأنهم حصلوا على أقل الدرجات مقارنة بباقي درجات المهارات الأخرى للجمله الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية

لذا تقترح الباحثة بتطبيق برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية من خلال الخطوات التعليمية المتدرجة باستخدام الأدوات المساعدة والمؤثرات الصوتية والبصرية وأسلوب السند الموجه وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية التي تتضمنها الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمناز تحت سن ٧ سنوات حيث تتشابه هذه التمرينات مع الأداء الفني للمهارة .

وقد وضع الاتحاد المصري للجمناز (٢٠٠٨:٢٠٠٩) تقسيم الدرجات لمهارات الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية للمبتدئات تحت ٧ سنوات جدول (٣).

جدول (٣)

تقسيم الدرجة لمهارات الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية للمبتدئات تحت ٧ سنوات

الدرجة	المهارات	م
٢,٠٠	الشقلبة الأمامية البطيئة مرتين	١
٢,٠٠	شقلبة جانبية بطيئة على اليدين متبوعه بشقلبة خلفية بطيئة	٢
٢,٠٠	سلسة جمنازيه من حركتين مختلفتين أحدهما ليب	٣
٢,٠٠	الوقوف على اليدين ثم الدرجه الأماميه	٤
١,٥٠	الدرجه الخلفيه	٥
٠,٠٥	القفز المفرد مع الدوران نصف لفة لتغير الاتجاه	٦
١٠,٠٠	الدرجه النهائيه	٧

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية على بعض مهارات الجملة الاجبارية لجهاز الحركات لأرضية للاعبات الجباز تحت ٧ سنوات من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الصفات البدنية الخاصة لبعض مهارات الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية للمبتدئات تحت ٧ سنوات.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية للمبتدئات تحت ٧ سنوات.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله إحصائيا في مستوى قياس الصفات البدنية الخاصة لمبتدئات الجباز تحت ٧ سنوات لمجموعة البحث بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق داله إحصائيا في مستوى قياسات الأداء المهاري لبعض مهارات لجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجباز تحت ٧ سنوات لمجموعة البحث بين القياس القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي.

الدراسات السابقة

دراسة ريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢ × ٦)

عنوانها "أثر استخدام التدريبات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز".

- استهدفت الدراسة: التعرف على فاعلية برنامج التمرينات النوعية على رفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز وكذلك التعرف على فعالية الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز".

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أجريت هذه الدراسة علي عينة عمدية من اللاعبين الناشئات من نادي سموحة بالإسكندرية وكان عددهم (١٤) لاعبة، وقسمت إلي مجموعتين متساويتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٧) لاعبات.
- أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في القياسات البدنية والمهارية نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح وقد أدي البرنامج التدريبي إلي تحسين المهارة قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٣) (٧)

- عنوانها "التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز".
- واستهدفت الدراسة: التعرف على تأثير استخدام مجموعة مختارة من التمرينات النوعية على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ١٨٠ تلميذاً من مدارس الإبتدائي.

أهم النتائج :

- أن استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء تآثر تأثيراً مباشراً على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز.

دراسة ياسر علي قطب (٢٠٠٤) (١٥)

- عنوانها : "تأثير برنامج التدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل علي مستوى مهارة الشقلبة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن".
- استهدفت الدراسة: التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام الجهاز البديل علي بعض المتغيرات البدنية.
- التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام الجهاز البديل علي مستوى المهارة قيد البحث.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي، أجريت الدراسة على عينه عمدية للاعبين الناشئين تحت عشر سنوات بنادي الزهور ونادي مدينة نصر الرياضي وعددهم (١٠) لاعبات. وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٥) لاعبات.

اهم النتائج :

- إن طرق وأساليب التدريب المستخدم في البحث كإعداد بدني حققت تقدماً في تنمية الرشاقة وتحسين مستوى الأداء المهاري على المهارتين قيد البحث.
- التدريب الدائري كأسلوب تنظيمي لتطبيق التدريب

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعد وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مبتدئات الجميز باستاد المنصورة الرياضي ، تحت (٧) سنوات ، وبلغ عددهن (٨) مبتدئات.

تجانس عينة البحث : تم تجانس عينة البحث في المتغيرات (السن والوزن والطول) جدول (٤) وقياس بعض المتغيرات البدنية الخاصة ببعض مهارات الجملة الإيجابية جدول (٥)

جدول (٤)

المعاملات الإحصائية لدلالة التجانس بين عينة البحث

في المتغيرات (الطول، السن، الوزن) ن - ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة قيد البحث		
			متوسط حسابي	الوسيط	انحراف معياري
١	الطول	سم	١,٠٢٣	١,٠٢٥	١,٠٠٩٢
٢	السن	سنة	٥,٠٧٥	٥,٠٠٠	١,٣٨٩
٣	الوزن	كجم	٢٩,٨٢٥	٢٩,٦٥٠	٨٢٢

يتضح من جدول (٤) أن معامل الألتواء يتراوح بين ± 3 في قياسات متغيرات السن والطول والوزن وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعه قيد البحث في المتغيرات (السن- الطول-الوزن) مما يدل على تجانس أفراد البحث مجموعة البحث.

جدول (٥)

المعاملات الإحصائية لدلالة التجانس بين عينة البحث في الصفات البدنيه

ن - ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة قيد البحث		
			متوسط حسابي	الوسيط	انحراف معياري
١	التوافق (الدوائر المرفقه)	الزمن	٤,١١٨	٤,٠٦٠	٤٧٩
٢	الرشاقه (الجري الأرتدادي ١٠م)	الزمن	١٣,٧٦٦	١٣,٧٧٥	٣٦٩
٣	التوازن (الوقوف على مشط القدم)	الزمن	٢,٥٠٦	٢,٥٣٠	٥١٥
٤	القوه المميزه بالسرعه لعضلات البطن (جلوس من الرقود ١٠ x ث)	العدد	٥,١٢٥	٥,٠٠٠	٦٤٠
٥	القوه المميزه بالسرعه لعضلات الظهر (رفع الرجلين عليا من الانبطاح ١٠ x ث)	العدد	٧,٠٠٠	٧,٠٠٠	٧٥٥
٦	المرونه للعضود الفقري (الكوبري)	سم	٦٢,٣٧٥	٦٢,٥٠٠	٤,٥٠٢
٧	المرونه لمفصل الحوض (فتحة البرجل)	سم	٤,٦٢٥	٤,٥٠٠	٦٩٤
٨	المرونه لمفصل الكتفين (الملخا بالعصا)	سم	٣٢,٢٥٠	٣١,٠٠٠	٤,٦٢١

يتضح من جدول (٥) معامل الألتواء يتراوح بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في قياسات الصفات البدنيه مما يدل على تجانس أفراد البحث .

جدول (٦)

المعاملات الإحصائية لدلالة التجانس بين عينة البحث

في مستوى الأداء المهاري ن - ٨

٨	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموعة قيد البحث		
			متوسط حسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
١	الشفقة الجانبية	الدرجة	٥٨٧	٦٠٠	٠٠٨٣٤٥
٢	الشفقة الخلفية علي اليمين	الدرجة	٤٨٧	٥٠٠	٠٠٨٣٤٥
٣	الوقوف علي اليمين نحرجة أمامية	الدرجة	٨٠٠	٧٥٠	١٩٢
٤	الشفقة الأمامية	الدرجة	٤٨٧	٥٥٠	٢٥٣
٥	السلسة الحركية	الدرجة	٥٧٥	٥٥٠	٠٠٨٨٦٤

يتضح من جدول (٦) أن معامل الألتواء يتراوح بين ± 3 في مستوى الأداء المهاري مما يدل على تجانس أفراد مجموعة البحث .

وسائل وادوات جمع البيانات:

- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز سنتيمتر لقياس الطول
- ساعة إيقاف
- عارضة توازن
- حصان قفز
- استمارات (جمع البيانات- استطلاع رأى الخبراء - تفرغ البيانات)
- اختبارات (بدنية - مهاريه)

اختبارات الصفات البدنية

- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق العضلي العصبي بين الرجلين والذراعين .
 - اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة .
 - اختبار الوقوف علي قدم واحدة لقياس التوازن الثابت .
 - اختبار الجلوس من الرقود للمس الركبتين في ١٠ ث لقياس القوة المميزه
بالسرعة لعضلات البطن
 - اختبار رفع الرجلين خلفا من وضع الانبطاح علي حصان القفز في ١٠ ث لقياس
القوة المميزه بالسرعة لعضلات الظهر.
 - اختبار الكوبري لقياس حركة المد للعمود الفقري .
 - اختبار فتحة البرجل لقياس حركة المد لمفصلي الفخذين .
 - اختبارا لمدى الحركي لمفصلي الكتفين لقياس المرونه. (١٢: ١٣٩، ٢٩٦
٣٥١، ٣٦٥)
- التوزيع الزمني لمحتويات وحدات تدريب الجمباز الفني للمرحلة السنه تحت ٧ سنوات خلال مراحل الإعداد جدول (٧) .

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمحتويات وحدات برنامج تدريب الجمناز الفني المقترح

الزمن (بالدقائق)			محتوى التدريب
المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	
٢٠	٢٠	٢٠	الإحماء العام
---	---	١٩,٣٠	البدني العام
١٦,٤٠	١٦,٤٠	٨,٣٠	البدني الخاص
٣٩,٢٠	٣٩,٢٠	٢٨,٠٠	الإعداد للمنافسات (التدريبات المتشابهة للأداء)
١٤	١٤	١٤	الختام
٩٠	٩٠	٩٠	المجموع

يوضح جدول (٧) أن الزمن الفعلي لتنفيذ البرنامج المقترح ٥٦ دقيقة للوحدة التدريبية خصص منها ٥٠% للإعداد البدني بواقع (٢٨ دقيقة) و ٥٠% للإعداد للمنافسات بواقع (٢٨ دقيقة) ، وخصص من زمن الإعداد البدني ٧٠% للإعداد البدني العام بواقع (١٩,٣٠ دقيقة) و ٣٠% للإعداد البدني الخاص بواقع (٨,٣٠ دقيقة) في الفترة الأولى (٣ أسابيع) ، وفي كل من الفترتين الثانية والثالثة خصص للإعداد البدني الخاص ٤٠% بواقع (١٦,٤٠ دقيقة) من زمن الوحدة التدريبية و ٦٠% للإعداد للمنافسات بواقع (٣٩,٢٠ دقيقة) ، كما خصص لكل من الإحماء العام زمن (٢٠ دقيقة) والختام زمن (١٤ دقيقة) يتخللها الأعمال الإدارية خصمت من المجموع الكلي لزمن الوحدة التدريبية حيث كان الزمن الفعلي للوحدة التدريبية لتنفيذ البرنامج المقترح ٥٦ دقيقة.

جدول (٨)

مستويات حمل التدريب المستخدمة في خطة تنفيذ البرنامج
لتنمية الصفات البدنية الخاصة

م	مستوى حمل التدريب	عدد وحدات التدريب	شدة حمل التدريب %	زمن التدريب (بالدقائق)
١	أقصى	١١	٥٥	٦١٦
٢	أقل من الأقصى	١١	٤٤	٦١٦
٣	متوسط	١٠	٣٠	٥٦٠
	المجموع	٣٢	١٢٩	١٧٩٢

يبين جدول (٨) مستويات حمل التدريب المستخدمة ، هي المستوى الأقصى ويعطى خمس درجات لشدة حمل التدريب والمستوى الأقل من الأقصى ويعطى أربع درجات لشدة حمل التدريب والمستوى المتوسط ويعطى ثلاث درجات لشدة حمل التدريب ، وكان عدد وحدات التدريب باستخدام حمل التدريب الأقصى ١١ وحدة ودرجات شدة حمل التدريب (٥٥ درجة) ، وزمن التدريب (٦١٦ دقيقة) خلال فترة تنفيذ البرنامج ، في حين كان عدد وحدات التدريب باستخدام حمل التدريب الأقل من الأقصى ١١ وحدة ودرجات شدة حمل التدريب (٤٤ درجة) ، وزمن التدريب (٦١٦ دقيقة) خلال فترة تنفيذ البرنامج ، في حين كان عدد وحدات التدريب باستخدام حمل التدريب المتوسط ١٠ وحدات ، ودرجات شدة حمل التدريب (٣٠ درجة) ، وزمن التدريب (٥٦٠ دقيقة) خلال فترة تنفيذ البرنامج على التوالي ، والجدير بالذكر أن مجموع عدد وحدات التدريب خلال الثمانية أسابيع كانت (٣٢ وحدة) ، (١٢٩ درجة) لشدة حمل التدريب ، (١٧٩٢ دقيقة) لزمن التدريب . (خلال فترة تنفيذ البرنامج) أي (٢٩,٨٧٠ ساعة تقريبا) بعد خصم زمن الأعمال الإدارية والإحماء والختام (١٠٨٨) دقيقة .

جدول (٩)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للإعداد البدني العام والخاص والمنافسات

البيان	عدد الاسبوع	إجمالي زمن التدريب للإعداد البدني اسبوعيا	إجمالي زمن الإعداد البدني العام اسبوعيا	إجمالي زمن الإعداد البدني الخاص اسبوعيا
فترة التدريب	الأسبوع	دقيقة	دقيقة	دقيقة
الفترة الأولى إعداد عام + خاص + منافسات	الأول	١١٢	٧٨	٣٤
	الثاني	١٢٢	٧٨	٣٤
	الثالث	١١٢	٧٨	٣٤
الإجمالي	٣	٣٣٦	٢٣٤	١٠٢
الفترة الثانية أعداد خاص + منافسات	الرابع	٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠
	الخامس	٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠
	السادس	٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠
الإجمالي	٣	٢٠٠	—	٢٠٠
الفترة الثالثة أعداد خاص + منافسات	السابع	٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠
	الثامن	٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠
الإجمالي	٢	١٣٣,٢٠	—	١٣٣,٢٠
الإجمالي العام	٨	٦٦٩,٢٠	—	٤٣٥,٢٠

يوضح جدول (٩) إن زمن الإعداد البدني العام والخاص في الأسبوع في الفترة الأولى (١٢٠ق) وكان الزمن المخصص للإعداد العام (٧٨ق) وزمن الإعداد البدني الخاص (٣٤ق) وكانت نسبة الإعداد العام ٧٠% ونسبة الإعداد البدني الخاص ٣٠% في الفترة الأولى من الزمن المخصص للإعداد البدني ، كان زمن الإعداد البدني الخاص في الأسبوع في الفترة الثانية والفترة الثالثة (٦٦,٤٠ق) ونسبة الإعداد البدني الخاص ٤٠% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية .

- الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٩/٢/١٠ إلى ٢٠٠٩/٢/١٨ على عينة قوامها (٨) من لاعبات الجمناز تحت ٧ سنوات من خارج العينة الأساسية وذلك بهدف التحقق من:

- مدى ملائمة القياسات والاختبارات المختارة للمرحلة السنوية وإمكانية تطبيقها وإدارتها.
- المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والتدريب عليها وتدريب المساعدين على إجراءات البحث.
- التعرف على مناسبة التمرينات النوعية المقترحة من حيث شكل وطبيعة الأداء وتقنيها في البرنامج التدريبي
- **القياسات القبلية:**

تم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد العينة الأساسية وعددهم ٨ مبتدئات خلال الفترة من ٢٠٠٨/٢/١٥ إلى ٢٠٠٩/٢/١٨.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك لمدة ثمانية أسابيع في الفترة من ٢٠٠٩/٢/٢١ إلى ٢٠٠٩/٤/٢٣ بواقع أربع وحدات في الأسبوع هي أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الخميس) بحيث يتم التدريب في تمام الساعة السادسة مساءً.

المعالجات الإحصائية :

- ١- المتوسط الحسابي (س).
- ٢- الانحراف المعياري (ع).
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- اختبار (ت) لمعنوية الفروق قبل وبعد التجربة لنفس العينة.
- ٦- معامل الارتباط البسيط (ر).
- ٧- اختبار ويلكيسون (Z).

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة قيد البحث

في المتغيرات البدنية ن - ٨

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	التوافق	الزمن	٠٠	٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	*-٢,٥٢١
٢	الرشاقة	الزمن	٠٠	٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*-٢,٥٢١
٣	التوازن	الزمن	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠٠	٠٠	*-٢,٥٢٤
٤	القوة المميزة بالسرعة للبطن	العدد	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠٠	٠٠	*-٢,٥٤٦
٥	القوة المميزة بالسرعة للظهر	العدد	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠٠	٠٠	*-٢,٥٣٣
٦	المرونة للعمود الفقري	سنتيمتر	٠٠	٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	*-٢,٥٣٣
٧	المرونة لمفصل الحوض	سنتيمتر	٠٠	٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	*-٢,٥٥٢
٨	المرونة لمفصل الكتفين	سنتيمتر	٠٠	٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	*-٢,٥٣٠

قيمة (Z) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة (z) المحسوبة بين ٢,٥٢١ كأصغر قيمة ، ٢,٥٥٢ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (z) الجدوليه عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في الصفات البدنية قيد البحث.

باستعراض الجدول (١٠) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات الصفات البدنية الخاصة بمهارات الجملة الأجيارية (توافق- رشاقة - توازن - قوة بالسرعة لعضلات البطن - قوة مميزه بالسرعة لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري - مرونة مفصل الحوض - مرونة لمفصلي الكتفين) فقد تحسنت قياسات هذه المجموعة بعد

التجربة عنة قبل إجرائها بفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) حيث z نتراوحت قيمة $z = (٢,٥٢١ - ٢,٥٢١ - ٢,٥٢٤ - ٢,٥٤٦ - ٢,٥٣٣ - ٢,٥٣٣ - ٢,٥٥٢)$ علي التوالي.

كما نجد ان الرتب الموحبه تعبر عن القياس القبلي وعندما يكون متوسط الرتب ومجموع الرتب (٠,٠٠ ، ٠,٠٠) في القياس القبلي يعني ان الافراد تحسنوا وقلت درجاتهم في القياس البعدي عن القياس القبلي كما في قياس اختبار التوافق ، الرشاقه ، مرونة (الكتفين ، العمود الفقري ، مفصل الحوض) وهذه الاحتمارات كلما قلت فيها الدرجه كلما تحسن مستوي الفرد ونجد ان الرتب السالبه تعبر عن القياس البعدي وعندما يكون متوسط الرتب ومجموع الرتب (٠,٠٠ ، ٠,٠٠) في القياس البعدي يعني ان الافراد تحسنوا وذاذت درجاتهم في القياس البعدي عن القياس القبلي مثل قياس اختبار التوازن ، القوه المميزه بالسرعه لعضلات البطن ، القوه المميوه بالسرعه لعضلات الظهر وهذه الاحتمارات كلما ذادت فيها الدرجه كلما تحسن مستوي الفرد. ويتضح ان متوسط الرتب ومجموع الرتب لأختبار التوافق والرشاقه قبل التجربة (٠,٠٠ ، ٠,٠٠) وبعد التجربة كان متوسط الرتب ومجموع الرتب (٤,٥٠ ، ٣٦,٠٠) حيث كانت قيمة $z = (٢,٥٢١)$ وهذه القيمة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل علي تحسن مستوي التوافق لعنة قيد البحث بعد تطبيق البرنامج المقترح وان التحسن الواضح في قياسات التوافق والرشاقه يرجع الي التأثيرات التدريبيه للبرنامج التدريبي الذي يتأسس علي تدريبات التوافق الرشاقه الخاصة التي تتشابه في تكوينها الحركي مع مراحل الأداء المهاري.

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٨) ان التوافق هو قدرة الفرد علي أداء أنواع مختلف من المهارات وان الفرد الذي لديه القدره علي التوافق الجيد يستطيع ان ينجز اي مهارة بكفاءة عاليه (٨ : ٨٥) بينما كان متوسط الرتب ومجموع الرتب للقوه المميزه بالسرعه لعضلات البطن قبل التجربة (٤,٥٠ ، ٣٦,٠٠) وبعد التجربه كان متوسط الرتب ومجموع الرتب (٠,٠٠ ، ٠,٠٠) مما يدل علي زيادة الدرجه الخام حيث كانت قيمة $z = (٢,٥٤٦)$

وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) مما تدل على تحسن مستوى القوة المميزه بالسرعه لعضلات البطن .

وتري الباحثة إن تدريبات تنمية القوة المميزه بالسرعه المطابقه لمتطلبات أداء كل من (مهارات الوقوف على اليدين ثم الدرجه الأماميه المكورة - الشقلبه الجانبيه على اليدين - الشقلبه الأماميه على اليدين - الشقلبه الخلفيه على اليدين) المكونة للجملة الإجباريه لأفراد عينة البحث قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الفني للمهارات. وكان متوسط الرتب ومجموع الرتب لمرونة العمود الفقري قبل التجربة (٠٠٠,٠٠٠) مما يدل على ارتفاع الدرجه الخام وأنخفاض مستوى المرونه وبعد التجربة كان متوسط الرتب ومجموع الرتب (٤٠٥٠,٣٦,٠٠) مما يدل على انخفاض الدرجه الخام لمرونة العمود الفقري وهذا الانخفاض ايجابي ويعبر عن ارتفاع مستوى المرونه للعمود الفقري حيث كانت قيمة $Z = (٢,٥٣٣)$ حيث نجد إن المرونه من الصفات الهامه في انجاز الأداء الحركي إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنيه الاخرى الركائز التي يتاسس عليها اكتساب واتقان الأداء الحركي .

وتري الباحثة إن التحسن الواضح في قياسات المرونه كصفه بدنيه يترتب عليها تفوقاً ملحوظاً في مستوى الأداء الفني ونتيجة لتدريبات تنمية المرونه المطابقه لمتطلبات أداء مهارة (الفجوه)- الشقلبه الأماميه على اليدين - الشقلبه الخلفيه على اليدين .وهذه النتائج تتفق مع ما توصل إليه أشرف عبد العال (١٩٩٧) من إن التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء الحركي للمهارات تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الفني لها.

(١ : ١٧٨) وقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى (٠,٠٥) في القياسات البعديه في كلا من: القوة المميزه بالسرعه لعضلات الظهر، مرونة الحوض ، مرونة مفصلي الكتفين ، الرشاقه وقد يرجع ذلك التأثير الإيجابي لتنمية الصفات البدنيه إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء وطريقة إعدادها ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب (الفتري) وتشكيل الراحة البينيه بين

التمرينات والمجموعات التي أحتوت على تمرينات المرونه - القوه المميزه بالسرعه
 لعضلات البطن ، الظهر- الرشاقه ومكوناتها - التوافق - التوازن) واستخدامها للأدوات
 المقننه والمتنوعه" (الاستيك المطاط - عارضة التوازن متدرجه الأرتفاع - المقاعد
 السويدية - المراتب - سلم القفز - حصان القفز) كوسيله تدريبيه والتي أدت إلى تحسن
 ملحوظ في الصفات البدنيه قيد البحث وايضا استخدام وتكوين التدريبات المشابهه للأداء
 وتنوعها ، حيث اشتملت على تمرينات بأدوات وبدون ادوات وتدرينات فردية والسند
 الموجه بداخل البرنامج حيث اعتمد على التمرينات المشابهه لطبيعة الأداء المهاري وفي
 اتجاه المسار الحركي للمهاره. وتتفق نتائج هذه الدراسه مع آراء كلا من طلحة حسام
 الدين (١٩٩٣) وريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢) بأن التمرينات النوعيه المشابهة للأداء
 المهاري في التدريب تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري ويؤثر تأثيراً إيجابياً في
 رفع مستوى الأداء.

(٧ : ٥٧) ٦ (٦٢ :) كما تؤكد هذه النتائج ما اشار اليه حازم محمد حسن (١٩٩٦) ،
 مهاب عبدالرزاق احمد (٢٠٠٢) على أن استخدام التدريبات المشابهه للأداء ولنوعيه
 النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل
 الراحة البينه يؤدي إلى تطوير النواحي الفسيولوجيه التي تدخل في تطوير القدرات
 البدنيه الخاصه. (٤ : ٧) (١٢ : ٤٣) وما اشار اليه اشرف عبد العال (١٩٩٧) على أن
 التدريبات المشابهة للأداء المطابق للمسار الحركي للمهاره له الأثر الفعال في تحسين
 مستوي الصفات البدنيه الخاصه و الأساس في إعداد ناشئ الجمباز واطهار الناحيه
 الجماليه للمهاره. (١ : ١٠٨) وهذه النتائج تتفق مع ياسر علي قطب (٢٠٠٤) أن
 التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري تعمل على تحسين اللياقه البدنيه
 وتحقق التزامن بين الخصائص البدنيه وترقيه مستوى الأداء المهاري. (١٥ : ٩٩)

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث

في تقييم مستوى الأداء المهاري $n = 8$

رقم الاختبار	القياس القبلي (رتب موجه)		القياس البعدي (رتب سالبه)		قيمة (Z)
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١,٠٠	٨,٠٠	*٢,٥٨٨
٢	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١,٠٠	٨,٠٠	*٢,٥٥٨
٣	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١,٠٠	٨,٠٠	*٢,٥٣٣
٤	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١,٠٠	٨,٠٠	*٢,٥٣٦
٥	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١,٠٠	٨,٠٠	*٢,٥٣٣

* قيمة Z عند مستوى $\alpha = 0,05 = 1,96$

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) بين ٢,٥٢٧ كاصغر قيمة ، ٢,٥٨٨ كأكبر قيمة وهي أكبر من اقيمة (Z) الجدوليه عند مستوى دلالة $\alpha = 0,05 = 1,96$ في تقييم مستوى الأداء المهاري للجملة الإجباريه قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثاني

باستعراض جدول (١١) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بتقييم مستوى الأداء لمهارات (الشقلبة الجانبية - الشقلبة الخلفية- الوقوف على اليدين درجه أماميه - الشقلبة الأماميه - السلمله الحركيه) الخاصة بالجملة الإيجابية للمبتدئات تحت ٧ سنوات حيث تحسنت قياسات هذه المجموعة بعد التجربة عنه قبل إجرائها بفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ونجد ان الرتب السالبة تعبر عن القياس البعدي وعندما يكون متوسط الرتب ومجموع الرتب (٠,٠٠ , ٠,٠٠) في القياس البعدي يعني أن الأفراد تحسّنوا وذات درجهم في القياس البعدي عن القياس القبلي كما في بعض مهارات الجملة الإيجابية وكلما ذلت فيها الدرجة كلما تحسن مستوى الأداء المهاري للفرد. وكان متوسط الرتب ومجموع الرتب قبل التجربة (٤,٥٠, ٣٦,٠٠) وبعد التجربة كان متوسط الرتب ومجموع الرتب (٠,٠٠ , ٠,٠٠) حيث $z = (٢,٥٨٨ - ٢,٥٨٨ - ٢,٥٣٣ - ٢,٥٣٦ - ٢,٥٣٣)$ وهذه القيم معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث $z = ١,٩٦$ مما يدل على تحسن مستوى الأداء المهاري.

بينما كان متوسط الرتب ومجموع الرتب للوثبة المفروده مع ربع لفة قبل التجربة (٤,٠٠, ٢٨,٠٠) وبعد التجربة كان متوسط الرتب ومجموع الرتب (٠,٠٠ , ٠,٠٠) حيث $z = (٢,٦٤٦)$ وهذه القيم معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث $z = ١,٩٦$ مما يدل على تحسن مستوى الأداء المهاري.

وتعزي الباحثه هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء وطريقة إعدادها ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى ، وتشكيل الراحة بين التدريبات والتي احتوت على تدريبات نوعيه لكل من مهارات الجملة الإيجابية للمبتدئات تحت ٧ سنوات على جهاز الحركات الأرضية (وقوف على اليدين ثم درجه أماميه، الشقلبة الجانبية البطينه على اليدين ، الشقلبة الخلفية البطينه على اليدين ، النحرجه الخلفية ، الشقلبة الأماميه البطينه على اليدين). وتتفق هذه الدراره مع ما توصلت نتائج دراسة حازم حسن محمود (١٩٩٦) أن

البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية قد أدى إلى تحسن مستوى الاداء المهاري.
(٤ : ٣٣)

كما يتفق مع ما توصلت إليه الباحثة من نتائج مع كلا من دراسة محمد السعيد حافظ (٢٠٠٣) وريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢) من استخدام التدريبات المشابهة للأداء لنفس المسار الحركي وفي نفس التوقيت الزمني يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والوصول إلى تحقيق أفضل النتائج . (١١ : ٤٧) ، (٦ : ٥٧) وفي هذا الصدد يشير محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢) إلى أنه لكي يمكن تطوير الأداء المهاري في رياضة الجمباز فإن التدريبات المشابهة هي الوسيلة الرئيسية لتطوير مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية. (١٠ : ١٨) وقد اتفقت أيضا مع نتائج دراسة اشرف عبد المنعم (٢٠٠٦) على أن البرنامج التدريبي قد أظهر تحسنا في مستوى وفاعلية الاداء المهاري . (٢ : ٦٣) كما تتفق هذه النتائج مع ياسر علي قطب (٢٠٠٤) حيث توصلت الي ان التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري تعمل على تحسين كل من مستوى الاداء المهاري واللياقة البدنيه في وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنيه وترقية مستوى الاداء المهاري. (١٥ : ٩٩) ويؤيد ذلك نتائج دراسة جمال كامل مطر (٢٠٠٤) ودراسة اشرف عبد المنعم أحمد (٢٠٠٦) من أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية أدت إلى في مستوى الاداء المهاري. (٣ : ٥) (٢ : ٤١) وهذا يدعم ما توصلت إليه الباحثة حيث يؤكد صحة الفرض الثاني حيث أن البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية تؤدي إلى تحسين الأداء الفني لجملة الإيجابية للمبتدئات تحت ٧ سنوات علي جهاز الحركات الأرضيه وإن التحسن الواضح في الصفات البدنيه الخاصه بمهارات الجملة الإيجابية (التوافق - الرشاقه - التوازن - القوه المميزه بالسرعه لعضلات البطن - القوه المميزه بالسرعه لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري - مرونة الحوض - مرونة مفصلي الكتفين) يترتب عليه تفوقا ملحوظا في مستوى الاداء الفني لمهارات الجملة الإيجابية الذي تأسس علي التدريبات النوعيه لتنمية كلا من الصفات البدنيه الخاصه وبعض مهارات الجملة الإيجابية قيد البحث.

في حدود عينة الدراسة وخصائصها وإمكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلى

الاستنتاجات

١. أدت تدريبات الرشاقة إلى تحسن مستوى أداء كل من (الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المكورة - الشقلبة الجانبيه على اليدين- الشقلبة الأمامية على اليدين - الشقلبة الخلفية على اليدين) .
٢. أدت تدريبات المرونة إلى تحسن مستوى أداء كل من (الشقلبة الأمامية على اليدين - الشقلبة الخلفية على اليدين - الفجوه) .
٣. أدت تدريبات القوة المميزه بالسرعه إلى ارتفاع مستوى أداء كل من (الشقلبة الجانبيه على اليدين - الشقلبة الأمامية على اليدين - الشقلبة الخلفية على اليدين).

ويمكن أن يعزى ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية التي تعمل في نفس المسار الحركي وينفس توقيت الأداء مما له الأثر الإيجابي على ارتفاع مستوى الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية.

التوصيات :

في ضوء نتائج واستخلاص البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تعليم وتدريب المهارات الأساسية للجمباز
- ٢- الاستعانة بالتدريبات النوعية للأداء في رفع مستوى الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز.
- ٣- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني والمهارة مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرامج التدريبية .

قائمة المراجع

أولا / المراجع العربية

- ١- اشرف عبد العال الزهري
تصميم نموذج إعداد خاص لاكتساب المهارات
الأساسية لجمباز المبتدئين ، رسالة دكتوراه (غير
منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٢- اشرف عبد المنعم احمد
تأثير استخدام جمباز الموانع والتمرينات الخاصة علي
قدرات حركية مختارة وأداء جملة الحركات الأرضية
للناشئين في الجمباز تحت ١٠ سنوات، رسالة
دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان ، ٢٠٠٦م.
- ٣- جمال كامل مطر
الخصائص التكنيكية لبعض المهارات القريبة من
عارضه العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٤- حازم حسن محمود
أثر استخدام أسلوب التمرينات المتشابهة لتحسين
بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمباز، رسالة
ماجستير (غير منشورة) ، جامعة الإسكندرية،
١٩٩٦م.
- ٥- ريم محمد الدسوقي
اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى
الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية على اليردين للناشئين

على حصان القفز، رسالة ماجستير (غير منشورة)،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
م. ٢٠٠٢.

- ٦- طلحة حسين حسام الدين : التمرينات النوعية و علاقتها بمستوى التحصيل
الحركى فى الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية
و الرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية
البدنية و الرياضة فى الوطن العربى، المجلد الثانى ،
١٩٩٣ م.
- ٧- عادل عبد البصير النظريات و الأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث،
الجزء الثانى، دار الفكر العربى، ١٩٩٨ م.
- ٨- محمد إبراهيم شحاتة تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربى
الإسكندرية، ٢٠٠٣ م.
- ٩- محمد إبراهيم شحاتة دليل الجمباز الحديث، الطبعة الثانية، دار المعارف،
بالإسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ١٠- محمد السعيد حافظ جودة تأثير نظام التدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد
على تحسين مهارة توماس فليير فى رياضة الجمباز ،
رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنوفية، ٢٠٠٣ م.
- ١١- محمد حسن علاوى ، أختيارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤ م.
- ١٢- مهاب عبد الرازق احمد تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركى

لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي
عارضضة التوازن ، رسالة دكتوراه (غير
منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

١٣- ميرفت احمد كمال محمد تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية ،في بعض
المتغيرات الكينماتيكية ومستوي الأداء للشقبة الخلفية
علي اليدين لجهاز الحركات الأرضية ، المجلة العلمية
للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٢٤ ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

١٤- ياسر علي قطب تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل
علي مستوي أداء مهارة الشقبة الخلفية علي جهاز
عارضضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤م.

ثانيا/ المراجع الأجنبية

- 15 Bill Sands : Beginning Gymnastics Published by Contemporary Books, Inc, 1981.
- 16 Linda Jean: Gymnastics for Girls and Women, Parker Publishing Company, Inc, West Nyack, New York, 1988.
- 17 Raim Lopiesz & Teaching Fundamental Gymnastics Skills, et al: Illustrated by Gunter. Stormy, 2002.

ملخص البحث

" تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة
الاجبارية علي جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز "

* م.م / ريم محمد الدسوقي

حطت رياضة الجمباز بنصيب كبير من التقدم نتيجة لإجراء الدراسات والبحوث التخصصية في شتى مجالات الجمباز وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز نتيجة اعتماد هذه الرياضة علي الأسس والمبادئ العلمية حيث أصبحت بطولات العالم والدورات الاولمبية مسرحا يستعرض فيه الأبطال والرياضيين براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من ابتكارات جديدة، أن جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمباز إثارة وتشويق لما تحتويه الجملة الحركية من عناصر اكروباتية وعناصر جمبازيه يتم تركيبها في شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق يؤدي خلال فترة زمنية محددة ، كما تعد المهارات المؤداة علي هذا الجهاز من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في تطوير مستوى الأداء علي الأجهزة الأخرى.

وهدف البحث التعرف علي تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي بعض مهارات الجملة الاجبارية لجهاز الحركات لأرضية للاعبات الجمباز تحت ٧ سنوات.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك نظرا لملائمة المنهج لهذه الدراسة وذلك باستخدام القياسات القبليه و البعديه للمجموعه الواحده. تم اختيار العينه بالطريقة العمدية من مبتدئات الجمباز بإستاد المنصوره الرياضي ، تحت (٧) سنوات ، وبلغ عددهم (٨) مبتدئات. بالإضافة إلى ٨ لاعبات يمثلون العينه الاستطلاعيه.و البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية كان له الأثر الإيجابي علي تحسين مستوى الصفات البدنيه الخاصه قيد البحث ، كما كان له الأثر الإيجابي علي رفع مستوى الاداء لبعض مهارات الجملة الاجباريه علي جهاز الحركات الأرضيه قيد الدراسة.

وتوصي الباحثة باستخدام البرنامج التدريبي قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد المهاري للمهارات الأساسية لمبتدئ الجمباز في المرحلة السنيه تحت ٧ سنوات والاهتمام بإتباع أسلوب التدريبات النوعية عند تدريب الجمباز نظرا لتفوقه في رفع مستوى الصفات البدنيه الخاصه وتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبه الجمباز.

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة المنصوره.

ABSTRACT

**The Impact Program for the exercises similar performance
sentence of floor movements in junior gymnastics**

*: **Reem Mohammed El- Dessouky.**

Gymnastics noticed a large share of the progress as a result of studies and specialized research in various areas of gymnastics. It has emerged clearly the providence the level of performance skills in gymnastics as a result the adoption of the sport on the scientific basics and principles. The exercises which similar to the performance is one of the innovations of science of sport training. The application of these exercises lead to a large surge in the level of performance and effectiveness of many sporting activities.

Aim of The research Experimental method was used so that it is appropriate to this study, by using the tribal and remote measurements for one group. The sample was selected through vertical manner by gymnastics" beginners in Mansoura stadium sports, less than 7 years, and they were 8 beginners. In addition to players as the exploratory sample.

The training program by using the exercise which similar to performance had a positive impact on improving the physical attributes under consideration.

The training program by using the exercise which similar to performance had a positive impact on raising the mandatory sentence on the floor movements under consideration.

Be use of the training program in research when planning to prepare skill programs for basic skills for gymnastics' beginners in the age less than 7 years.

Interested in using the method of the exercise which similar to performance when learning and training Gymnastics as it is better in raising the level of physical attributes and improving the level of skill performance for gymnastics' players.

* *Assistant lectur. Department of sport training Faculty of physical education, Mansoura University.*