



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة
ببعض المهارات الحركية للاعبين الجمناز العام**

د. سمير عبد النبي شعبان عيسى
مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز
بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد السادس عشر - مارس ٢٠١١ م

فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبى الجمباز العام

* د. سمير عبد النبي شعبان عيسى

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر الجمباز العام أحد أنشطة رياضة الجمباز، حيث يقدم هذا النشاط لونا من الأنشطة الحرة حسب إمكانيات وقدرات المؤدين ويتم بمصاحبة الايقاع الموسيقى وأيضاً الأثنييد والقواء والأداء المهاري الحر أو بأداة أو على جهاز من أجهزة الجمباز. (١٩ : ٣٢)

فإعداد لاعبي الجمباز العام يتطلب العديد من المهارات الحركية والقدرات البدنية فلاعب الجمباز العام عليه أن يتقن عدداً من المهارات الحركية التي تحسن بدورها من أدائه خلال البطولات ، ولما كان الهدف الأساسي لعملية إعداد لاعبي الجمباز العام يتحقق من خلال التدريب على المهارات الحركية وانقائها مع ارتباطها بالجانب البدني مثل المرونة والقوة والسرعة والتوافق والرشاقة ويؤدي ذلك إلى زيادة القدرة على توجيه جسم اللاعب لأداء المهارات بشكل إنسيابي وجمالي. (٩ : ٣٩)

ويعد الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الرياضي الوظيفية والنفسية ، وتحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانيات الوصول إلى المستويات العالمية. (١٠ : ٨٦)، ويتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين بتحسن

* مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

مستواهم المهارى ، حيث يتعلق مستوى اللاعب إلى حد كبير بمدى إعداده البدنى بجانب المتطلبات المتعلقة بنوع النشاط الممارس. (١٣ : ١٥) (٢٥ : ١٤٧) (٧ : ٩٢)

والتمرينات الزوجية تهدف إلى بناء الجسم بناءاً شاملاً متزاناً من خلال تنمية مختلف القدرات البدنية كالقوة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق العضلى العصبى ، كما تساعد على تحسين الوظائف الفسيولوجية ، بالإضافة إلى أنها مثيرة ومشوقة للممارسين وذلك لخروجها عن المألوف من الناحية الشكلية مما يساعد فى إبعاد الملل ، كما أنها تلائم الصغار والكبار وكلا الجنسين. (٢٨ : ٢٠١) (٥ : ٥٩ - ٦١)

ويمكن أداء التمرينات الزوجية بدون أدوات بمشاركة ومساعدة الزميل ، مع التأكيد على أنه لا يجب أن يكون هناك آلام خلال ممارسة التمرينات. (٣٥) ، فالاهتمام بالتمرينات الزوجية ليست بالفكرة الحديثة فى مجال التمرينات ، فمن الناحية الشكلية كان الزميلان يساعد كل منهما الآخر ، وحدثاً ظهرت جوانب جديدة للتمرينات الزوجية حيث أصبح كل من الزميلين يعمل بصورة إيجابية ويقدر متعادل. (٤ : ١١٧)

والعمل الزوجى يجسد فكرة المشاركة والمساعدة ، ومن الضرورى أن تأتى هذه المساعدة من لاعب آخر والذى سوف يطلب فى المقابل مساعدة نفسه. (٢٢ : ٢٢)

فالتمرين الزوجى ليس مجرد طريقة لتكرار المهارات لشخص آخر ولكنها فى ذاتها تعتبر شىء متميز وله نتائجه الطيبة ، وفى أى تمرين نجد فردين يعملان سوياً توجد بينهما رابطة تسمى " هات وخذ " ، حيث يتعلم اللاعبان أقصى درجة من المشاركة فى الأفكار واختيار كل منهم الآخر بصورة سليمة. (٢٢ : ٢٨)

ومن خلال العمل الزوجى يستطيع اللاعب أن يزيد من قدرته على الأداء أكثر منه فى العمل الفردى ، ومن الناحية الاجتماعية فإن اللاعب يتعلم كيف يتعامل ويستوعب حركات زميله وقدراته على الابتكار. (٤ : ٢٥) حيث تساعد التمرينات الزوجية على تفعيل

مجلة كلية التربية الرياضية
العدد ١٠٨٨

العلاقات بين الأفراد مما يكون له الأثر النفسى الجيد على أدائهم البدنى ، ويجب التأكيد على ضرورة تبادل العمل بين الزميلين.(٣٣)

وتعتبر التمرينات الزوجية أحد متغيرات حمل التدريب ، بالإضافة إلى آثارها الجيد على إضفاء المرح والسعادة فى التدريب ، كما أنها تعطى فرصة للانتقال من العمل الثابت إلى العمل الحركى ، وذلك من خلال تغيير المهام المكلف بها الزميلان عند تبادل العمل. (١٤ : ٢١٧) ، بالإضافة إلى إن استخدام الزميل خلال التدريب فى ظل الظروف المناسبة من ملابس مريحة واستخدام الموسيقى والتدريب فى الهواء الطلق يساعد على رفع الكفاءة البدنية. (٣١)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب عام لفرق الجمناز العام للبنين والبنات والمختلط (بنين وبنات) بنادى سموحة الإجتماعى الرياضى وجد أن هناك انخفاض فى مستوى الأداء البدنى لبعض اللاعبين ومن هذا المنطلق يرى أن التمرينات الزوجية بأشكالها المختلفة ومميزاتها الكثيرة يمكن أن تكون من أكثر الوسائل التى تسهم بصورة فعالة فى تطوير المتغيرات البدنية والمهارات الحركية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث.

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية التمرينات الزوجية فى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية لدى لاعبي فريق الجمناز العام بنادى سموحة الإجتماعى الرياضى.

فرضا البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الأربعة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الأربعة في المهارات الحركية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث :

التمرينات الزوجية :

هي الحركات والأوضاع التي يقوم بها أو يتخذها أحد الزميلين أو كل منهما ويمثل هذا الاشتراك عنصر أساسي في التمرين سواء في الشكل أو التأثير. (١٥ : ٢٢١) (٤ : ١١٧)

الجمباز العام :

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية التخصصية والتي تهدف إلى تحسين جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية والجمالية والتي تتناسب مع جميع الأعمار السنبة والمستويات المهارية ، حيث يمارس فيها المشاركون أي لون من ألوان أنشطة الجمباز سواء كانت حرة أو بأدوات أو على أجهزة وذلك بمصاحبة الإيقاع الموسيقي .(تعريف إجرائي)

أهم النتائج	إجراءات البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	الدراسة
<ul style="list-style-type: none"> - هناك ضرورة يجب أن تركز في كلا الأبحاث حتى يتم التعرف على الأثر من برنامج مثل حمل الجسم ، تحريك المستوى الرياضي ، التنس والوزن والحول. - ضرورة تغير التمرينات بصفة - استخدام التمرينات الأخرى بوضع الخطى بنفس الطريقة البديهية كالمزولة والقوة والرشاقة والسرعة. - التمرينات الأخرى تركز الوقت في الأداء والاول هدف وتساعد على زيادة كفاءة الأداء التمرينات المستخدمة. - إن الهدف من التمرينات الأخرى يحدد للاعبين طبقا للهدف العام للبرنامج للتعبية أي تخسيس من تخسيس الطريقة البديهية حيث أن التمرينات البديهية تصحح الخطى لتخسيس البنية. - إن حمل الجسم في الأداء هو الذي يقترب من التعلق في حالة الصلابة البديهية والمرونة الجيدة والصحة النفسية. 	<p>طبق الفتح الوصلي ، استخدم البحث آراء اللاعبين والمعلمين للتمرينات الأخرى من خلال استبيان يدرش على اللاعبين تضمن سمات التمرينات الأخرى والمصوبات التي تواجه اللاعبين في التمرينات الأخرى والمعادلة.</p>	<p>التدريب الزوجي - الفتح للفتح</p>	<p>Mike Jasowski ميك جاسوفسكي (٢٠١٢) (٣١)</p>	<p>الدراسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - أوضحت النتائج أن استخدام التمرينات الأخرى يلبس لدى اللاعبين الجزء القاعدية السريعة وزيادة من الصلابة الإجمالية، بالإضافة إلى درجة التخفيف التي تساعد اللاعبين على زيادة تحمل الأداء وتحسين الصلابة التخفيف ، كما أن مستوى الصلابة يزيد نتيجة حسن التمرينات داخل التمرينات الأخرى. - أوضحت النتائج أن استخدام التمرينات الأخرى في التدريب تحسن التخفيف فربما الأمر في تنمية القوة ، وبخاصة القوي والصلابة الحلقية المتعلقة في أداء البرامج الحركية. - التمرينات الأخرى تزيد من كفاءة الأداء التمرينات لدى الطلاب كما أنها أقل خطورة من استخدام الأجهز. - التمرينات الأخرى مساعدة على رفع مستوى التحصيل لدى الرياضيين. 	<p>استخدم الفتح للتدريب ، تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب الكلية الوجود (اللون الاحمر) لمعرفة نتائج استخدام التمرينات الأخرى في رياضة التنس.</p>	<p>التمرينات الأخرى</p>	<p>مونيكا نياف Monica Neave (٢٠٠٧) (٣٣)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - أوضحت النتائج أن استخدام التمرينات الأخرى يلبس لدى اللاعبين الجزء القاعدية السريعة وزيادة من الصلابة الإجمالية، بالإضافة إلى درجة التخفيف التي تساعد اللاعبين على زيادة تحمل الأداء وتحسين الصلابة التخفيف ، كما أن مستوى الصلابة يزيد نتيجة حسن التمرينات داخل التمرينات الأخرى. - أوضحت النتائج أن استخدام التمرينات الأخرى في التدريب تحسن التخفيف فربما الأمر في تنمية القوة ، وبخاصة القوي والصلابة الحلقية المتعلقة في أداء البرامج الحركية. - التمرينات الأخرى تزيد من كفاءة الأداء التمرينات لدى الطلاب كما أنها أقل خطورة من استخدام الأجهز. - التمرينات الأخرى مساعدة على رفع مستوى التحصيل لدى الرياضيين. 	<p>استخدم الفتح للتدريب ، تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب الكلية الوجود (اللون الاحمر) لمعرفة نتائج استخدام التمرينات الأخرى في رياضة التنس.</p>	<p>الفتح عكس ينتج جسمه</p>	<p>نيل ورثيليمر Neil Wertheimer (٢٠٠٧) (٣٥)</p>	

الدراسات الأجنبية

إجراءات البحث :

المجال البشري :

لاعبى الجيمباز العام بنادى سموحة الاجتماعى الرياضى بالإسكندرية تحت ١٢ سنة .

المجال الزمنى :

الموسم التدريبى ٢٠٠٩ – ٢٠١٠ حيث أجريت :

- الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٠/٦/١ إلى ٢٠١٠/٦/٧ .
- القياسات القبلىة فى الفترة من ٢٠١٠/٦/٨ إلى ٢٠١٠/٦/١١ .
- الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠١٠/٦/١٢ إلى ٢٠١٠/٩/١ .
- القياسات البيئية الأولى فى الفترة من ٢٠١٠/٧/٨ إلى ٢٠١٠/٧/١١ .
- القياسات البيئية الثانية فى الفترة من ٢٠١٠/٨/٥ إلى ٢٠١٠/٨/٨ .
- القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٠/٩/٢ إلى ٢٠١٠/٩/٥ .

المجال الجغرافى :

صالة الجيمباز العام بنادى سموحة الاجتماعى الرياضى بالإسكندرية .

منهج البحث :

المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو

المجموعة الواحدة

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادى سموحة الاجتماعى

الرياضى بالإسكندرية تحت ١٢ سنة ، كما هو موضح بالجدول التالى .

جدول (١)

توصيف لعينة البحث

النسبة المئوية للعينة الأساسية من المجتمع الأصلي	عينة الدراسة الأساسية	النسبة المئوية لعينة الدراسات الاستطلاعية من المجتمع الأصلي	عينة الدراسات الاستطلاعية	المجتمع الأصلي (الاصبي الهمباز العام للبنين بناني سموحة الاجتماعي الرياضي بالإسكندرية تحت ١٢ سنة)
٦٤,٢٩%	١٨	٣٥,٧١%	١٠	٢٨

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- آلة تصوير مرلي (كاميرا فيديو).
- حامل ثلاثي لآلة التصوير.
- جهاز تسجيل مرلي (فيديو).
- جهاز مرلي ملون (تليفزيون).
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
- كرات طبية، حبال وثب ، نميلز ، أطواق ، مقاعد سويدية .
- شريط لاصق لإجراء القياسات
- شريط قياس بالسنتيمتر لإجراء القياسات.
- ساعة إيقاف لأقرب ٠,٠١ / ث لإجراء القياسات.
- خيط مطاط لإجراء القياسات.
- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم).
- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (٢٠ سم) لإجراء القياسات.

- الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

والتي أجريت بهدف :

- ١- تحديد المهارات الخاصة بلاعبي الجميز العام.
- ٢- تحديد الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية المساهمة في المهارات الحركية .
- ٣- تحديد أنسب الاختبارات البدنية
- ٤- تقييم مستوى الأداء المهاري .
- ٥- وضع التمرينات الزوجية في ضوء المتطلبات البدنية الخاصة بمهارات الجميز العام .
- ٦- تحديد متوسط (زمن الأداء الصحيح لكل تمرين علي حدة ، الراحة البدنية ، معدل النبض، التكرار) .

تم وأسفرت هذه الدراسة عن :

- ١- تحديد المهارات الخاصة بلاعبي الجميز العام مرفق (٢)
- ٢- تم تحديد الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة في (القوة القصوي ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الإتران ، السرعة ، التوافق ، الرشاقة) وذلك من خلال المراجع العلمية ، واستطلاع آراء الخبراء .
مرفق (٣)
- ٣- الاختبارات البدنية : تم تحديد الاختبارات البدنية مرفق (١)

٤- تقييم مستوى الأداء المهارى :

تم تشكيل لجنة من أربعة حكام (معتمدين بالاتحاد المصري للجمباز ، ومن أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب التمرينات والجمباز) مرفق رقم (٨)، وذلك لتقييم مستوى الأداء المهارى باستخدام استمارة التقييم المستخدمة في بطولات الاتحاد المصري للجمباز ، حيث يتم إعطاء الخصومات عند أداء كل مهارة ، وتستبعد أكبر وأصغر درجة خصم ويحسب متوسط الدرجتين الباقيتين وي طرح من الدرجة الكلية فتظهر الدرجة النهائية للمهارة . مرفق رقم (٧)

٥- تم تحديد التمرينات الزوجية وفقاً للمتطلبات البدنية لمهارات الجمباز العام قيد الدراسة . مرفق (٤) ، وذلك بالاستناد إلى المراجع العلمية في التمرينات والجمباز (٤) ، (٥) ، (١٢) ، (١٥) ، (٢٨) .

٦- متوسط زمن أداء كل تمرين ٣٠ ثانية ، الراحة البينية بين المحطات ٣٠ ثانية -- معدل النبض ١٢٠ ن/ق -- ، الراحة البينية بين المجموعات ٣ ق) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

والتي أجريت بهدف تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

- أولاً : الصدق :

تم حساب معامل الصدق عن طريق المقارنة بين مجموعتين احدهما مميزة والأخرى غير مميزة على عينة قوامها ٥ لاعبين ، وحساب قيمة (ت) المعنوية كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث
بالمقارنة بين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة

معامل الصلح	القيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	التغيرات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س			
٠,٩٨٩	*16.57	-6.20	0.97	7.70	0.50	1.50	(مرة)	الشد لأعلى	قوة العضوى
0.997	*27.29	-6.04	0.40	9.33	0.20	3.29	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زاوى ضم	
0.968	*30.71	-5.79	0.50	8.83	0.66	3.04	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زاوى فتح	
0.921	*13.92	-7.10	1.10	8.80	0.84	1.70	(مرة)	الطلوع بالقوة من الارتكاز الزاوى فتحا للوقوف على اليدين	
٠,٩٩٧	*34.84	-5.35	0.37	8.56	0.51	3.21	(مرة)	ثقى للجدع	قوة مميزة بالسرعة
0.912	*8.65	-3.57	0.87	11.38	0.34	7.82	(مرة)	مد الجذع	
٠,٩٩٩	*70.00	-3.54	0.12	9.70	0.09	6.16	(درجة)	فتحة اليرجل يمين	المرونة (المدى الحرى)
0.998	*46.64	-3.58	0.17	9.89	0.11	6.31	(درجة)	فتحة اليرجل شمال	
0.956	*25.68	-3.17	0.10	9.93	0.20	6.76	(درجة)	فتحة اليرجل عرض	
0.987	*28.58	10.93	0.82	-1.10	0.90	9.83	(سم)	ثقى الكتفين (قبة)	
0.977	*36.23	8.30	0.57	-4.27	0.49	4.03	(سم)	تكوير الكتفين (ملغة)	
0.969	*49.94	-3.35	0.20	9.87	0.26	6.52	(درجة)	ثقى الجذع من الجلوس لتطويل فتحا	
0.978	*17.47	-3.33	0.42	9.59	0.40	6.25	(درجة)	ثقى الجذع من الجلوس لتطويل	
٠,٩٩٧	*34.24	-6.32	0.46	10.18	0.48	3.86	(ثانية)	الوقوف بمشط القدم على مكعب	الاتزان
٠,٨٩٩	*10.51	-5.63	0.28	8.70	0.96	3.07	(درجة)	الوقوف على اليدين مقلوب	
0.901	*13.03	-8.62	0.61	8.96	0.36	3.34	(درجة)	اناء ثلاث شقلبات جانبية على خط واحد	
٠,٨٥٧	*7.45	1.36	0.26	5.26	0.18	6.62	(ثانية)	الختار عو ٢٠ متر	السرعة
0.932	*14.69	1.58	0.13	5.42	0.14	7.00	(ثانية)	الحجل بالقدم اليمنى ٢٠ متر	
0.953	*24.61	1.59	0.16	5.44	0.21	7.03	(ثانية)	الحجل بالقدم اليسرى ٢٠ متر	
٠,٨٩٩	*11.81	1.29	0.23	6.14	0.25	7.44	(ثانية)	الدوائر المرهفة	التوافق
٠,٩٠٩	*12.70	-3.07	0.55	27.40	0.41	24.33	(متر)	الجرى المتعرج بين الكراسى فى ٢٠ ثانية	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة في اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة ، كما يتضح ارتفاع معاملات الصلح حيث تراوحت ما بين (٠,٨٥٧،٠,٩٩٩).

- ثانياً : الثبات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية التي أجرى عليها الصدق كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة r	التطبيق الثاني ن=١٠		التطبيق الأول ن=١٠		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات البدنية	
	±ع	س	±ع	س				
*0.971	0.397	1.370	0.394	1.400	(مرة)	المشد لأعلى	قوة قصوى	
*0.838	0.160	3.274	0.172	3.304	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زواى ضم		
*0.991	0.467	3.160	0.478	3.180	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زواى فتح		
*0.891	0.669	1.650	0.685	1.550	(مرة)	الطول بفقوة من الارتكاز للزواى فتحاً لتوقف على اليدين	قوة مميزة بالسرعة	
*0.985	0.351	3.243	0.360	3.263	(مرة)	ثني الجذع		
*0.992	0.356	8.008	0.396	8.028	(مرة)	مد الجذع	المرهنة (المدى الحرى)	
*0.990	0.222	6.240	0.228	6.250	(درجة)	فتحة الرجل يمين		
*0.972	0.260	6.365	0.236	6.385	(درجة)	فتحة الرجل شمال		
*0.975	0.283	6.849	0.271	6.869	(درجة)	فتحة الرجل عرض		
*0.924	0.712	9.717	0.819	9.817	(سم)	ثني الكتفين (قبة)		
*0.985	0.362	4.066	0.364	4.086	(سم)	تكوين الكتفين (ملنخة)		
*0.961	0.220	6.609	0.228	6.629	(درجة)	ثني للجذع من الجلوس الطويل فتحاً		
*0.985	0.360	6.397	0.346	6.417	(درجة)	ثني للجذع من الجلوس الطويل		
*0.992	0.497	4.129	0.509	4.149	(ثانية)	الوقوف بمشط للقدم على مكعب		الاتزان
*0.995	0.656	3.175	0.664	3.195	(درجة)	ثبات مقلوب الوقوف على اليدين		
*0.935	0.261	3.299	0.265	3.329	(درجة)	اناء ثلاث ثقلبات جانبية على خط واحد	السرعة	
*0.993	0.219	6.619	0.199	6.629	(ثانية)	الختار على ٢٠ متر		
*0.944	0.190	6.901	0.188	6.921	(ثانية)	الحجل بالقدم اليمنى ٢٠ متر	التوافق الرشاقة	
*0.922	0.245	6.947	0.229	6.977	(ثانية)	الحجل بالقدم اليسرى ٢٠ متر		
*0.972	0.269	7.348	0.256	7.368	(ثانية)	الدوائر المرهنة		
*0.930	0.669	24.563	0.820	24.463	(متر)	الجري المتعرج بين الكراسى لى ٢٠ ثانية		

قيمة (r) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٢١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية تراوحت ما بين (0.838، 0.995) وجميعها ذات دلالات علمية عالية.

الدراسة الأساسية :

تم إجراء التجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن) ،
والمتغيرات البدنية والمهارات الحركية قيد البحث ، ويتضح ذلك من الجدول (٤) ، (٥) .

حيث خضعت لبرنامج تدريبي خاص باستخدام التمرينات الزوجية في تطوير
المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية لدى لاعبي الجمباز العام بنادي
سموحة الاجتماعي الرياضي بالإسكندرية مرفق رقم (٤).

جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البدنية

لدى عينة البحث قبل التجربة

معاملي الاختلاف %	عينة البحث - ١٨				وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
	ط	ل	ع	س		متغيرات البحث	
2.786	٠.٦٩٧-	٠.١٢٥	٠.٢٢٠	١١.٤٨٨	(سنة)	السن	
0.773	٠.٥٨٢-	٠.٢١٤	٠.٩٧١	١٢٥.٦١	(سم)	الطول	
0.705	٠.٣٦٦-	٠.٢٥٨-	٠.١٧٧	٢٥.١١	(كجم)	الوزن	
6.873	1.392-	0.106	0.101	1.472	(مرة)	الشد لأعلى	
7.268	0.537-	0.754	0.246	3.391	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زاوي ضم	
16.848	0.244-	0.476-	0.511	3.033	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زاوي فتح	
11.093	0.387-	0.686	0.182	1.639	(مرة)	الطلوع بالقوة من الارتكاز للزاوي فتحاً للوقوف على اليدين	
12.589	0.664	1.064-	0.409	3.252	(مرة)	ثني الجذع	
5.103	0.537-	0.464	0.416	8.149	(مرة)	مد الجذع	
4.404	0.119	0.718	0.275	6.244	(درجة)	فتحة للرجل يمين	
3.920	0.460	0.085	0.249	6.347	(درجة)	فتحة للرجل شمال	
4.187	2.009	0.603	0.283	6.755	(درجة)	فتحة للرجل عرض	
6.640	0.191-	0.022	0.663	9.979	(سم)	ثني الكتفين (قبة)	
9.142	1.003-	0.262	0.361	3.948	(سم)	تدوير الكتفين (منحرفة)	
3.243	0.508-	0.309-	0.214	6.594	(درجة)	ثني الجذع من الجلوس الطويل فتحاً	
4.675	0.596-	0.301-	0.300	6.415	(درجة)	ثني الجذع من الجلوس الطويل	
10.560	0.657-	0.364-	0.435	4.123	(ثانية)	ثابت	الوقوف بمشط القدم على مكعب
8.958	1.626	2.152-	0.289	3.231	(درجة)	ثابت مقلوب	الوقوف على اليدين
11.745	0.138	0.842-	0.388	3.305	(درجة)	حركي	أداء ثلاث ثقلبات جانبية على خط واحد
2.656	0.796-	0.732-	0.177	6.672	(ثانية)	الختيار عدو ٢٠ متر	
2.055	1.092	1.942-	0.143	6.956	(ثانية)	الحول بالقدم اليمنى ٢٠ متر	
3.149	1.166	0.038-	0.221	7.021	(ثانية)	الحول بالقدم اليسرى ٢٠ متر	
3.925	0.876-	0.490-	0.288	7.338	(ثانية)	للدوائر المرافقة	
2.802	0.665	0.323	0.684	24.424	(متر)	للجري المتعرج بين الكراسي في ٣٠ ثانية	

يتضح من الجدول رقم (٤) انحصار قيم معامل الإلتواء ما بين (-2.152) إلى (0.754) وقيم معامل التفلطح ما بين (-1.392) إلى (2.009)، وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين ± 3 ، مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، كما يتضح أيضاً أن جميع قيم معامل الإختلاف الخاصة بالمتغيرات الأساسية والقياسات والاختبارات البديهية للعينة الإجماليه قيد الدراسة تتحصر ما بين (0.705%) إلى (16.848%) وهي قيمة أقل من (٢٠%) مما يدل على تجانس العينة في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

جدول رقم (٥)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمهارات الحركية لدى عينة البحث قبل التجربة

عينة البحث - ١٨					وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
معامل الاختلاف %	ط	ل	ع	س		
9.502	٠,٣٦٥-	٠,٢٦١	0.286	3.010	درجة	جراند كور عرضي فتحة البرجل الأمامية والجانبية
6.470	١,١٢٥-	٠,٢٩٠-	0.219	3.385	درجة	الوقوف على اليدين من الارتكاز الزاوي فتحاً مع تغيير الاتجاه
10.738	١,٣٢٥-	٠,٢٢٠-	0.381	3.548	درجة	الوقوف على اليدين متبوع بدرجة أمامية مكمرة
4.582	١,٠٢٥	٠,١٥٤-	0.150	3.274	درجة	الوقوف على اليدين متبوع بدرجة أمامية منحنية
8.771	٠,٥٨٦	٠,٢٥٨-	0.299	3.409	درجة	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين
11.502	١,٢٥٤	٠,٣٣٠	0.399	3.469	درجة	الشكلية الجانبية على اليدين
11.849	٠,٢٢٨-	٠,٣٦١	0.430	3.629	درجة	الشكلية الأمامية على اليدين
6.440	١,١١٥-	٠,٤٧١	0.189	2.935	درجة	الشكلية الخلفية على اليدين
13.786	٠,٣٦٩-	٠,٢٦٥	0.382	2.771	درجة	الشكلية الهوائية الأمامية المكمرة
16.741	٠,١٤٧	٠,٢٥٦-	0.411	2.455	درجة	الشكلية الهوائية الخلفية المكمرة

يتضح من الجدول رقم (٥) انحصار قيم معامل الإلتواء ما بين (-٠,٣٢٠) إلى (٠,٤٧١) وقيم معامل التفلطح ما بين (-١,٣٢٥) إلى (١,٢٥٤)، وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين ± 3 ، مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، كما يتضح أيضاً أن جميع قيم معامل الإختلاف الخاصة بالمهارات الحركية للعينة الإجماليه قيد البحث

تتحصر ما بين (٤,٥٨٢ %) إلى (١٦,٧٤١ %) وهي قيمة أقل من (٢٠%) مما يدل على تجانس العينة في جميع المهارات الحركية قيد الدراسة.

تصميم البرنامج التدريبي :

يعتبر النبض هو المؤشر المناسب لتحديد شدة الحمل طبقاً لما أورده على البيك (١٩٩٧) ، لوكانن وفيرتاتين Lauk kanen & Virtanen (١٩٩٨) (١١ : ٤٦) (٣٢ : ١٦) ، لذا قام الباحث بقياس أقصى عدد ضربات القلب والتي يصل إليها اللاعب بعد أدائه للتمرين .

ولتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من التمرينات المقترحة اتبع الباحث الخطوات التالية:

- بعد تعليم الأداء الصحيح للتمرينات تم قياس أقصى عدد ممكن من التكرارات لكل تمرين على حدة خلال ٣٠ ثانية.
- حددت الجرعة المناسبة لكل لاعب بقسمة أقصى تكرار لكل تمرين ÷ ٢.

وقد أسفرت هذه القياسات عما يلي :

- أن متوسط زمن أداء كل تمرين كان (٣٠) ثانية.
- أن متوسط زمن الراحة البدنية كان (١٥ : ٣٠) ثانية وذلك في اللحظة التي يصل متوسط عدد نبضات القلب إلى (١٢٠) نبضة / في تقريباً.
- تم وضع التمرينات في شكل متوالى يمكن من خلاله التأثير على المجموعات العضلية المختلفة للجسم (ذراعين - جذع - رجلين) وبما يتفق والصفات البدنية المراد تطويرها.

وتتحدد زيادة الحمل طبقاً لما أورده طلحة حسين (١٩٩٧) ، أمر الله البساطي (١٩٩٨) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) من خلال زيادة شدة الحمل ، اقلال فترات الراحة البدنية بوحدة التدريب. (٦ : ٤٤) (٣ : ٦٥) (١٠ : ٧٦)

- تم استخدام التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة لتنمية المتغيرات البدنية الأساسية بما يتناسب والمرحلة السنية قيد الدراسة.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية للاعبين وكذلك التحميل الفردى للاعبين كل حسب قدراته البدنية. (١٠ : ٧١) (٢٦ : ١٠١) (٢٧ : ٤٥)
- طبقت التجربة لمدة ثلاثة أشهر بما يعادل (١٢ أسبوع) بواقع ٣٦ وحدة تدريبية (ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً) .
- تم تحديد التمرينات الزوجية الخاصة بالبرنامج ، من خلال المسح المكتبى للمراجع الخاصة بالتمرينات والجمباز.
- مراعاة التكافؤ بين كل لاعب وزميله فى المتغيرات الأساسية والبدنية .
- عدد تمرينات الوحدة التدريبية (٨) تمرينات.
- عدد تكرار المجموعات (٣) مرات.
- زمن الانتقال بين التمرين وآخر من (١٥ : ٣٠) ثانية.
- زمن الراحة بين المجموعات من (٣ : ٥) دقائق.
- زمن الوحدة التدريبية (١٠٥ - ١٢٥) دقيقة تقريباً ، تم توزيعها كما يلى :-
[(١٠ ق) احماء ، (٣٠ : ٤٠ ق) الاعداد البنى ، (٦٠ - ٧٠ ق) الاعداد المهارى ، (٥ ق) الختام.] (٢٠ : ٢١٨ ، ٢١٩)

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية عن طريق استخدام برنامج (SPSS) لتحليل النتائج

وذلك للحصول على ما يلي :

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

- معامل التفلطح. - معامل الاختلاف. - اختبار "ت" T Test للمشاهدات المزدوج

- تحليل التباين "LSD" - النسبة المئوية.

عرض مناقشة النتائج :-

أولاً : عرض النتائج :-

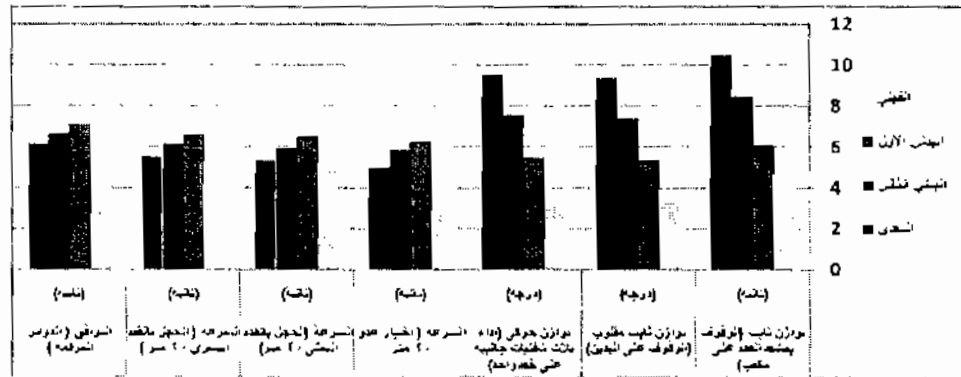
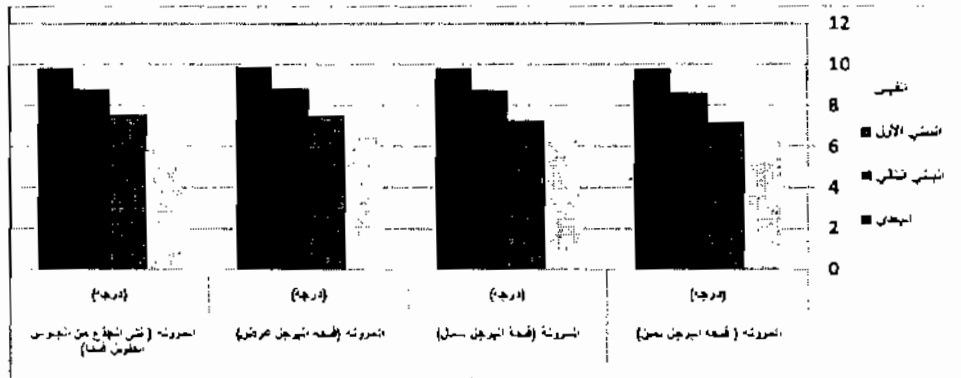
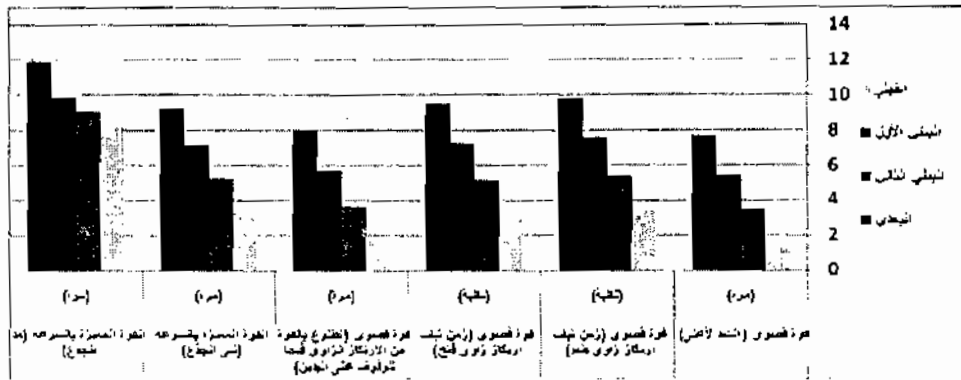
جدول رقم (٦)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات والاختبارات البدنية

لدى قياسات البحث الأربعة

قيمة "ف"	القياس البدني		القياس البدني الثاني		القياس البدني الأول		القياس البدني		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية القياسات والاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
*272.975	0.860	7.694	0.733	5.417	0.662	3.444	0.101	1.472	(مرة)	قائه لأعلى
*319.858	0.633	9.844	0.897	7.370	0.680	4.328	0.246	3.391	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زواي ضم
*434.406	0.600	9.518	0.501	7.237	0.644	5.117	0.511	3.033	(ثانية)	زمن ثبات ارتكاز زواي فتح
*188.887	0.873	8.056	0.907	5.667	0.916	3.611	0.182	1.639	(مرة)	الطرح بقوة من الارتكاز فزواي فتحا للوقوف على القدمين
*505.214	0.589	9.289	0.454	7.159	0.484	5.228	0.409	3.232	(مرة)	تشي التجمع
*192.805	0.698	11.864	0.238	9.883	0.476	9.023	0.416	8.149	(مرة)	مد التجمع
*606.392	0.129	9.817	0.306	4.606	0.331	7.153	0.275	4.244	(درجة)	أنتحة للرجل اليمن
*499.083	0.139	9.835	0.335	8.750	0.391	7.256	0.249	4.347	(درجة)	أنتحة للرجل شمال
*358.891	0.135	9.913	0.170	4.833	0.474	7.469	0.283	4.755	(درجة)	أنتحة للرجل عرض
*192.759	1.531	3.794	0.602	3.944	0.647	4.778	0.663	9.979	(س)	تشي التفتين (فوق)
*38.114	1.200	3.786	1.050	1.328	0.878	1.778	0.341	3.948	(س)	تدوير التفتين (مقلد)
*397.509	0.183	9.869	0.293	8.789	0.457	7.906	0.214	4.994	(درجة)	تشي التجمع من التمرس الطويل كما
*261.304	0.271	9.569	0.236	8.589	0.498	7.378	0.390	4.415	(درجة)	تشي التجمع من التمرس الطويل
*334.472	0.716	10.489	0.694	8.450	0.690	4.050	0.435	4.123	(ثانية)	الوقوف بمشط القدم على مقلب
*349.144	0.539	9.347	0.888	7.370	0.674	5.323	0.289	5.231	(درجة)	الوقوف على القدمين
*387.932	0.523	9.539	0.727	7.548	0.625	5.417	0.388	3.305	(درجة)	قيام ثلاث خطوات جانبية على خط واحد
*240.805	0.246	4.994	0.186	5.850	0.162	6.244	0.177	6.672	(ثانية)	الخطى نحو ٢٠ متر
*108.623	0.352	5.328	0.087	5.906	0.285	6.489	0.143	6.956	(ثانية)	الدول بالقدم اليمني ٢٠ متر
*96.714	0.217	5.490	0.314	6.111	0.351	6.567	0.221	7.821	(ثانية)	الدول بالقدم اليسرى ٢٠ متر
*49.197	0.343	4.134	0.389	6.589	0.224	7.023	0.188	7.338	(ثانية)	الوقوف المرفعة
*55.467	0.856	27.886	0.784	24.444	0.707	25.500	0.684	24.424	(متر)	الجرى المتدرج بين تكرار من ٣٠ ثانية

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٧٤ *



شكل رقم (١)

المتوسط الحسابي الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث
لدى قياسات البحث الأربعة

جدول رقم (٧)

أقل فرق معنوي بين متوسطات القياسات والاختبارات البدنية لدى قياسات البحث الأربعة

قيمة LSD	القياس البعدي	القياس البيئي الثاني	القياس البيئي الأول	القياس القبلي	القياسات	الدلالات الإحصائية	
						القياسات والاختبارات البدنية	
0.998	↑-6.222*	↑-3.944*	↑-1.972*		القياس القبلي	اشد لأعلى	قوة قصوى
	↑-4.250*	↑-1.972*			القياس البيئي الأول		
	↑-2.278*				القياس البيئي الثاني		
1.025	↑-6.453*	↑-4.179*	↑-1.937*		القياس القبلي	زمن ثبات ارتكاز زاوي ضم	
	↑-4.516*	↑-2.242*			القياس البيئي الأول		
	↑-2.274*				القياس البيئي الثاني		
1.265	↑-6.485*	↑-4.203*	↑-2.083*		القياس القبلي	زمن ثبات ارتكاز زاوي فتح	
	↑-4.402*	↑-2.120*			القياس البيئي الأول		
	↑-2.282*				القياس البيئي الثاني		
0.968	↑-6.417*	↑-4.028*	↑-1.972*		القياس القبلي	الظنوع بالقوة من الارتكاز الزاوي فتحاً للوقوف على التلين	
	↑-4.444*	↑-2.056*			القياس البيئي الأول		
	↑-2.389*				القياس البيئي الثاني		
0.785	↑-6.037*	↑-3.907*	↑-1.976*		القياس القبلي	ثنى الجذع	قوة مميزة بالسرعة
	↑-4.061*	↑-1.931*			القياس البيئي الأول		
	↑-2.130*				القياس البيئي الثاني		
0.236	↑-3.716*	↑-1.734*	↑-873*		القياس القبلي	مد الجذع	
	↑-2.842*	↑-861*			القياس البيئي الأول		
	↑-1.981*				القياس البيئي الثاني		
0.365	↑-3.572*	↑-2.361*	↑-909*		القياس القبلي	فتحة اليرجل يمين	
	↑-2.663*	↑-1.452*			القياس البيئي الأول		
	↑-1.211*				القياس البيئي الثاني		
0.215	↑-3.488*	↑-2.403*	↑-908*		القياس القبلي	فتحة اليرجل شمال	
	↑-2.579*	↑-1.494*			القياس البيئي الأول		
	↑-1.085*				القياس البيئي الثاني		
0.369	↑-3.158*	↑-2.078*	↑-734*		القياس القبلي	فتحة اليرجل عرض	
	↑-2.424*	↑-1.344*			القياس البيئي الأول		
	↑-1.079*				القياس البيئي الثاني		
0.245	↑-7.184*	↑-6.034*	↑-3.201*		القياس القبلي	ثنى الكتفين (قبة)	المرونة (العمودي)
	↑-3.983*	↑-2.833*			القياس البيئي الأول		
	↑-1.150*				القياس البيئي الثاني		
0.114	↑-3.523*	↑-2.600*	↑-2.100*		القياس القبلي	تكوين الكتفين (منغلة)	
	↑-2.008*	↑-0.450*			القياس البيئي الأول		
	↑-2.458*				القياس البيئي الثاني		
0.266	↑-3.275*	↑-2.195*	↑-912*		القياس القبلي	ثنى الجذع من الجلوس الطويل فتحاً	
	↑-2.363*	↑-1.283*			القياس البيئي الأول		
	↑-1.080*				القياس البيئي الثاني		
0.412	↑-3.153*	↑-2.174*	↑-963*		القياس القبلي	ثنى الجذع من الجلوس الطويل	
	↑-2.191*	↑-1.211*			القياس البيئي الأول		
	↑-979*				القياس البيئي الثاني		

تابع جدول رقم (٧)

أقل فرق معنوي بين متوسطات القياسات والاختبارات البدنية

لدى قياسات البحث الأربعة

القياسات والاختبارات البدنية	الدلالات الإحصائية			القياسات	القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس LSD	القياس				
	القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني										
ثابت	الوقوف بمسطح القدم على مكعب	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي				
										القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني
ثابت مقلوب	الوقوف على اليدون	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني
حركي	إداء ثلاث شقوقات جانبية على خط واحد	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني
الاحتبار نحو ٢٠ متر	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني
الحجل بالقلم الومني ٢٠ متر	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني
الحجل بالقلم النسري ٢٠ متر	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني
الدوائر المرقمة	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني
الجرى المتعرج بين الفراسي لى ٣٠ ثقبية	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي	القياس القلبي					
									القياس البدني الأول	القياس البدني الثاني	القياس البدني	القياس البدني	
													القياس البدني الثاني

جدول رقم (٨)

نسب تحسن الفروق بين متوسطات القياسات والاختبارات البدنية
لدى قياسات البحث الأربعة

القياسات والاختبارات البدنية	المدالات الإحصائية			القياسات	المتوسط الحسابي	القياس الأول	القياس الثاني	القياس البعدي	
	التحسين	النسبة المئوية	النسبة المئوية						
قوة العضو	تشد لأعلى			القياس القلبي	1.472	% 133.97	% 267.93	% 422.69	
				القياس البيئي الأول	3.444		% 57.26	% 123.40	
				القياس البيئي الثاني	5.417			% 42.05	
	زمن ثبات ارتكاز زاوي مدم			القياس البيئي	7.694				
				القياس القلبي	3.391	% 57.12	% 123.24	% 190.30	
				القياس البيئي الأول	5.328		% 42.08	% 84.76	
	زمن ثبات ارتكاز زاوي لمتح			القياس البيئي الثاني	7.570			% 30.04	
				القياس البيئي	9.844				
				القياس القلبي	3.033	% 68.68	% 138.58	% 213.81	
	قوة منبأ بمسرعة	تطورع بالفرقة من الارتكاز لتزاوي قنحا للكوف على التدين			القياس البيئي الأول	5.117		% 41.43	% 86.03
					القياس البيئي الثاني	7.237			% 31.53
					القياس البيئي	9.518			
شئ الجذع				القياس القلبي	1.639	% 120.32	% 245.76	% 391.52	
				القياس البيئي الأول	3.611		% 56.94	% 123.07	
				القياس البيئي الثاني	5.667			% 42.16	
شئ الجذع				القياس البيئي	8.056				
				القياس القلبي	3.252	% 60.76	% 120.14	% 185.64	
				القياس البيئي الأول	5.228		% 36.94	% 77.68	
المرونة (المدى الحركي)		شئ الجذع			القياس البيئي الثاني	7.159			% 29.75
					القياس البيئي	9.289			
					القياس القلبي	8.149	% 10.71	% 21.28	% 45.60
	شئ الجذع			القياس البيئي الأول	9.022		% 9.54	% 31.50	
				القياس البيئي الثاني	9.883			% 20.04	
				القياس البيئي	11.864				
	شئ الجذع معن	شئ الجذع معن			القياس القلبي	6.244	% 14.56	% 37.81	% 57.21
					القياس البيئي الأول	7.153		% 20.30	% 37.23
					القياس البيئي الثاني	8.606			% 14.07
		شئ الجذع شمال			القياس البيئي	9.817			
					القياس القلبي	6.347	% 14.31	% 37.86	% 54.96
					القياس البيئي الأول	7.256		% 20.59	% 35.54
شئ الجذع عرض				القياس البيئي الثاني	8.750			% 12.40	
				القياس البيئي	9.835				
				القياس القلبي	6.785	% 10.87	% 30.76	% 46.75	
شئ الجذع معن		شئ الجذع معن			القياس البيئي الأول	7.489		% 17.95	% 32.37
					القياس البيئي الثاني	8.833			% 12.22
					القياس البيئي	9.913			
	شئ الجذع معن			القياس القلبي	9.979	% 32.08	% 60.47	% 71.99	
				القياس البيئي الأول	6.778		% 41.80	% 58.76	
				القياس البيئي الثاني	3.944			% 29.16	
	شئ الجذع معن			القياس البيئي	2.794				
				القياس القلبي	3.948	% 53.19	% 65.86	% 89.19	
				القياس البيئي الأول	1.778		% 25.31	% 112.94	
	شئ الجذع معن	شئ الجذع معن			القياس البيئي الثاني	1.328			% 185.09
					القياس البيئي	3.786			
					القياس القلبي	6.594	% 13.83	% 33.29	% 49.67
شئ الجذع معن				القياس البيئي الأول	7.506		% 17.09	% 31.48	
				القياس البيئي الثاني	8.789			% 12.29	
				القياس البيئي	9.869				
شئ الجذع معن				القياس القلبي	6.415	% 15.01	% 33.89	% 49.15	
				القياس البيئي الأول	7.378		% 16.41	% 29.70	
				القياس البيئي الثاني	8.589			% 11.40	
			القياس البيئي	9.569					

تابع جدول رقم (٨)

نسب تحسن الفروق بين متوسطات القياسات والاختبارات البدنية لدى قياسات البحث الأربعة

القياس البدني	القياس البدني الثاني	القياس البدني الأول	المتوسط الحسابي	القياسات	الدلالات الإحصائية	
					القياسات والاختبارات البدنية	
%154.40	% 104.95	% 46.74	4.123	القياس القبلي	ثابت	الاتزان
% 73.37	% 39.67		6.050	القياس البدني الأول		
% 24.13			8.450	القياس البدني الثاني		
			10.489	القياس البدني	ثابت	الاتزان
% 189.79	% 128.10	% 64.75	3.231	القياس القبلي		
% 75.99	% 38.48		5.322	القياس البدني الأول		
% 27.10			7.370	القياس البدني الثاني	حركي	الاتزان
			9.367	القياس البدني		
% 188.62	% 128.38	% 63.90	3.305	القياس القبلي		
% 76.09	% 39.34		5.417	القياس البدني الأول	أداء ثلاث شقوق جانبية على خط واحد	الاتزان
% 26.38			7.548	القياس البدني الثاني		
			9.539	القياس البدني		
% 25.15	% 12.32	% 6.40	6.672	القياس القبلي	اختبار عمو ٢٠ متر	الاتزان
%20.02	% 6.31		6.244	القياس البدني الأول		
% 14.63			5.850	القياس البدني الثاني		
			4.994	القياس البدني	العجل بالقدم اليمنى ٢٠ متر	السرعة
% 23.40	% 15.09	% 6.71	6.956	القياس القبلي		
% 17.89	% 8.99		6.489	القياس البدني الأول		
%9.79			5.906	القياس البدني الثاني	العجل بالقدم اليسرى ٢٠ متر	السرعة
			5.328	القياس البدني		
% 21.81	% 12.95	% 6.47	7.021	القياس القبلي		
% 16.40	%6.94		6.567	القياس البدني الأول	الدوائر المرقمة	التوافق
% 10.16			6.111	القياس البدني الثاني		
			5.490	القياس البدني		
16.39%	10.21%	4.29%	7.338	القياس البدني الأول	الجرى المتعرج بين الكراسي في ٣٠ ثانية	الرشاقة
12.65%	6.17%		7.022	القياس البدني الثاني		
6.91%			6.589	القياس البدني		
			6.134	القياس البدني	الجرى المتعرج بين الكراسي في ٣٠ ثانية	الرشاقة
12.82%	8.27%	4.41%	24.424	القياس القبلي		
8.06%	3.70%		25.500	القياس البدني الأول		
4.20%			26.444	القياس البدني الثاني		
			27.556	القياس البدني		

من الجدول رقم (٦) والشكل البياني (١) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات والاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية خلال التجربة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ ، بين قياسات البحث الأربعة في جميع القياسات والاختبارات البدنية المطبقة حيث تراوحت قيم ف المحسوبه بين (606.392،49.107) بينما كانت قيمة " ف " الجدوليه = (٢,٧٤) .

وبحساب قيمه أقل فرق جوهري (L.S.D) بين القياسات والإختبارات البنئية التي أظهرت فروقا معنويه بين قياسات البحث الأربعة كما يتضح من الجدول (٧)، (٨) مايلي:-

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبيئي الأول في جميع المتغيرات لصالح القياس البيئي الأول.

- وكان الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبيئي الأول للسرعة الانتقالية (عدو ٢٠ متر) = (٠,٤٢٧) معنوياً، وبنسبة تحسن ٦,٤٠%.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبيئي الثاني في جميع المتغيرات لصالح القياس البيئي الثاني، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠,٧٤٩،٦,٠٤٣)، وتراوحت نسب التحسن ما بين 8.27% و 267.93%

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (١,٢٠٣،٧,١٨٤)، وتراوحت نسب التحسن ما بين 12.82% و 422.69%

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البيئي الأول والبيئي الثاني في جميع المتغيرات لصالح القياس البيئي الثاني، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠,٣٩٤،٢,٨٣٣)، وتراوحت نسب التحسن ما بين 3.70% و 57.26%.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البيئي الأول والبعدي في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠,٨٨٨،٤,٥١٦)، وتراوحت نسب التحسن ما بين 8.06% و 123.40%.

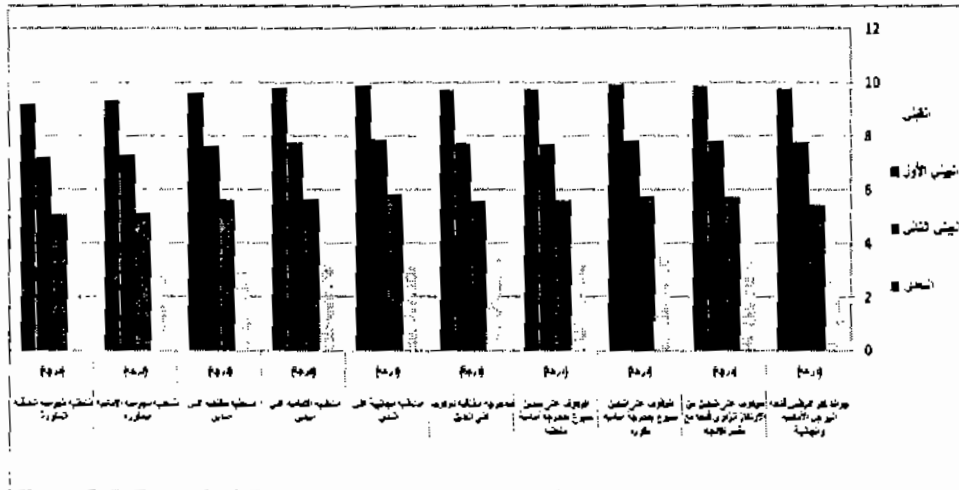
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البيئي الثاني والبعدي في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠,٤٥٥، ٢,٤٥٨)، وتراوحت نسب التحسن ما بين 4.20% و 185.09%.

جدول رقم (٩)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمهارات الحركية لدى قياسات البحث الأربعة

قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس البيني الثاني		القياس البيني الأول		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمهارات الحركية
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
*976.725	0.267	9.752	0.305	7.761	0.344	5.422	0.286	3.010	(درجة)	جراند كلز عرضي قطعة ظهر جزل الأمامية والظهرية
*2806.00	0.143	9.843	0.305	7.811	0.191	5.689	0.219	3.385	(درجة)	الوقوف على اليدين من الارتكاز القزوي لتقدم مع تغيير الاتجاه
*2235.00	0.114	9.899	0.154	7.849	0.344	5.722	0.381	3.548	(درجة)	الوقوف على اليدين متبوع بالدرجة الأمامية متحركة
*1902.00	0.254	9.725	0.291	7.667	0.344	5.578	0.150	5.274	(درجة)	الوقوف على اليدين متبوع بالدرجة الأمامية متحركة
*905.864	0.382	9.702	0.297	7.700	0.364	5.533	0.299	3.409	(درجة)	الدرجة خلفية للوقوف على اليدين
*858.193	0.098	9.891	0.421	7.856	0.285	5.811	0.299	3.469	(درجة)	الشكلية القاعدية على اليدين
*1120.00	0.247	9.792	0.235	7.728	0.290	5.650	0.430	3.629	(درجة)	الشكلية الأمامية على اليدين
*748.006	0.323	9.608	0.323	7.611	0.315	5.594	0.189	2.935	(درجة)	الشكلية الخلفية على اليدين
*1097.00	0.317	9.324	0.316	7.272	0.418	5.122	0.382	2.771	(درجة)	الشكلية القاعدية الأمامية المتحركة
*1189.00	0.315	9.183	0.586	7.189	0.296	5.050	0.411	2.455	(درجة)	الشكلية القاعدية الخلفية المتحركة

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2,74$



شكل رقم (٢)

المتوسط الحسابي الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث لدى قياسات البحث الأربعة

جدول رقم (١٠)

أقل فرق معنوي "LSD" بين متوسطات المهارات الحركية لدى قياسات البحث الأربعة

قيمة "LSD"	الدلالات الإحصائية			القياسات	المهارات الحركية
	القياس البعدي	القياس البيئي الثاني	القياس البيئي الأول		
0.256	↑-6.742*	↑-4.751*	↑-2.412*	القياس القبلي	جرائد كار عرضي فتحة البرجل الاسمية والجفيفية
	↑-4.330*	↑-2.339*		القياس البيئي الأول	
	↑-1.991*			القياس البيئي الثاني	
0.968	↑-6.458*	↑-4.426*	↑-2.304*	القياس القبلي	الوقوف على اليدين من الارتكاز الزاوي لفتحها مع تغيير الاتجاه
	↑-4.154*	↑-2.122*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.032*			القياس البيئي الثاني	
0.784	↑-6.351*	↑-4.301*	↑-2.174*	القياس القبلي	الوقوف على اليدين متبوع بمخرجة اسمية مكورة
	↑-4.177*	↑-2.127*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.050*			القياس البيئي الثاني	
0.261	↑-6.451*	↑-4.392*	↑-2.304*	القياس القبلي	الوقوف على اليدين متبوع بمخرجة اسمية منحنية
	↑-4.147*	↑-2.089*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.058*			القياس البيئي الثاني	
0.324	↑-6.293*	↑-4.291*	↑-2.124*	القياس القبلي	المخرجة الخلفية للوقوف على اليدين
	↑-4.169*	↑-2.167*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.002*			القياس البيئي الثاني	
0.482	↑-6.422*	↑-4.387*	↑-2.342*	القياس القبلي	انثقتبة الجفيفية على اليدين
	↑-4.080*	↑-2.044*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.036*			القياس البيئي الثاني	
0.632	↑-6.163*	↑-4.098*	↑-2.021*	القياس القبلي	انثقتبة الاسمية على اليدين
	↑-4.142*	↑-2.078*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.064*			القياس البيئي الثاني	
0.336	↑-6.673*	↑-4.676*	↑-2.659*	القياس القبلي	انثقتبة الخلفية على اليدين
	↑-4.014*	↑-2.017*		القياس البيئي الأول	
	↑-1.997*			القياس البيئي الثاني	
0.114	↑-6.553*	↑-4.501*	↑-2.351*	القياس القبلي	انثقتبة الهوائية الاسمية المكورة
	↑-4.202*	↑-2.150*		القياس البيئي الأول	
	↑-2.052*			القياس البيئي الثاني	
0.564	↑-6.728*	↑-4.733*	↑-2.595*	القياس القبلي	انثقتبة الهوائية الخلفية المكورة
	↑-4.133*	↑-2.139*		القياس البيئي الأول	
	↑-1.994*			القياس البيئي الثاني	

جدول رقم (11)

نسب تحسن الفروق بين متوسطات المهارات الحركية لدى قياسات البحث الأربعة

المهارات الحركية	الدلالات الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسطات	القياس البيئي الأول	القياس البيئي الثاني	القياس البيئي
جراند مخر عرضي فتحة البرجل الأمامية والجانبية	القياس القبلي	3.010	% 80.13	% 107.84	% 217.41	
	القياس البيئي الأول	5.422		% 43.14	% 79.86	
	القياس البيئي الثاني	7.761			% 25.65	
الوقوف على اليدين من الارتكاز الزاوي فتحا مع تغير الاتجاه	القياس القبلي	3.385	% 68.06	% 130.75	% 190.78	
	القياس البيئي الأول	5.689		% 37.30	% 73.02	
	القياس البيئي الثاني	7.811			% 26.01	
الوقوف على اليدين متبوع بدرجعة أمامية مكورة	القياس القبلي	3.548	% 62.49	% 121.22	% 179.00	
	القياس البيئي الأول	5.722		% 37.17	% 72.99	
	القياس البيئي الثاني	7.849			% 26.12	
الوقوف على اليدين متبوع بدرجعة أمامية منحنية	القياس القبلي	3.274	% 70.37	% 134.15	% 197.04	
	القياس البيئي الأول	5.578		% 37.45	% 74.35	
	القياس البيئي الثاني	7.667			% 26.84	
الدرجعة الخلفية للوقوف على اليدين	القياس القبلي	3.409	% 62.31	% 125.87	% 184.59	
	القياس البيئي الأول	5.533		% 39.17	% 75.35	
	القياس البيئي الثاني	7.700			% 26.00	
الشقبة الجانبية على اليدين	القياس القبلي	3.469	% 67.51	% 126.46	% 185.13	
	القياس البيئي الأول	5.811		% 35.18	% 70.21	
	القياس البيئي الثاني	7.856			% 25.92	
الشقبة الأمامية على اليدين	القياس القبلي	3.629	% 55.69	% 112.92	% 169.83	
	القياس البيئي الأول	5.650		% 36.78	% 73.31	
	القياس البيئي الثاني	7.728			% 26.71	
الشقبة الخلفية على اليدين	القياس القبلي	2.935	% 90.59	% 159.32	% 227.36	
	القياس البيئي الأول	5.594		% 36.06	% 71.76	
	القياس البيئي الثاني	7.611			% 26.24	
الشقبة الهوائية الأمامية المكورة	القياس القبلي	2.771	% 84.84	% 162.43	% 236.49	
	القياس البيئي الأول	5.122		% 41.98	% 82.04	
	القياس البيئي الثاني	7.272			% 28.22	
الشقبة الهوائية الخلفية المكورة	القياس القبلي	2.455	% 105.70	% 192.79	% 274.05	
	القياس البيئي الأول	5.050		% 42.36	% 81.84	
	القياس البيئي الثاني	7.189			% 27.74	
		9.183				

من الجدول رقم (٩) والشكل البياني (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمهارات الحركية لدى المجموعة التجريبية خلال التجربة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ ، بين درجات تقييم المحكمين لمستوى الاداء المهاري لقياسات البحث الأربعة في جميع المهارات الحركية المطبقة حيث تراوحت قيم ف المحسوبه بين (2806.00، 748.006) بينما كانت قيمة " ف " الجدوليه = (٢,٧٤) .

وبحساب قيمة أقل فرق جوهري (L.S.D) بين القياسات والاختبارات البدينية التي اظهرت فروقا معنويه بين قياسات البحث الأربعة كما يتضح من الجدول (١٠)، (١١) مايلي: -

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني الأول في جميع المهارات الحركية لصالح القياس البيني الأول ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٢,٠٢١، ٢,٦٥٩)، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٥٥,٦٩% ، ١٠٥,٧٠% .

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني الثاني في جميع المهارات الحركية لصالح القياس البيني الثاني، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٤,٠٩٨، ٤,٧٥١) ، وتراوحت نسب التحسن ما بين ١١٢,٩٢% ، ١٩٢,٧٩% .

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المهارات الحركية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٦,١٦٣، ٦,٧٤٢) ، وتراوحت نسب التحسن ما بين ١٦٩,٨٣% ، ٢٧٤,٠٥% .

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني في جميع المهارات الحركية لصالح القياس البيني الثاني ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٢,٠١٧ ، ٢,٣٣٩) ، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٣٥,١٨ % ، ٤٣,١٤ % .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البيني الأول والبعدي في جميع المهارات الحركية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٤,٠١٤ ، ٤,٣٣٠) ، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٧١,٧٦ % ، ٨٢,٠٤ % .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البيني الثاني والبعدي في جميع المهارات الحركية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (١,٩٩١ ، ٢,٠٦٤) ، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٢٥,٦٥ % ، ٢٨,٢٢ % .

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج القياسات والاختبارات البدنية والمهارات الحركية المطبقة لدى المجموعة التجريبية خلال التجربة :-

القياسات والاختبارات البدنية والمهارات الحركية المطبقة إلى طبيعة البرنامج التدريبي المستخدم (التمرينات الزوجية) وإلى طريقة التدريب الفترى ويتفق هذا وما أورده موسى فهمي إبراهيم وعادل على حسن (١٩٩٩) أن أداء التمرينات الزوجية تساعد على اكتساب وتنمية المتغيرات البدنية (٢٨ : ٢٠١)

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من عرفة أحمد مطاوع (٢٠٠١) ، محمد دسوقي عبد المقصود (٢٠٠٢) ، ميك جيسوشيك Mike Jesowshek (٢٠٠٦) وأشرف عبد العال وإسلام محمد سالم (٢٠٠٧) والذين توصلوا إلى أن ممارسة التمرينات الزوجية أدى إلى تطوير القدرات البدنية المتمثلة في المرونة ، القوة القصوي ، القوة المميزة بالسرعة ، التوازن ، التوافق ، والسرعة والرشاقة. (٨ : ١٣٦) (٢٢ : ١١٢) (٣١) (٢)

ويتفق هذا وما أورده علاء الدين محمود عليوة ومحمد مرسل أرياب (٢٠٠٢) في أنه يمكن من خلال ممارسة التمرينات الزوجية اكتساب وتطوير عناصر القوة ، المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل ، والتوافق. (١٢ : ٣٤)

ويضيف محمد عبد الرحيم (١٩٩٨) أن برامج التدريب بالمقاومات باستخدام التمرينات الزوجية تساعد في وضع الأساسيات الكافية للقوة العضلية حيث يعتبر الزميل بديل للمقاومات. (٢٤ : ١٠٢ ، ٢١٣)

وفي هذا الصدد يؤكد طلحة حسام الدين (١٩٩٧) على أن اللاعبين إذا ما تعودوا على أداء تدريبات باستخدام ثقل إضافي يمكن أن يحققوا أفضل النتائج. (٦ : ١٥)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى(١٩٩٤)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) على أن التدريب الفترى من طرق التدريب التى تسهم فى تنمية القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، تحمل القوة ، والقوة المميزة بالسرعة . (٢٠ : ٢١٧) (١٠ : ١٠٤)

ويؤكد مفتى إبراهيم حماد(٢٠٠١)على أن استخدام التمرينات التى يغلب على أداؤها التغيير فى سرعة توقيت أداء الحركة والتغيير فى وضع بدء الحركة تعتبر من أهم أساليب تنمية الرشاقة. (٢٧ : ١٥٩)

كما تؤكد نتائج دراسة عرفة أحمد مطاوع (٢٠٠١) أن ممارسة برنامج تدريبي خاص بالتمرينات الزوجية لمدة خمس أسابيع أدى إلى تحسن فى الرشاقة والتوازن. (٨ : ١٣٦)

ويرجع التفوق فى القياس البعدي على القياس القبلي إلى طبيعة أداء التمرينات الزوجية والتى تتميز بالدقة فى أداء الحركة والملاحظة ومعرفة عملية التوافق والتوقيت التى تتوافر فى العمل الزوجى (٢٢ : ٢٥) وذلك يتفق مع نتائج دراسات كل من ميك جيسوشيك Mike Jesowshek (٢٠٠٦) ، مونيك نيف Monica Neave(٢٠٠٧) . (٣١)(٣٣)

الاستنتاجات :

فى ضوء الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ، وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى :

- ١ . استخدام التمرينات الزوجية أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الجمناز العام بنادي سموحة ، وهذا بناء على ماظهرته نتائج المجموعه التجريبية خلال قياسات البحث الاربعة لصالح القياسات البعدية .

٢. استخدام التمرينات الزوجية أدى إلى تطوير المهارات الحركية قيد البحث لدى لاعبي الجمباز العام بنادي سموحة، وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه التجريبية خلال قياسات البحث الاربعة لصالح القياسات البعدية .

التوصيات :

استرشادا بنتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- استخدام التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث للاعبي الجمباز العام .
- ٢- محاولة استحداث وتطبيق أساليب متنوعة من التمرينات الزوجية سواء الحرة أو بالأدوات في الرياضات المختلفة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ أشرف عبد العال الزهرى : تصميم نموذج إعداد بدنى خاص لاكتساب المهارات الأساسية لمبتدئى الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٢ اشرف عبد العال المراغى، اسلام محمد سالم : تأثير استخدام التمرينات الزوجية بأسلوبى المقاومة و المساعدة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة بإجباريات براعم الجمباز،مجلة جامعة المنوفية كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، العدد الثالث عشر ، ٢٠٠٨ .
- ٣ امر الله أحمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٤ صديق محمد طولان : أسسيات التمرينات ، ذهب للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ٥ صديق محمد طولان، أحمد فؤاد الشاذلى ، نادر محمد مرجان : الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ .
- ٦ طلحة حسين حسام : الموسوعة العلمية فى التدريب ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

- ٧ عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٨ عرفة أحمد مطاوع : أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية فى
(الإحماء والإعداد البدنى) على تحسين مستوى
أداء بعض حركات الرشاقة فى رياضة الجمباز
لتلاميذ الصف الأول الإعدادى ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ،
٢٠٠١ .
- ٩ عزت محمود الكاشف : التدريب فى رياضة الجمباز ، مكتبة النهضة
المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ١٠ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، الطبعة
العاشرة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- ١١ على فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكام ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ١٢ علام الدين عليوة ،
محمد مرسل أرياب :
التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية -
جماعية - على شكل ألعاب) ، الطبعة الأولى ،
دار بالال للطباعة ، المنصورة ، ٢٠٠٢ .
- ١٣ كامل عبد الحميد قنصوة : علاقة المرونة والخصائص الديناميكية لمستوى
الأداء فى الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز
حصان القفز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٨٥ .

- ١٤ كمال درويش ،
التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٨٤ .
محمد صبحي حساتين
- ١٥ ليلي زهران
الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين
الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ١٦ محمد إبراهيم شحاتة
التحليل الحركي لرياضة الجمباز ، مطبعة التونى ،
الإسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ١٧ محمد إبراهيم شحاتة
دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ،
١٩٩٢ .
- ١٨ محمد إبراهيم شحاتة
تدريب الجمباز المعاصر ، الطبعة الأولى ، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ١٩ محمد إبراهيم شحاتة ،
أحمد فؤاد الشائلى
دليل الجمباز العام ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ٢٠١٠ .
- ٢٠ محمد حسن علاوى
علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٩٤ .
- ٢١ محمد حسن علاوى ،
محمد نصر الدين رضوان
اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٢٢ محمد دسوقى عبد
المقصود
دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية
على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول
الإعدادى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ .

- ٢٣ محمد صبحى حساتين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ،
الجزء الأول، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٢٤ محمد عبد الرحيم إسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار ،
منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٢٥ محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف والاستجابات
الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين
النظرية والواقع التطبيقي ، الطبعة الأولى، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٢٦ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى
المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢٧ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق
وقيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٢٨ موسى فهمى إبراهيم ،
عادل على حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، الطبعة التاسعة ،
دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٩ .

ثانيا. المراجع الأجنبية :

- 29 **Alto , P.** : Open mind open body , January , 2008
<http://www.Avalonyoga,PaloAlto.com>
- 30 **Arnold , E.** : Men's gymnastics , E.P. publishing Ltd ,
U.S.A1991.
- 31 **Jesowshek , M** : Training Partners – the key to success ,
copyright 2006
<http://www.Trulyhuge.com/Trainingpartners.html>
- 32 **Laukkanen , R.** : Heart rate monitors state of the Art , Journal
Virtanen , P of sports sciences , vo; 16 pp. Supplement 3-
7 , 1998.
- 33 **Neave , M.** : Working out with a partner , Bella on line's
exercise edition , 2008.
<http://Bellaonline.com>
- 34 **Sandra , J.** : Coaching the femal gymnastic , Charles
Hartly , O. & Thomas
Brien , M. publisher , U.S.A. , 1983.
- 35 **Wertheimer , N** : Partners exercise , copy right 2007.
[http://www.mothenature.com/library/
bookshelf/Books/43/1.cfm](http://www.mothenature.com/library/bookshelf/Books/43/1.cfm)

المخلص

فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجميز العام

* د. سمير عبد النبي شعبان عيسى

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية التمرينات الزوجية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجميز العام ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، حيث طبق البحث على عينة قوامها (١٨) لاعب من لاعبي نادي سموحة الإجتماعي الرياضي ، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي باستخدام التمرينات الزوجية بطريقة التدريب الفترتي ، وطبقت التجربة لمدة (٣) وحدات أسبوعياً بواقع (٣٦) وحدة تدريبية ولمدة ثلاثة أشهر .

وأسفرت أهم النتائج عن :

١. استخدام التمرينات الزوجية أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الجميز العام بنادي سموحة ، وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه التجريبية خلال قياسات البحث الاربعة لصالح القياسات البعدية .
٢. استخدام التمرينات الزوجية أدى إلى تطوير المهارات الحركية قيد البحث لدى لاعبي الجميز العام بنادي سموحة ، وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه التجريبية خلال قياسات البحث الاربعة لصالح القياسات البعدية .

* مدرس بقسم تدريب التمرينات والجميز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

ومن خلال ذلك يوصي الباحث بما يلي :

١- استخدام التمرينات الزوجية فى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث للاعبى الجمباز العام .

٢- محاولة استحداث وتطبيق أساليب متنوعة من التمرينات الزوجية سواء الحرة أو بالأدوات فى الرياضات المختلفة.

الكلمات المفتاحية : (التمرينات الزوجية – الجمباز العام)

Abstract

**The Effect of partner exercise in development of
Physical variables of Some motor skills
of gymnastics players**

This research aims to identify the effect of partner exercise in the development of the physical variables of some motor skills of gymnastics players, with the use of the experimental method with the same group, when applied research on a sample of (18) for player of the club Smouha social sports, the experimental group training program using the partner exercises in interval training, and applied the test for (3) units per week by (36) unit training for three months.

And the most important results are:

1. The use of partner exercise led to the development of physical variables of players, general gymnastics club Smouha, This based on the results of the experimental group during the research of the four measurements for dimensional measurements.
2. The use of partner exercise led to the development of motor skills in question to the players of Smouha club, this based on what the results showed the experimental group during the four measurements Search for dimensional measurements.

* Lecturer. Department of training exercises and gymnastics - Faculty of sports Education for men - Alexandria University

So, the researcher recommends the following:

- 1- Use partner exercise variables in the development of special physical motor skills under the gymnastics of the players .
- 2- Try to develop and apply a variety of methods of partner exercise, whether free or with tools in different sports.

Keywords: (partner exercise - gymnastics players)