

تأثير استخدام تدريبات الأنسنتى insanity على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفنى للحبل فى الجمباز الإيقاعي

أ.م.د/ ندا عبد الوهاب عبد الرحيم

كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة الإسكندرية

المقدمة و مشكلة البحث :

يشهد العالم فى السنوات الأخيرة تقدماً علمياً فى جميع مجالات الحياة العلمية بصفة عامة ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة ، وذلك نتيجة للتجارب والبحوث العلمية وبرامج التدريب المختلفة وأثرها على النشاط الرياضى فى المجالات المتعددة للتربية الرياضية ، مما جعل الوصول الى التفوق الرياضى هدفاً يحرص عليه المدربون واللاعبون فى الألعاب الرياضية المختلفة .

من هذا المنطلق ترى الباحثة أن معظم الدول كرسّت جهود العلماء لبحث جميع جوانب النشاط الرياضى كل فى مجاله بالإسهام فى التطور والتقدم، مما ساعد على تطوير وتحسين طرق التدريب وكذلك عمليات التخطيط للتدريب الرياضى مما انعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهارى والاداء الفنى ، من جهة أخرى تحظى التأثيرات المختلفة لممارسة الأنشطة الرياضية على مكونات الجسم البشري وأجهزته الحيوية باهتمام كثير من الباحثين فى مختلف أنحاء العالم، حيث السلامة الوظيفية للجسم هي التي تبني عليها اللياقة والكفاءة البدنية والقدرة الحركية العامة .
ويذكر محمد علاوى (١٩٩٤) أن التدريب الرياضى عملية تخضع للأسس والمبادئ العلمية التى تهدف أساساً الى أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، وللوصول إلى المستويات الرياضية العالية التى تحقق هذا التفوق يجب تخطيط برامج التدريب الخاصة باللاعبين للمساعدة على اكتساب المكونات البدنية والمهارية والخطوية المناسبة لنوع النشاط الرياضى الممارس (١٨:٣٦)

ويشير عصام امين ومحمد بريقع (١٩٩٧) إلى إن التدريب الرياضى هو عملية متكاملة تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب إعداده المختلفة (المهارى-الفنى - البدنى - الخططى) ، بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية (٨-١١).

وتذكر ياسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) وسامية الهجرسي (٢٠٠٤) ان الجمباز الايقاعي إحدى الرياضات التنافسية التي تتميز بالطابع الجمالي والمستوى الرفيع للأداء وتشتمل على مكونات وعناصر حركات الجسم الأساسية مجموعته صعوبات الجسم الاساسيه Body Difficulty Groups وهي: [الوثبات والفجوات Leaps/Jumps - التوازنات Balances - الدوران بالارتكاز pivot] وهذا بجانب حركات الربط الأخرى (الحجلات Skips - الحركات الأكروبايتية Acrobatic Movements - المرجحات Swings - الخطوات الراقصة Dance steps) حيث تؤدي تلك المجموعات في مستويات وإتجاهات متعددة بإنسيابية وسلاسة وانسجام مع مصاحبة الموسيقى بالأدوات الخمسة (- الطوق Hoop - الكرة Ball - الشريط Ribbon - الصوجان Clubs - الحبل Rope) (٢٣: ٣) (٧: ١٢)

وتعد اداة الحبل (Rope) من اكثر الادوات شهرة وشعبية وقد ادرجت من ضمن ادوات الجمباز الايقاعي سنة ١٨١٨ ويصنع الحبل من الكتان او من مادة اي مادة لها نفس صفات وليونة الكتان ، ويجب ان يتناسب مع طول اللاعبة و وجود عقدتين من الاطراف (٢٣ : ١١) وقد حددت اللجنة الفنية للجمباز الايقاعي بالاتحاد المصري للجمباز اجباريات تكوين الجملة للمرحلة السنوية من (٩-١١) بان يتم اداء الجملة الحركية الفردية بمصاحبة الموسيقى في زمن من ١,١٥ الى ١,٣٠ باستخدام اداة الحبل والذي لايمكن الفصل فيها بين الاداة واللاعبة . مرفق (١)

والجملة الحركية تتكون من مجموعة صعوبات الجسم الاساسية Body Difficulty Groups بالاضافه الى لاداء الفنى (E) (Execution) ويتم من خلالهم تكوين صورة فنية موحدة من البداية إلى النهاية، والتعبير عن الاداء الفنى يكون من خلال الخطوات الراقصة dance steps باستخدام اداة الحبل والتي تعتبر من مكونات الجملة الحركية وعلى اساسها يمكن تحديد درجة اللاعبة بالاضافة الى درجة صعوبات الاداء ويمكن حساب الجملة الحركية عن طريق تقييم أداء اللاعبات تحت قواعد وشروط أساسية توضع من قبل القانون الدولي للجمباز الايقاعي (٢٠١٧-٢٠٢٠) وهو المتمثل في لجان المحكمات لكلا من: **المحكمات الصعوبات [**

Difficulty] [D] كحد أقصى ١٠ درجات:

يتكون من ٤ محكمين منقسمه لمجموعتين:

المجموعه الاولى ٢ محكمين D1,D2

المجموعه الثانيه ٢ محكمين D3,D4

جدول رقم (١) يوضح اجباريات تكوين الجملة الحركية باستخدام اداة الحبل:

صعوبة بالادوات Apparatus Difficulty	الحركات الديناميكية مع الدورات والرمى المصاحبة لحركة الجسم Dynamic Elements with Rotation and throw	الخطوات الراقصة Dance Steps	صعوبات الجسم Body Difficulty	عناصر الصعوبة المتصلة مع تكنيك الادوات والمهارات Difficulty Components connected with apparatus technical elements
AD حد ادنى ١ حركة صعبه بالاداة (m)	R حد ادنى ١ ديناميكة تحت الاداة	S حد ادنى ٢ حركات راقصة لا تقل عن ٨ ث	BD حد ادنى ٣ صعوبات الجسم حد اقصى ٧ صعوبات الجسم	الرمز المختصر للكلمة Symbol
			الوثبات والقفزات حد ادنى ١ صعوبه الجسم التوازنات حد ادنى ١ صعوبه الجسم الدورات والتموجات حد ادنى ١ صعوبه الجسم	مجموعة صعوبات الجسم الاساسيه Body Difficulty Groups

(٢٩ : ١٣)

الأداء الفنى للعبة [E] [Execution] كحد أقصى ١٠ درجات

يتكون من ٦ محكمات منقسمين لمجموعتين :

المجموعه الاولى ٢ محكمين Artistic Faults E1,E2 أخطاء الأداء الفنى

المجموعه الثانيه ٤ محكمات E3,E4,E5,E6 Technical أخطاء

التكنيك

الاداء الفنى وكيفية حساب الدرجات من قبل محكمات الاداء الفنى [E] :

يجب أن يتم تكوين صورة فنية موحدة من البداية إلى النهاية، عن طريق صعوبات الجسم وصعوبات اداة الحبل بحيث لا يمكن الفصل فيها بين اللعبة واداة الحبل ،و يتم اختيار شخصية الموسيقى تبعاً للمرحلة السنية من (٩-١١) سنة والمستوى الفنى للعبة، كما ينبغي التعبير عن طابع الموسيقى، من خلال الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل على ان يكون الاثنين وحدة واحدة ، لهذا يجب أن يوجد توافق تام بين تنوع الإيقاع ، الديناميكية ، القوة والشدة والتناسق والانسيابية بين الخطوات الراقصة (الجسم وصعوبات اداة الحبل مع الموسيقى) .

وتعتبر جميع الانحرافات عن الأداء الصحيح أخطاء فنية أو تقنيه ويجب تقييمها وفقاً لذلك من قبل المحكمين، ويحدد مقدار الخصم للأخطاء الصغيرة والمتوسطة والكبيرة بدرجة الانحراف عن الأداء الصحيح، ويجب أخذ هذه الخصومات بصرف النظر عن صعوبة العنصر أو التمرين .

جدول رقم (٢) يوضح ويحدد مقدار الخصم على كل خطأ فني أو تقني ملحوظ عن الأداء المثالي المتوقع.

خصم ٠,٧٠	خصم ٠,٥٠	خصم ٠,٣٠	خصم ٠,٢-٠,١٠
الحركات الراقصة والاتصال بين الحركات لا يتمشى مع شخصية الموسيقى	الحركات بدون نمط مرتبط مع الموسيقى أي انحراف كبير أو شديد عن الكمال الفني أو التقني وايضا غياب الانسجام بين الحركة الموسيقية في نهايه الجملة	نمط الرقص غير مكتمل - فقد الحد الأدنى من العنصر الاساسي للحبل وايضا مقدمه موسيقيه اطول من ٤ ثوان بدون حركه سقوط اللاعبة - فقد الحبل	الاطغاء التكنيكية الصغيرة او عدم التناسق بين الخطوات الراقصة واتجاه الحبل والموسيقى

(٢٩ : ٧١)

خطوات الرقص باستخدام اداة الحبل dance steps with rope

هي جزء اساسى لتكوين الجملة الحركية بالاضافه للاداء المهارى حيث انها مرتبطان معا فتحصل اللاعبة على درجة تقييم جيدة فى اداء الجملة الحركية ، ويتم تقييمها بواسطة : حكام صعوبة الاداء (D) Difficulty و حكام الاداء (E) Execution ، وتؤدى خلال مدة لا تقل عن ٨ ثوانى وفقا لتوقيت وايقاع الموسيقى ويجب ان تتميز بالتنوع فى المستويات والاتجاهات والسرعة والانسيابية بين الجسم والحبل ولا يتخللها حركات اكروباتية ، و تتضمن المجموعات التكنيكية الاساسية او الغير اساسية او الاثنتين معا (بحد ادنى ٢) من الخطوات الراقصة و(بدون حد اقصى) (٢٩ : ٢٣-٢٢)

جدول (٣) المجموعات التكنيكية الاساسية والغير اساسية لاداة الحبل:

الرمز	المجموعات التكنيكية الغير اساسية non-Fundamental	الرمز	المجموعات التكنيكية الاساسية Fundamental
○	- دوران (الحد الأدنى ١) الحبل مطوى على اثنين (فى يد واحدة او اليدين)	⊖	- المروق بالجسم كله او بجزء منه خلال الحبل المفتوح او المطوى على ٢ او اكثر، الحبل يدور اماما ، خلفا و جانبا وايضا مع دورتين بالحبل
	- دورانات (٣ على الاقل) حبل مطوى على ثلاثة او اربعة	⌚	- المروق داخل الحبل بالحبل او الوثب
	- دوران حر (الحمد الأدنى ١) حول جزء من الجسم		- سلسلة ٣ على الاقل الحبل يدور اماما ، خلفا و جانبا
	- دوران (الحد الأدنى ١) للحبل الممدود والمفتوح محمول من المنتصف و النهاية		- دورتين الحبل او الحبل المطوى (وثبة على الاقل)
	- الطواحين (حبل مفتوح، يمسك من المنتصف، مطوى فى اثنين	∩	- استلام الحبل من نهايته بكل يد (echappé)

	(او اكثر)		
∞	- اللف او الفك حول جزء من الجسم - الحلزونيات والحبل مطوى على اثنتين	الع	- اطلاق او استلام نهاية واحدة للحبل بدون دوران - دوران النهاية الحرة للحبل مثال(الحلزونيات)

(٢٩ : ١٧)

ويوضح كلا من دراسة جاتيفا ام Gateva m (٢٠٠٨) و جريشاننتسيفا إيكاترينا الكسيفنا "Aleksseevna Grishantseva Ekaterina" (٢٠٠٩) أن القدرات البدنية الخاصة بإداة الحبل هي : تحمل الاداء وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية و الرشاقة و التوافق. (٣٠ : ٤٢)(٣٢ : ١٨)

حيث تضيف باتسيستا اماندا Batista Amanda (٢٠١٧) ان امتلاك لاعبة الجمباز الايقاعي لهذة القدرات يمكنها من الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل واحراز الدرجة الخاصة و التى تحدد الدرجة الكلية الممنوحة للاعبة.

وفى هذا الصدد يؤكد جاستر جمبسكاى وتيتوف Jastrjemskaia and Tito (١٩٩٩) على أهمية دور العملية التدريبية كأحد المؤشرات الدالة على مستوى اللاعبة فى المنافسة التى تعتبر صورة حقيقية لنتائج العملية التدريبية.(٣٤ : ٤٨)

كما يضيف مفتى حماد(٢٠١٠) ان علم التدريب يهدف الى تطوير الاساليب الحديثة وتقنياتها ممايساهم فى تحقيق افضل اداء ممكن (١٩ : ١٠)

و من ابرز الاساليب التدريبية الحديثة تدريب الانسنتى insanity التى يمكن استخدامها لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل فى الجمباز الايقاعي .

وقد قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية وكان الهدف من هذه الدراسة تحليل الاداء الفنى للجمل الحركية الفردية باستخدام اداة الحبل للمرحلة السنوية (٩-١١) سنوات فى بطولة الجمهورية (٢٠٢٠-٢٠٢٦) التى اقيمت بالقاهرة وكان من نتائج هذه الدراسة التوصل لنقاط الضعف للاعبات من خلال الدرجات النهائية للاداء الفنى (Execution) و وقد يرجع ذلك لانخفاض مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بالاداء الفنى المتمثل بالخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل ، نتيجة لظروف جائحة كورونا وماترتب عليه من توقف الانشطة الرياضية وانه يمكن تطوير هذه القدرات (تحمل الاداء وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية، الرشاقة و التوافق) من خلال تدريبات الانسنتى insanity حيث يذكر المجلس

الأمريكي للتدريب الرياضى انه يعد احد التدريبات الحديثة المستخدمه لتطوير نفس القدرات البدنية قيد البحث والتي تتم بطريقه مشوقه على موسيقى ومختلفه عن باقى البرامج التقليديه المستخدمة و تعطى المتدرب جرعات تدريبيه مختلفه الشدة.

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية ، قد لاحظت الباحثة ان لا يوجد دراسات خاصة بتدريبات الانسنتى insanity فى رياضة الجمباز الايقاعى ولذلك قد تبنت الباحثة هذا الاسلوب كمحاولة لرفع وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل لناشئات الجمباز الايقاعى .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بالاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل لناشئات الجمباز الايقاعى وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانسنتى insanity .
- التعرف على تأثير تدريبات الانسنتى insanity على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية (تحمل الاداء وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية و الرشاقة و التوافق) لناشئات الجمباز الايقاعى .
- التعرف على تأثير تدريبات الانسنتى insanity على تحسين مستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل لناشئات الجمباز الايقاعى.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى بعض القدرات البدنية تحمل الاداء وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية و الرشاقة و التوافق لناشئات الجمباز الايقاعى .
- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى مستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل لناشئات الجمباز الايقاعى.

مصطلحات البحث :

تدريب الانسنتي " insanity " : هو أحد الأساليب التدريبية الحديثه التى تعتمد على تدريبات الشدة العالية والتبادل بين فترات العمل والراحه ويعمل على تنمية تحمل الاداء وتحمل القوة والقوة المميزه بالسرعة والسرعة الحركية و الرشاقة و التوافق. (٣٩)

الخطوات الراقصة باستخدام الحبل "dance steps with rope" : هى جزء اساسى من تكوين الجملة الحركية وتؤدى خلال مدة لا تقل عن ٨ ثوانى وفقا لتوقيت و ايقاع الموسيقى ، ويجب ان تتميز بالتنوع فى المستويات والاتجاهات والسرعة والانسيابية بين الجسم والحبل ولا يتخللها حركات اكروباتية ، و تتضمن المجموعات التكنيكية الاساسية او الغير اساسية او الاثنتين معا (بحد ادنى ٢) من الخطوات الراقصة و(بدون حد اقصى). (٢٩ : ٢٣)

الدراسات المرجعية :

جدول (٤)

دراسة "باتسيستا اماندا BATISTA Amanda1&ALL" (٢٠١٨)(٢٦)	:	الدراسة الاولى
كثافة التدريب لجمال الجماعية فى الجميز الايقاعى	:	عنوان الدراسة
تحليل كثافة التدريب للاعبات الجميز الايقاعى	:	اهداف الدراسة
المنهج التجريبي	:	منهج الدراسة
٩ لاعبات من المنتخب البرازيلى للجميز الايقاعى	:	عينة الدراسة
أسفرت النتائج ان مستوى الشدة الأعلى فى التدريب (تمارين متوسطة إلى شديدة الشدة) يتوافق بشكل خاص مع تدريب أجزاء الجملة الجماعية. تم تصنيف العديد من التمارين التي تتميز بالعمل الشاق من القوة والتحمل (الباليه والإحماء) على أنها ذات شدة من ناحية أخرى ، يتألف أيضًا من تمارين خفيفة الشدة (تمارين محددة مثل التدريب على المرونة ، وتقنيات تدريب الاداء الفنى باستخدام الادوات، ولحظات (توقف للتفسيرات والتصحيات) ضرورية لتحسين الاداء الفنى والمهارى .	:	أهم النتائج
دراسة اماندا باتيستا واخرون Amanda Batista &all (٢٠١٧)(٢٧)	:	الدراسة الثانية
الخطوات الراقصة ، العناصر الديناميكية مع دوران وعناصر الرمي والبراعة فى جمال الجميز الإيقاعى	:	عنوان الدراسة
الهدف من هذه الدراسة هو معرفة صعوبة عناصر التنوع (الخطوات الراقصة بالاداء، واتقان العناصر الديناميكية مع دوران و الرمي) فى الجمل الفردية	:	اهداف الدراسة
المنهج الوصفى	:	منهج الدراسة

تحليل بطولة العالم ٢٠١٤ لاعبات النخبة في الجمباز الايقاعي ل٢٨٨ صعوبة في ٤ مجموعات للجمل الفردية باستخدام الادوات (الطوق- الكرة-الشريط-الصولجان)	عينة الدراسة
تم تحليل الجمل الحركية الفردية والتوصل الى ان هناك اختلاف في ترتيب العناصر من حيث مستوى الاداء الفني وارجاع ذلك لعدد المعايير الإضافية لدورات الجسم في العناصر الديناميكية بالدوران والرمي والخطوات الراقصة بالاداة ،حيث انها تخفض النتيجة النهائية للاعبات الجمباز الايقاعي ومع ذلك فيعتقد الباحثين أن السبب الحقيقي لتبرير الاختلافات في مجموعات الترتيب في الغالب من خلال تقييم قضاة عناصر الصعوبة المقدمة في نماذج الصعوبة الرسمية وفي مستوى الاداء الفني للاعبات الجمباز الايقاعي.	اهم النتائج
دراسة اكس يو كيونج Xu Qiong (٢٠١٤)(٣٧)	الدراسة الثالثة
التنسيق الكامل للحركة في الجمباز الايقاعي"	عنوان الدراسة
معرفة اهمية التنسيق بين جوانب بناء الجملة الحركية	هدف الدراسة
المنهج الوصفي	منهج الدراسة
لاعبات جمباز ايقاعي	عينة الدراسة
لتنسيق الكامل للحركة يتم من خلال خمسة جوانب وهي التسلسل الحركي ، والرمي واستلام الادوات ، واختيار الموسيقى ، والقدرة على الاداء والتغييرات في تشكيلات الفريق	اهم النتائج
دراسة رونديرو و آخرون Runder Gordana & all (٢٠١١)()	الدراسة الرابعة
العلاقة بين عناصر الجسم ومستوى الاداء الفني باستخدام الحبل والشريط في الجمباز الايقاعي الأداء	عنوان الدراسة
التعرف على القدرات البدنية المساهمة في مستوى الاداء الفني أثناء المنافسة	أهداف الدراسة
المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ودراسة العلاقات الارتباطية	منهج الدراسة
تمثلت عينة الدراسة في (١٢٢) طالبة اجتازو امتحان الجمباز الايقاعي	عينة الدراسة
اسفرت النتائج عن تحديد الارتباط بين اداء عناصر الجسم بدون استخدام ادوات واداء العناصر الجسم باستخدام اداة الحبل والشريط من خلال تحليل الانحدار المتعدد، وجود علاقة ارتباط معنوية بين أداء بعض العناصر بدون استخدام ادوات وفعالية الاداء الفني بعض المهارات المختارة باستخدام الحبل والشريط في الجمباز الايقاعي.	أهم النتائج
دراسة جريشاننتسيفا إيكاترينا الكسيفنا	الدراسة الخامسة
"Grishantseva Ekaterina Alekseevna (٢٠٠٩)(٣٢)	عنوان الدراسة
تأثير استخدام اساليب الجمباز الايقاعي لتعليم الاداء الفني للوثب بالحبل لاطفال (٦-٧) سنوات.	أهداف الدراسة
استهدفت استخدام اسلوب تدريبي لتطوير مجموعة من التمارين التي تساهم في تكوين مهارات الوثب بالحبل لاطفال ما قبل المدرسة وفقا لخصائص المرحلة السنية.	أهداف الدراسة
استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام اسلوب تعليم حديث لتعليم الوثب بالحبل	منهج الدراسة
عينة قوامها ٣٠ من ٦-٧ سنوات	عينة الدراسة
اختبارات بدنية ومهارية لوثب الحبل	اختبارات البحث

أهم النتائج	: أسفرت النتائج ان هناك تحسن للاداء الفنى للوثب بالحبل وتحسن القدرات بدنية الخاصة بالحبل القوة - السرعة- التوافق- الرشاقة- التحمل الخاص تم تطوير مجموعة الاداء الفنى للوثب بالحبل (الوثب داخل الحبل-الوثب مع تقاطع الحبل-الوثب مع ثنى الحبل على اثنتين)
-------------	--

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

- التعرف على الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي تؤدي إلى تحقيق أهداف البحث.
- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث.

الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة

إجراءات البحث:

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي.

مجالات البحث :

المجال البشري : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز الايقاعي من (٩-١١) سنوات من ناشئات الجمباز الايقاعي بنادى سموحة وعددهم (١٠) ناشئات، حيث يضم النادى فريق واحد يضم ١٠ لاعبات فقط منتظمات فى التدريب .

شروط اختيار عينة البحث:

- ان تكون اللاعبات مسجلات بالاتحاد المصري للجمباز الايقاعي لموسم ٢٠١٩-٢٠٢٠
- مثلن مصر فى العديد من البطولات المحلية والدولية
- سهولة الإتصال بعينة البحث وإمكانية اخضاعها لمقتضيات إجراء التجربة.
- أن يكونوا ناشئات لمرحلة تحت من (٩-١١) سنوات.
- أن يكونوا غير خاضعين لأى برنامج لتحسين الاداء الفنى
- توافر أماكن التدريب والقياس المناسبة لإجراء التجربة .
- وجود الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراء التجربة.
- وقد راعت الباحثة فى شروط اختيار العينة الاتقل مدة ممارستهم عن اربع سنوات للجمباز الايقاعي.

- امكانية قياس المتغيرات وتطبيق الوحدات والاختبارات عليهن وتم تجانس بين عينة البحث في القياسات الأساسية ومستوى الاداء الفنى والقدرات البدنية قيد البحث كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٥) التوصيف الاحصائى فى القياسات الأساسية ومستوى الأداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل لناشئات الجمباز الايقاعى (ن = ١٠)

القياسات الأساسية ومستوى الاداء الفنى	دلالات التوصيف الاحصائى			
	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الاتحراف المعيارى	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	١٠,١٠٠	٠,٨٧٦	٠,٢٢٣-
العمر التدريبي	سنة	٥,١٠٠	٠,٨٧٦	٠,٢٢٣-
الطول	سم	١٤٥,٥٠٠	٠,٨٥٠	٠,١٠٧
الوزن	كجم	٣٥,٢٠٠	١,٦١٩	٠,٥٩٧-
مستوى الاداء الفنى	الدرجة	٣,٢٠٠	٠,٩٤٩	٠,٤٩٨

يتضح من جدول (٥) الخاص بالتوصيف الاحصائى فى القياسات الأساسية (العمر الزمنى و العمر التدريبي والطول والوزن) ومستوى الاداء الفنى أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعى للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠,٥٩٧- إلى ٠,٦٨٧) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع فى المنحنى الإعتدالى ما بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة فى القياسات الأساسية قبل تطبيق الدراسة الأساسية.

جدول (٦) التوصيف الاحصائى للقدرات البدنية الخاصة لناشئات الجمباز الايقاعى (ن = ١٠).

القياسات الأساسية ومستوى الاداء الفنى	دلالات التوصيف الاحصائى				الاختبارات القدرات البدنية
	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الاتحراف المعيارى	معامل الالتواء	
تحمل الاداء	تكرار	٥٤,٥٠٠	٢,٩٥٣	٠,٣٨٨-	٣٠ ث وب بالحبل
القوة المميزة بالسرعة	سم	٣٦,٨٠٠	٣,١٢٠	٠,٧٨٤-	الوثب العمودي
السرعة الحركية	تكرار	١٤,٢٠٠	١,٣٩٨	٠,٤٧٥	الوثب مع اداء دورتين بالحبل
تحمل القوة	تكرار	١٢,٩٠٠	٢,٦٠١	٠,١٣٦	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيتين نصفاً
التوافق	تكرار	٣,٩٠٠	١,٤٤٩	٠,٢١٤	وثبة الفجوة مع عمل دورتين بالحبل
الرشاقة	تكرار	٣,٧٠٠	١,٣٣٧	٠,٣٣٤	الوثبة الرباعية ١٠ ث

يتضح من جدول (٦) الخاص بالتوصيف الاحصائى للقدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق) ، و أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعى للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠,٧٨٤- إلى ٠,٤٧٥) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع

في المنحنى الإعتدالي مابين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية وتجانس العينة قبل تطبيق الدراسة الاساسية.

- **المجال المكاني:** تم اجراء القياسات القبلية والبعديّة واجريت الدراسة الاستطلاعية وطبق البرنامج التجريبي بنادى سموحة بالاسكندرية.

- **المجال الزمني:** تم اجراء القياسات القبلية في الفترة مابين ٢٠٢٠/١١/١

الى ٢٠٢٠/١١/٣ وذلك للقدرات البدنية قيد البحث وتقييم مستوى الاداء الفنى المتمثل في الخطوات الراقصة باستخدام الحبل وتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة مابين يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١١/٧ الى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٢ واجريت القياسات البعدية لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق اخر وحدة تدريبيّة وتقييم مستوى الاداء الفنى المتمثل في الخطوات الراقصة باستخدام الحبل وذلك في الفترة مابين ٢٠٢١/١/٤ الى ٢٠٢١/١/٦.

ادوات جمع البيانات:

اولا : استمارة لتسجيل بيانات

قامت الباحثة بتصميم استمارة خاصة بكل لاعبة وتتضمن:

- بيانات شخصية(الطول –الوزن-السن)
- القياسات موضوع الدراسة(القدرات البدنية قيد البحث-مستوى الاداء الفنى قيد البحث)

ثانيا: ادوات واجهزة القياس المستخدمة:

- ميزان طبي لقياس الوزن (لاقرب كجم).
- جهاز ريستمتر لقياس الطول (لاقرب سم)
- ساعة ايقاف stop watch من نوع واحد لاقرب ١/١٠٠ في الثانية
- حبل لتمرينات الخطوات الراقصة باستخدام الحبل

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبارات القدرات البدنية مرفق (٣)

- ١- اختبار القوة المميزة بالسرعة
- ٢- اختبار تحمل القوة
- ٣- اختبار تحمل الاداء
- ٤- اختبار السرعة الحركية
- ٥- اختبار الرشاقة

٦- اختبار التوافق

ثانياً : تقييم مستوى الاداء الفنى :-

- استمارة تقييم مستوى الاداء الفنى مرفق (٤)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل بناء على الاعتبارات الواردة بالقانون الدولي للجمباز الايقاعي وذلك لتحديد انطباق طرق تقييم مستوى الاداء الفنى للخطوات الراقصة باستخدام الحبل ، وتم عرضها فى صورة مقياس لتقييم الأداء الفنى من خلال السادة المحكمين الدوليين للجمباز الايقاعي مرفق (٥) لتسجيل درجات اللاعبات فى الاستمارة .

الدراسة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية وتقييم الاداء الفنى على عينة البحث الاساسية قبل اجراء القياسات القبلية (نظراً لعدم توافر عينة للدراسة الاستطلاعية) وجاءت النتائج بتحديد الصدق والثبات كالتالى :

أولاً : الصدق : تم حساب الصدق الاختبارى عن طريق المقارنة الطرفية بين الطرفين الأعلى والأدنى للاختبارات وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار " ت " ومعامل الصدق التمييزى كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (٧) دلالة الفروق ومعامل الصدق التمييزى بين الطرفين الأعلى والأدنى لاختبارات القدرات البدنية لناشئات الجمباز الايقاعي (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		الطرف الأدنى n = ٥		الطرف الأعلى n = ٥		الاختبارات	
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	القدرات البدنية	
٠,٠٢٢	*٠,٩٢٢	*٣,٦٢٧	٣,٠٨٢	٥,٠٠٠	٣,٢٧١	٥٣,٨٠٠	٢,٩٥٠	٥٨,٨٠٠	٣٠ ثوب بالحبل تكرار	تحمل الاداء
٠,٠٠٥	*٠,٩٥٥	*٥,٥٥٨	٣,٧٨٢	٩,٤٠٠	٢,٩١٥	٣٧,٠٠٠	٢,٣٠٢	٤٦,٤٠٠	الوثب العمودي سم	القوة المميزة بالسرعة
٠,٠٠٥	*٠,٩٥٣	*٥,٦٨٧	٢,٢٨٠	٥,٨٠٠	١,٨١٧	١٤,٦٠٠	١,١٤٠	٢٠,٤٠٠	الوثب مع اداء دورتين بالحبل تكرار	السرعة الحركية

٠,٠١٧	*٠,٩٦٧	*٣,٩٥٩	٣,٠٥٠	٥,٤٠٠	٢,٩٦٦	١٢,٤٠٠	١,٩٢٤	١٧,٨٠٠	الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفًا تكرار	تحمل القوة
٠,٠٢٢	*٠,٦٠٦	*٣,٦٢٨	٢,٥٨٨٨	٤,٢٠٠	١,٥٨١	٤,٠٠٠	١,٣٠٤	٨,٢٠٠	وثبة الفجوة مع عمل دورتين بالحبل تكرار	التوافق
٠,٠٤١	*٠,٦٤٢	*٢,٩٨٢	١,٩٤٩	٢,٦٠٠	١,٣٠٤	٤,٢٠٠	٠,٨٣٧	٦,٨٠٠	الوثبة الرباعية ١٠ ث	الرشاقة

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٨٣٣) * قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٠,٦٠٢١)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة بين الطرف الاعلى والادنى لاختبارات القدرات البدنية ، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزى ما بين (٢,٩٨٢ : ٥,٦٨٧) وهى قيم مرتفعة مما يؤكد صدق الاختبارات والقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة لناشئات الجمباز الايقاعي قبل تطبيق الدراسة الاساسية .

جدول (٨) دلالة الفروق ومعامل الصدق التمييزى بين الطرف الأعلى والأدنى فى تقييم الاداء الفنى لخطوات الراقصة باستخدام الحبل لناشئات الجمباز الايقاعي (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		الطرف الادنى ن = ٥		الطرف الاعلى ن = ٥		الدلالات الاحصائية مستوى الاداء الفنى
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,٠٠	٠,٦١٠	*١٤,٧٥٠	٠,٨٩٤	٥,٩٠٠	٠,٦٧٠	٣,٣٠٠	٠,٨٣٦	٩,٢٠٠	الخطوات الراقصة لاداة الحبل درجة ١٠

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٨٣٣) * قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٠,٦٠٢١)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة بين الطرف الاعلى والادنى فى تقييم الاداء الفنى لخطوات الراقصة لاداة الحبل ، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزى (٠,٦١٠) وهى قيمة مرتفعة مما يؤكد الصدق والقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة لناشئات الجمباز الايقاعي قبل تطبيق الدراسة الاساسية .

ثانياً : الثبات :

تم التحقق من الثبات عن طريق اعادة التطبيق بحساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (٩) دلالة الفروق ومعامل الثبات لاعادة التطبيق في القدرات البدنية لناشئات الجمباز الايقاعي (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	معامل الثبات	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات القدرات البدنية
			ع±	سـ	ع±	سـ	ع±	سـ	
٠,٠٠٠	٠,٩٧٨	٤,٠٠٠	٠,٦٣٢	٠,٨٠٠	٢,٧٥١	٥٣,٧٠٠	٢,٩٥٣	٥٤,٥٠٠	تحمل الاداء ٣٠ ثوب بالحبل تكرار
٠,٠٠٠	٠,٩٦٧	١,٣٠٩	٠,٩٦٦	٠,٤٠٠	٣,٥٦٥	٣٦,٤٠٠	٣,١٢٠	٣٦,٨٠٠	القوة المميزة بالسرعة التموي سم
٠,٢٣٦	٠,٤١٣	٠,٤٥٢	١,٣٩٨	٠,٢٠٠	١,١٥٥	١٤,٠٠٠	١,٣٩٨	١٤,٢٠٠	السرعة الحركية التموي مع اداء دورتين بالحبل تكرار
٠,٠٠٠	٠,٩١٨	٠,٦١٢	١,٠٣٣	٠,٢٠٠	٢,٣١٢	١٢,٧٠٠	٢,٦٠١	١٢,٩٠٠	تحمل القوة التموي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفا تكرار
٠,٠٤١	٠,٦٥٢	٠,٢٦٤	١,٠٣٣	٤,٢٠٠	١,٢٤٧	٤,٠٠٠	١,٤٤٩	٣,٩٠٠	التوافق وثبة الفجوة مع عمل دورتين بالحبل تكرار
٠,٠٠١	٠,٨٨١	*٤,٠٠٠	٠,٦٣٢	٠,٨٠٠	١,١٩٧	٢,٩٠٠	١,٣٣٧	٣,٧٠٠	الرشاقة التموي الرباعية ١٠ ث

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٨٣٣) * قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٠,٦٠٢١)

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة لإعادة التطبيق في القدرات البدنية قيد البحث ، ووجود دلالة معنوية في قيم معامل الثبات حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٢٦٤ : ١,٣٠٩) وهي قيم مرتفعة تؤكد ثبات الاختبارات لناشئات الجمباز الايقاعي قبل تطبيق الدراسة الاساسية.

جدول (١٠) دلالة الفروق ومعامل الثبات لاعادة التطبيق في تقييم الاداء الفنى المتمثل في الخطوات الراقصة باستخدام الحبل لناشئات الجمباز الايقاعي (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	معامل الثبات	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدلالات الاحصائية مستوى الاداء الفنى
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,١٥٣	٠,٨٠٧	*١,٥٢٦	٠,٨١٠	٠,٤٠٠	١,٣٥٠	٣,٦٠٠	٠,٩٤٩	٣,٢٠٠	الخطوات الراقصة لاداة الحبل درجة ١٠

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٨٣٣) * قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٠,٦٠٢١)

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة لاعادة التطبيق فى تقييم الاداء الفنى ، ووجود دلالة معنوية فى قيم معامل الثبات حيث بلغت القيم (١,٥٦٢) وهى قيم مرتفعة تؤكد ثبات الاختبارات لناشئات الجمباز الايقاعي قبل تطبيق الدراسة الاساسية.

البرنامج التدريبي المقترح:

تم تقسيم البرنامج التدريبي الى الفترات التدريبية الاتية:

فترة الاعداد العام (مدتها ٣ اسابيع)

بواقع ٩ وحدات = ٩٠ ق = ٨١٠ ق

كانت فى الفترة من ٢٠٢٠/١١/٧ الى ٢٠٢٠/١١/٢٨

فترة الاعداد الخاص (مدتها ٥ اسابيع)

بواقع ١٥ وحدة = ٩٠ ق = ٣٥٠ ق

كانت فى الفترة من ٢٠٢٠/١١/٣٠ الى ٢٠٢٠/١٢/٤

فترة ما قبل المنافسة (مدتها ٤ اسابيع)

بواقع ١٢ وحدة = ٩٠ ق = ١٠٨٠ ق

وكانت فى الفترة من ٢٠٢٠/١٢/٦ الى ٢٠٢١/١/٢

جدول (١١) التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية وهدف كل جزء من اجزاء الوحدة في فترات الموسم التدريبي زمن الوحدة ٩٠ ق

الاجزاء الوحدة	فترات الموسم		فترة الاعداد العام	فترة الاعداد الخاص	ماقبل المنافسات	الهدف
	الجزء الاساسي	الجزء الفني				
الاحماء (التهيئة)	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	تهيئة اجهزة الجسم المختلفة لمواجهة الجهد الواقع عليه
الجزء الاساسي	٢٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٤٠ ق	تحسين وتطوير تكنيك الخطوات الراقصة باستخدام الحبل
البدني	٤٥ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٣٠ ق	تحسين وتطوير القدرات البدنية قيد البحث
التهديئة	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	تهديئة واستعادة الشفاء لاجهزة الجسم المختلفة "تمرنات هوائية- اطالات"

جدول (١٢) التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الوحدة التدريبية على مدار فترات الموسم التدريبي

الاجزاء الوحدة	فترات الموسم		فترة الاعداد العام		فترة الاعداد الخاص		ماقبل المنافسات		المجموع
	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	
الاحماء (التهيئة)	٪٢٠	١٦٢	٪٢٠	٢٧٠	٪٢٠	٢١٦	٪٢٠	٢١٦	٦٤٨
الجزء الاساسي	٪٢٥	٢٠٣	٪٤٠	٥٤٠	٪٤٥	٤٨٦	٪٤٥	٤٨٦	١٢٢٩
البدني	٪٤٥	٣٦٤	٪٣٠	٤٠٥	٪٢٥	٢٧٠	٪٢٥	٢٧٠	١٠٣٩
الجزء الختامي	٪١٠	٨١	٪١٠	١٣٥	٪١٠	١٠٨	٪١٠	١٠٨	٣٢٤
المجموع بالدقيقة	٪١٠٠	٨١٠	٪١٠٠	١٣٥٠	٪١٠٠	١٠٨٠	٪١٠٠	١٠٨٠	٣٢٤٠

جدول (١٣) التوزيع الزمني والنسبي لتدريب الجزء التكنيكي (الفنى) على فترات برنامج التدريبي

الاداء التكنيكي	فترات الموسم		فترة الاعداد العام		فترة الاعداد الخاص		ماقبل المنافسات		المجموع
	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	
المرحلة التمهيديّة (بدء الخطوات الراقصة للجسم واداة الحبل مع بداية المازورة الموسيقية)	٪٥٠	١١٣	٪٤٥	٢٠٣	٪٤٥	٢١٦	٪٤٥	٢١٦	٥٣١
المرحلة الرئيسية (التناسق بين الخطوات الراقصة للجسم واداة الحبل والموسيقى وعدم اهتزاز كلا من الجسم والاداة)	٪٣٠	٦٨	٪٣٠	١٣٥	٪٣٥	١٦٨	٪٣٥	١٦٨	٣١٧
المرحلة النهائية (انهاء الخطوات الراقصة للجسم واداة الحبل مع نهاية المازورة الموسيقية لا تقل عن ٨ ثواني)	٪٢٠	٤٥	٪٢٥	١١٣	٪٢٠	٩٦	٪٢٠	٩٦	٢٤٥
المجموع بالدقيقة	٪١٠٠	٢٢٦	٪١٠٠	٤٥١	٪١٠٠	٤٨٠	٪١٠٠	٤٨٠	١١٥٧

جدول (١٤) التوزيع الزمني لتدريب القدرات البدنية الخاصة بالخطوات الراقصة باستخدام الحبل على مدار فترات التدريب

المجموع	ما قبل المنافسات		فترة الاعداد الخاص		فترة الاعداد العام		فترات الموسم القدرات البدنية الخاصة
	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	
١٣٧	٪١٠	٣٦	٪١٠	٦٠	٪١٠	٤١	تحمل الاداء
١٧٥	٪١٥	٥٤	٪١٥	٦٠	٪١٥	٦١	القوة المميزة بالسرعة
٢٧٣	٪٢٠	٧٢	٪٢٠	١٢٠	٪٢٠	٨١	السرعة الحركية
١٣٧	٪١٠	٣٦	٪١٠	٦٠	٪١٠	٤١	تحمل القوة
٣٤٢	٪٢٥	٩٠	٪٢٥	١٥٠	٪٢٥	١٠٢	التوافق
٣٠٤	٪٢٠	٧٢	٪٢٥	١٥٠	٪٢٠	٨٢	الرشاقة
١٣٦٨	٪١٠٠	٣٦٠	٪١٠٠	٦٠٠	٪١٠٠	٤٠٨	المجموع بالدقيقة

جدول (١٥) عدد الاسبوع المحددة لكل فترة من فترات البرنامج التدريبي والاهداف المراد تحقيقها في كل فترة للوصول للهدف المنشود

اهداف الفترات التدريبية	عدد الاسبوع	فترات التدريب فترة الاعداد العام
تطوير القدرات البدنية العامة كالاطلاات والمرونة لمفاصل الجسم عامة -القوة العامة-التعليمات الاولية لاكتساب التكنيك	٣ اسابيع	فترة الاعداد العام
تطوير القدرات البدنية الخاصة (تحمل الاداء-تحمل القوة-القوة المميزة بالسرعة-السرعة الحركية-الرشاقة التوافق)	٥ اسابيع	فترة الاعداد الخاص
تعديلات تكنيكية والتحضيرية للمنافسات الرئيسية	٤ اسابيع	فترة ما قبل المنافسة

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي الى تحسين القدرات البدنية قيد البحث ومستوى الاداء الفني للخطوات الراقصة لاداء الحبل من خلال:

١- تطوير القدرات البدنية قيد البحث.

٢- تحسين مستوى الاداء الفني للخطوات الراقصة باستخدام الحبل.

اسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

راعت الباحثة في وضع البرنامج دراسة الاسس التي يبني عليها البرنامج وخصائص المرحلة السنوية لناشئات (٩-١١ سنة) حتى يمكن بناء البرنامج على اسس علمية سليمة وفقا لما يلي:

- تنوع طرق التدريب المستخدمة ما بين فترى منخفض الشدة و مرتفع الشدة لتنمية القدرات البدنية و التدريب التكرارى لتحسين الاداء التكنيكي للخطوات الراقصة باستخدام الحبل بشدة من (٦٠٪ : ٩٥٪)

- يراعى ان يكون سرعة التمرين تبعا لمستوى السرعة المستهدفة فى البرنامج التدريبي في عملية التكيف الفسيولوجي فى الحركة وفقا للسرعة المطلوبة والقوة الداعمة فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل .
- تشابهه التدريبات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي واتجاه المسار الحركي لصعوبات اداة الحبل من خلال تغيير الظروف الخارجية تغيير (الزمن-الاتجاه- القوة)(١٣: ١٢٥-١٢٦)(١٧: ١١٦)
- لا يقتصر الامر على تحديد الاهداف التدريبية وانما ايضا يتم تحديد اساليب المتبعة ومواعيد ادائها(فمن لا يقاس لا يمكن تقيمه)(٢: ١٨)
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كلا تبعا للاستجابة الفردية لكل لاعبة.
- مراعاة ان تناسب مكونات حمل البرنامج التدريبي والزيادة المتدرجة والوثبات في الحمل والتوقيت المناسب لها (خلال المرحلة المثالية لاستعادة الشفاء) مع قدرات وامكانيات كل لاعبة بما يضمن التقدم بالم المستوى السرعة المثالية المطلوبة.
- تقنين الحمل التدريبي للاعبات في المراحل الاولى من البرنامج التدريبي يجب ان يميل الحجم الى الكبر والشدة الى المتوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.
- مراعاة الاستمرارية مع عدم اعطاء اللاعبات فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد اجسامهم التكيف السابق اكتسابه. (٩: ٢٥)
- يتسم البرنامج التدريبي بالمرونة بحيث يمكن تعديله اذا لزم الامر.
- ان يحقق البرنامج التدريبي ما وضع من اجله. (١٠: ٢٠٧، ٢٠٨)

الخطوات التنفيذية للبحث:

مرحلة ما قبل تنفيذ التجربة القياسية القبلية :

- تم اجراء القياسات البدنية القبلية وتقييم مستوى الاداء الفنى فى الفترة من ١/١١/٢٠٢٠ الى ٣/١١/٢٠٢٠
- وذلك للقدرات البدنية قيد البحث
- اليوم الاول:تم قياس الطول الكلى والوزن و تقييم مستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل
- اليوم الثانى :تم قياس القدرات البدنية قيد البحث.
- مرحلة تطبيق التجربة الاساسية (تطبيق البرنامج المقترح) مرفق (٢)

تم تقسيم فترة التجربة الاساسية للبرنامج التدريبي وهى ٣شهور "١٢ اسبوع" الى فترة الاعداد العام "٣ اسابيع" والاعداد الخاص "٥ اسابيع" وما قبل المنافسة "٤ اسابيع" بواقع ٣ وحدات في الاسبوع وعدد الوحدات التدريبية ككل ١٢ ٣ وحدات اسبوعية = ٣٦ وحدة تدريبية والفترة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية ٩٠ دقيقة ومدة التدريب الكلية للبرنامج بالدقائق ٣٦ وحدة ٩٠ دقيقة = ٣٢٤٠ فى الفترة من ٢٠٢٠/١١/٧ الى ٢٠٢١/١/٢

مرحلة ما بعد تنفيذ التجربة (القياسات البعدية)

اجريت القياسات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق اخر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي لجميع القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل بنفس الاجهزة والادوات التى تمت بها القياسات القبليّة وبنفس الشروط والتعليمات وبنفس الجدول الزمنى لتأدية الاختبارات فى القياسات القبليّة وذلك فى الفترة من ٢٠٢١/١/٤ الى ٢٠٢١/١/٦

المعالجات الاحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائى IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الاحصائية التالية :-

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل التفرطح .
- اختبار "ت" الفروق .
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

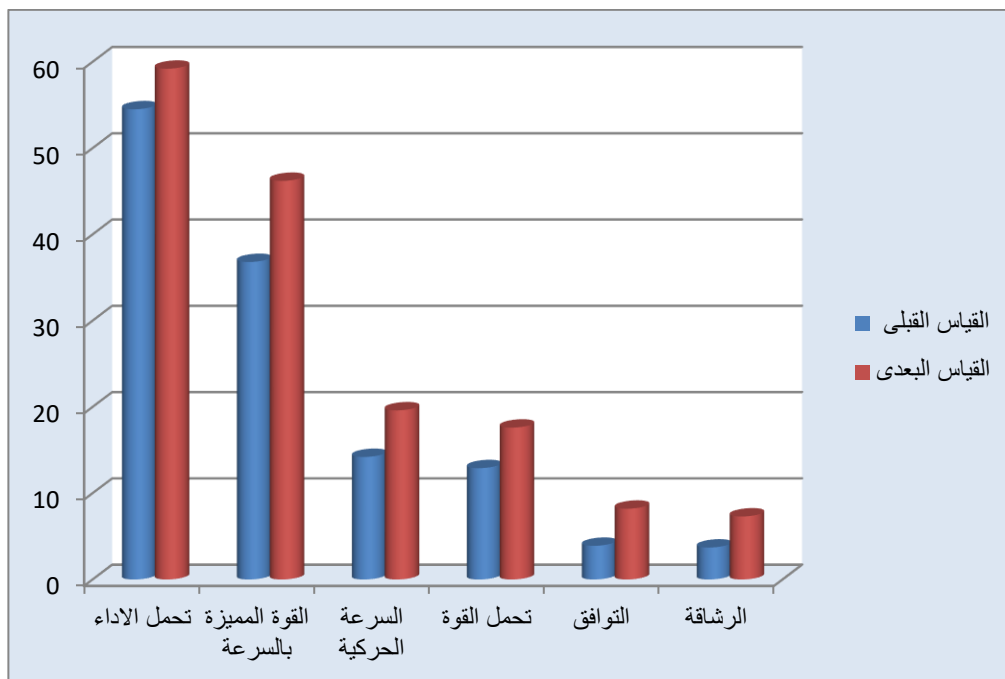
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى القدرات البدنية لناشئات الجمباز الايقاعى (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الاختبارات	
			±	س	±	س	±	س	القدرات البدنية	
٪٨,٦٢٤	٠,٠٠	*٤,٥٩٦	٣,٢٣٤	٤,٧٠٠	٢,٨٢١	٥٩,٢٠	٢,٩٥٣	٥٤,٥٠٠	٣٠ ث وب بالحبل تكرار	تحمل الاداء
٪٢٥,٥٤٣	٠,٠٠	*٧,٨٠٩	٣,٨٠٦	٩,٤٠٠	٢,٠٤٤	٤٦,٢٠	٣,١٢٠	٣٦,٨٠٠	الوثب العمودي سم	القوة المميزة بالسرعة
٪٣٨,٠٢	٠,٠٠	*١٠,٣٧	١,٦٤٧	٥,٤٠٠	١,٦٤٧	١٩,٦٠	١,٣٩٨	١٤,٢٠٠	الوثب مع اداء دورتين بالحبل تكرار	السرعة الحركية
٪٣٦,٤٣٤	٠,٠٠	١٨,٠٥٣ *	٠,٨٢٣	٤,٧٠٠	٢,٢٧١	١٧,٦٠	٢,٦٠١	١٢,٩٠٠	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيتين نصفاً تكرار	تحمل القوة
٪١١٠,٢٥	٠,٠٠	*٢٠,١٤	٠,٦٧٥	٤,٣٠٠	١,٢٢٩	٨,٢٠٠	١,٤٤٩	٣,٩٠٠	وثبة الفجوة مع عمل دورتين بالحبل تكرار	التوافق
٪٩٧,٢٩	٠,٠٠	*١٣,٥٠	٠,٨٤٣	٣,٦٠٠	١,٠٥٩	٧,٣٠٠	١,٣٣٧	٣,٧٠٠	الوثبة الرباعية ١٠ ث	الرشاقة

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى القدرات البدنية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤,٥٩٦ إلى ٢,١٤) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٨٣٣) وبمستوى دلالة أقل ٠,٠٥، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٪٨,٦٢٤ : ٪١١٠,٢٥) لصالح القياس البعدى لناشئات الجمباز الايقاعى .



شكل (١) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ناشئات الجمباز الايقاعي

يتضح من جدول (١٦) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدي للقدرات البدنية (تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة- السرعة الحركية - تحمل القوة - التوافق- الرشاقة) لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٤,٥٩٦)، (٧,٨٠٩)، (١٠,٣٧)، (١٨,٠٥٣)، (٢٠,١٤)، (١٣,٥٠)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات البدنية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند التوافق وبلغت (١١٠,٢٥٪) وأقل قيمة لها (٨,٦٢٤٪) عند تحمل الاداء

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام تدريبات الأنسنتي "Insanity" المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة ومتناسقة بين الجسم واداة الحبل.

وترجع البحوث نسبة التحسن في التوافق والتي بلغت (٢٥,١١٠٪)، قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية التوافق من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة -تنفيذ واجب حركي في وقت محدد- تأدية الواجب الحركي باستخدام اداة الحبل في اتجاهات مختلفة). حيث يشير كلا من جاستر جمبسكاي ويوري تيتوف (١٩٩٩) ، ياسمين البحار (٢٠٠٤) ان التوافق يمكن ان يكون كليا او جزئيا فان توافق الاطراف هو الذي يظهر توافق القدمين او الرجلين او كلاهما معا بينما يقصد بالتوافق الكلي للجسم التوافق الذي يتضمن حركة الجسم بكامله ان التوافق العنصر يعنى ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد وايضا اداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد (٣٤ : ٥٢)(٢٣ : ٤٤)

ويضيف كلا من ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧)، ابراهيم سلامة (٢٠٠٠)، احمد الهادي واحمد شحاته (٢٠٠٣) ان كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدره العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق وعند تنميته يجب مراعاة التوافق العضلي العصبي والاحساس بالحركة من خلال تحليل الاداء الحركي ومستويات القدرات البدنية الاخرى فالقدرات التوافقية لاتظهر بشكل منفرد ولكن ترتبط مع المرونة والقوة والتوازن والرشاقة والسرعة، فهو مقدره حركية تتطلب التعاون الكامل بين الجهاز العصبي والعضلي لتطوير الاداء المهاري والاداء الفني (١ : ٦٥)(٣ : ٤٢)(٤ : ١٩)

والزيادة التي طرأت على الرشاقة بنسبة تحسن بلغت (٩٧,٢٩٪)، قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبات على تغير اوضاع الجسم على الارض او في الهواء بسرعة في اقل زمن لا يتعدى ٨ ث بالتالي تتحسن الخطوط العصبية لحالة التوازن وبين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال (تمارين جرى مع تغيير الاتجاه مع استخدام الحبل والدوران مع لف اداة الحبل - تمارين وثب بالحبل مع تغير اتجاه الجسم). ويعضد ذلك دراسة كلا من ودراسة ويستكوت westcott (١٩٩٦) ودراسة افيل كارفاله Ávila-Carvalho (٢٠١٠) على ان التمرينات باستخدام الادوات له تاثير فعال في تطوير الرشاقة والتوافق العضلي مما يزيد من مستوى الاداء المهاري والاداء الفني للاعبة (٣٦ : ١١)(٢٥ : ٢١)

ويؤكد ذلك كلا من الين وديع (٢٠٠٠) وعصام امين ومحمد بريقع (١٩٩٧) ان للرشاقة مكانة خاصة بين التدريبات البدنية لانها تكسب الفرد السرعة والدقة والتوافق والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وايضا يمكن تطويرها من خلال تنمية المكونات الاخرى مثل التوافق العضلي العصبي والقوة وكذلك المرونة لها دور في تطوير الرشاقة من خلال زيادة المدى الحركي خلال الاداء المهاري. (٥ : ٢٥) (٨ : ٦٢٢) ويضيف محمد علاوي (١٩٩٤) ان امتلاك الالعبة لعنصر الرشاقة يسهم بقدر كبير في اتقان الاداء المهاري و الاداء الفني. (١٨ : ٣٣)

كما ترجع الباحثة التحسن في عنصر السرعة الحركية التي بلغت (٣٨,٠٢٪) الى تدريبات الانسنتى الى تتميز باداء حركات مختلفة مع ضبط السرعة في الاداء ، وتعرف كلا من ياسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) بانها القدرة على اداء اجزاء من المكونات التنافسية او عناصر مختلفة بالسرعة الضرورية دون فقد الاداء الفني ، حيث ان السرعة من العوامل الهامة للاداء الحركي فتعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية (٢٣ : ٦١) ، كما تؤكد موسكفليجفيس واخرون Moskovičević et all (٢٠١٣) ان السرعة ترتبط بكل من الرشاقة والتوافق وتتضح سرعة لاعبة الجمباز الايقاعي عند اداء الخطوات الراقصة السريعة في ايقاع وتوقيت الحركة لاجزاء الجسم المختلفة بتناسق مع اداة الحبل مع توقيت وايقاع الموسيقى

(٦٧ : ٣١)

كذلك ترجع الباحثة الزيادة في تحسن عنصر تحمل القوة والتي بلغت (٤٣٤,٣٦) الى تأثير تدريبات المستخدمة في البرنامج من (وثب باستخدام الحبل في زمن ٣٠ ث - كذلك الحبل باستخدام الحبل لمدة ٣٠ ث مما ادى الى تحسن تحمل القوة لعضلات الرجلين ويتفق ذلك مع ما يؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩) انه عند ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل عند اداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية لفترات طويلة نسبيا، ويشير هذا الارتباط الى تحمل القوة التي تتاثر الى درجة واضحة بصفة القوة العضلية ويظهر ذلك عند اداء الوثب بالحبل بحركة متكررة لعدد معين من المرات (١٣ : ١٥-١٦)

كما ترجع الباحثة السبب في زيادة مكون القوة المميزة بالسرعة والتي بلغت (٢٥,٥٤٣٪) بانه اكثر المكونات اهمية بالنسبة للاداء الحركي ، حيث تعرف القوة المميزة بالسرعة بانه المكون الحركي الذي يتكون من القوة العضلية والسرعة القصوى لاجزاء نمط حركي توافقي .

وجاءت نتائج هذا البحث مع ما اشار اليه كل من ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين (١٩٩٣)، نادجدا جمبسكايا (١٩٩٩) وسامية الهجرسي (٢٠٠٤) وعنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤) ان لاعبة الجمناز الايقاعي يجب ان تتدرب على اخراج اكبر قدر من القوة في اقل زمن ممكن والذي يظهر من خلال الارتفاع الانفجاري اثناء الوثب (٢ : ٦٧) (٣٤ : ٩٦ - ١٠٠) (٧ : ٤٢) (١٥ : ٨٢ - ٨٥)

كذلك ترجع الباحثة التحسن في تحمل الاداء والتي بلغت (٨,٦٢٤%) تدريبات الانسنتى التي تميزت بالحركات الاستاتيكية والديناميكية المتنوعة من الانشطة الهوائية والاهوائية باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة ومرتفع الشدة، وتعرف باسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) ان تحمل الاداء للاعبة الجمناز الايقاعي بانه القدرة على اداء العمل التنافسي دون ظهور اخطاء فنية. (٢٣ : ٧٩)

وترجع الباحثة ارتفاع نسب التحسن للقدرات البدنية إلى التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وجماعية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئات ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات البدنية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه ميشلنج **Mechling** (١٩٩٩) واندونوف وآخرون **Andonov et all** إلى (٢٠١٤) ان ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس اللاعبة بجميع أجزاء جسمها وأوضاعه المختلفة. (٣١ : ٣٨) (٥٤ : ٢٤)

كما راعت الباحثة التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات البدنية حيث يذكر ستاروستا **Starosta** (١٩٩٨) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسيا على المستوى التوافقي (٣٥ : ١٦)، كما يشير ابراهيم سلامة (٢٠٠٠) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجيا. (٢٢ : ٣)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **عصام حلمي** (١٩٩٨م) (١١)، ودراسة جوردانا **Gordana Furjan** (٢٠١١م) (٣٣) حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات البدنية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

ويؤكد ذلك نتائج دراسة كلا من ايمن ناصر (٢٠١٧) (٦) وعلى نور الدين (٢٠١٩) (١٢) ووليد محمد حسن (٢٠٢٠) (٢٢) وعادل جلال والحسين سيد واحمد صلاح (٢٠٢٠) (١٤) من ان برنامج الانسنتى المتنوعة الاوضاع والاشكال سواء كانت الموجهة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين او تحمل القوة او تحمل الاداء او السرعة او الرشاقة او التوافق لكامل اجزاء الجسم او كما يروا الباحثون انها مناخ مناسب لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة.

ومن هنا ترجع الباحثة زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات البدنية .

وبذلك يتحقق الفرض الأول" والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى بعض القدرات البدنية تحمل الاداء وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية و الرشاقة و التوافق لناشئات الجمباز الايقاعي "

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

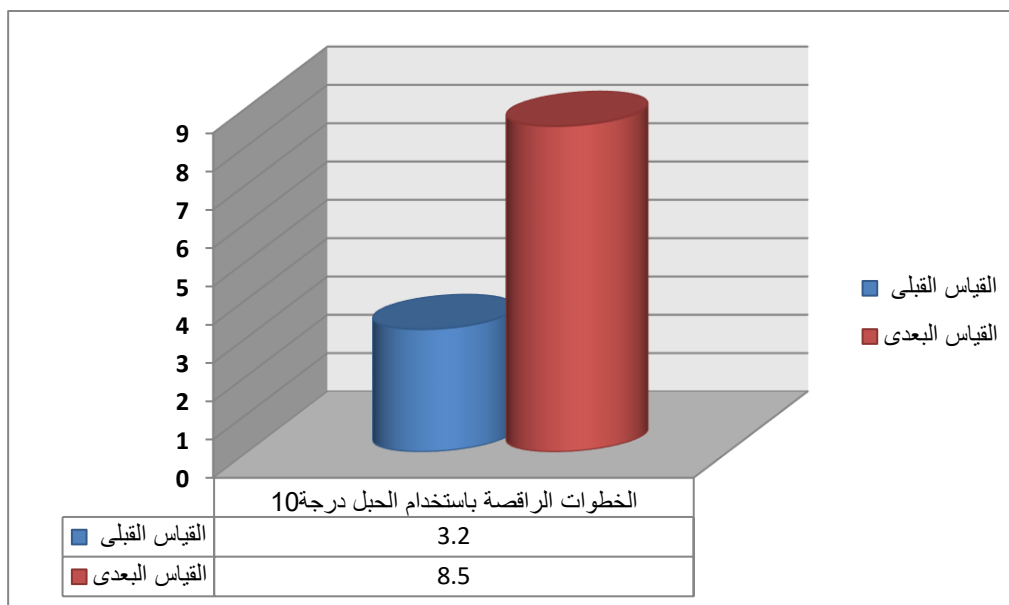
جدول (١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل لناشئات الجمباز الايقاعي (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١٦٥,٦٢٥ %	٠,٠٠	*١٤,٧٦	١,١٣٥	٥,٣٠٠	١,٠٨٠	٨,٥٠٠	٠,٩٤٩	٣,٢٠٠	الخطوات الراقصة باستخدام الحبل درجة ١٠

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الاداء الفنى للخطوات الراقصة لاداء الحبل ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فيها (١٤,٧٦) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٨٣٣) وبمستوى دلالة أقل ٠,٠٥ ، و بلغت نسبة التحسن فى مستوى الاداء

المهاري ١٦٥,٦٢٥ ٪، وبلغت نسبة التحسن في (١٦٥,٦٢٥ ٪) لصالح القياس البعدي لناشئات الجمباز الايقاعي .



شكل (٢) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء الفني للخطوات الراقصة باستخدام الحبل لناشئات الجمباز الايقاعي

وترجع الباحثة ذلك التحسن في مستوى الاداء الفني المتمثل في الخطوات الراقصة باستخدام الحبل والتي بلغت (١٦٥,٦٢٥ ٪) الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانسنتي والذي كان له اكبر الاثر في تحسين مستوى الاداء الفني المتمثل في الخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل ويتفق ذلك مع دراسة كلا من ايمن ناصر (٢٠١٧) (٦) وعلى نور الدين (٢٠١٩) (١٢) وبرين كليسر كزيويك brain kliszczewicz et all (٢٠١٩) (٢٨) ووليد محمد حسن (٢٠٢٠) (٢٢) وعادل جلال والحسين سيد واحمد صلاح (٢٠٢٠) (١٤) والتي اشارت الى فاعلية تدريبات الانسنتي على الاداءات المهارية والفنية المختلفة، حيث يؤكد ذلك محمد لطفى (٢٠٠٦) ان تنمية القدرات البدنية تنعكس على جودة الاداء الحركي وفاعليته (٢٠: ١٢٨) ويشير كلا من جريشاننتسيفا إيكاترينا الكسيفنا Grishantseva Ekaterina Alekseevna (٢٠٠٩) (٣٢) و دراسة روندير و آخرون Runder Gordana & all (٢٠١١) (٣٣) ودرا سة اكس يو كيونج Xu Qiong (٢٠١٤) (٣٧) و دراسة باتيستا اماندا واخرون Batista & all (٢٠١٧) (٢٧) و دراسة "باتيستا اماندا واخرون BATISTA

"Amanda1&ALL" (2018) (26) ان امتلاك لاعبة الجمباز الايقاعي للقدرات البدنية يساهم في سرعة اكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالى على رفع جودة مستوى الاداء الفنى.

كما يؤكد ذلك كلا من ستاروستا starosta (1998) فاتن البطل (2001) على ارتباط القدرات البدنية بالجانب المهارى والفنى ،حيث يودى دمج القدرات البدنية مع المهارات الحركية الى تشكيل الاسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الاداء الفنى المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (35: 68) (16: 44) (16: 52)

ومما سبق يتضح اهمية تدريبات الانسنتى التى بدورها ادت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة باداء الحبل والتى ادت بالتبعية الى تحسن الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه" توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل لناشئات الجمباز الايقاعي"

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى بعض القدرات البدنية تحمل الاداء (8, 624)٪ وتحمل القوة (36, 434)٪ والقوة المميزة بالسرعة (25, 543)٪ والسرعة الحركية (38, 02)٪ و الرشاقة (97, 29)٪ و التوافق (110, 25)٪ لصالح القياس البعدى لناشئات الجمباز الايقاعي
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الاداء الفنى المتمثل فى الخطوات الراقصة باستخدام الحبل (165, 625)٪ لصالح القياس البعدى لناشئات الجمباز الايقاعي
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانسنتى "Insanity" له تأثير إيجابي على القدرات البدنية قيد البحث (تحمل الاداء - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية- الرشاقة - التوافق).

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانسنتى "Insanity" له تاثير ايجابي على مستوى الاداء الفنى للخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل.

التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج توصى الباحثة بما يلي:
- ١- يجب تطبيق البرنامج التدريبي الخاص باستخدام تدريبات الانسنتى "Insanity" على مستوى قطاع الناشئات في الجمباز الايقاعي.
 - ٢- ضرورة استخدام تدريبات الانسنتى "Insanity" داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئات وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الاداء الفنى للخطوات الراقصة باستخدام اداة الحبل
 - ٣- الاهتمام بتنمية الأدءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء الفنى.
 - ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج تدريب باستخدام تدريبات الانسنتى "Insanity" ومعرفة أثرها على الجانب الفنى فى الجمل الفردية و الجماعية للادوات (الطوق-الشريط-الصولجان-الكرة)

المراجع العلمية :

اولا:المراجع العربية:

- | | | | |
|---|--------------------------------------|------|---|
| ١ | ابو العلا عبد الفتاح | ١٩٩٧ | : التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي،القاهرة |
| ٢ | ابو العلا عبد الفتاح ،احمد نصر الدين | ١٩٩٣ | : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي ، القاهرة |
| ٣ | ابراهيم سلامة | ٢٠٠٠ | : مدخل تطبيقى للقياس فى اللياقة البدنية ،دار المعارف ،الاسكندرية |
| ٤ | احمد الهادي ،احمد شحاته | ٢٠٠٣ | : تكنولوجيا الحركة في الجمباز،مطبوعة التوني،الاسكندرية |
| ٥ | الين وديع | ٢٠٠٠ | : اللياقة الطريق للحياة والصحية،منشأة المعارف ،الاسكندرية |
| ٦ | ايمن ناصر السويفى | ٢٠١٧ | : تاثير برنامج لتدريب الانسانتى على مجموعة الطرفين العلوى والسفلى وبعض مهارات رياضة الاسكواش،رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا |
| ٧ | سامية الهجرسي | ٢٠٠٤ | : التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي |

- المفاهيم العلمية والفنية، مطبعة
الغد، القاهرة
- ٨ عصام امين، محمد بريقع : ١٩٩٧ : كتاب التدريب الرياضي "اسس-مفاهيم-
اتجاهات"
- ٩ عباس عبد الفتاح : ١٩٩١ : اللياقة والصحة، دار الفكر
ومحمد شحاته
العربي، القاهرة
- ١٠ عصام عبد الخالق : ١٩٩٩ : التدريب الرياضي (نظريات
وتطبيقات)، دار المعارف، القاهرة
- ١١ عصام حلمي : ١٩٩٨ : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على
مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة
٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين
الناشئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة قناة
السويس
- ١٢ على نور الدين على : ٢٠١٩ : تأثير برنامج تدريب باستخدام تدريبات
مصطفى
الانسانتى "insanity" على بعض
المتغيرات البدنية وبعض الركلات
المركبة لناشئ التايكوندو، انتاج
علمي، مجلة كلية تربية رياضية، جامعة
اسيوط.
- ١٣ عادل عبد البصير : ١٩٩٩ : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية
والتطبيق، القاهرة مركز النشر.
- ١٤ عادل جلال، الحسين : ٢٠٢٠ : تأثير تدريبات insanity عالية الشدة
سيد، احمد صلاح
على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة، انتاج
علمي، المجلة العلمية الجزيرة، جامعة
حلوان
- ١٥ عنايات فرج وفاتن : ٢٠٠٤ : التمرينات الايقاعية (الجمباز
البطل
الايقاعي) والعروض الرياضية، دار
الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦ فاتن البطل : ٢٠٠١ : فنيات الاداء والخصائص المميزة للجمل
الحركية لبطلات العالم ومصر في
الجمباز الايقاعي في ضوء القانون
الدولي المؤتمر العلمي الرابع عشر
، اكتوبر ٢٠٠١-٢٠٠٤
- ١٧ كمال جميل : ٢٠٠١ : التدريب الرياضي للقرن الحادى
والعشرين، دار المطبوعات، الاردن
- ١٨ محمد حسن علاوى : ١٩٩٤ : علم التدريب الرياضي"، دار المعارف،
ط ١٣، القاهرة.

- ١٩ مفتى حماد : ٢٠١٠ : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي القاهرة
- ٢٠ محمد لطفي السيد : ٢٠٠٦ : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، مركز الكتاب للنشر
- ٢٢ وليد محمد حسن : ٢٠٢٠ : تاثير برنامج لتدريبات الانسانتى على بعض القدرات البدنية ومستوى اداء الارسال الساحق فى الكرة الطائرة، انتاج علمى، الجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة حلوان
- ٢٣ ياسمين البحار وسوزان طنطاوى : ٢٠٠٤ : اسس تدريب الجمباز الايقاعي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية

ثانيا المراجع الاجنبية:

- ٢٤ Andonov, K. & 2014 : Determination and comparison of the energetic work zone during the competitive individual routine in rhythmic gymnastics and competitive routine in aesthetic group gymnastics. *Physical Education and Sport – Competence for life, 9-12 October 2014, Sofia, Bulgaria, Congress proceedings.*
- ٢٥ Ávila-Carvalho, 2010 : Mastery and risk with throw in apparatus difficulty of elite rhythmic gymnastics groups. *Anais do II Seminário Internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição (SIGARC*
- ٢٦ 2018 :
BATISTA Amanda1,2,
GOMES Thayse Natacha1,
GARGANTA Rui1, ÁVILA-CARVALHO Lurdes1
- ٢٧ Amanda 2017 : DANCE STEPS, DYNAMIC

- Batista, Rui
Garganta,
Lurdes Ávila-
Carvalho
- ٢٨ Brain 2019 : Physiological adaptations following a four week of high intensity function training .vojnosanitetski pregled
- ٢٩ Fédération 2017 : . Individual exercises - apparatus difficulty. In FIG (Ed.), Code de Pointage Gymnastique Rythmique: 2017-2020. Lausanne. Retrieved from <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.ht>
- ٣٠ Gateva, M. 2008 : Examination of the training loading in rhythmic gymnastics and perfecting the training methods. Unpublished doctoral dissertation. National Sports Academy, Sofia
- ٣١ Moskovljević, L., 2013 : The speed of progress in the apparatus handling technique in rhythmic gymnastics. Physical Culture, 67(1), 33-
Radislavljević, L.,
& Dabović, M.
- ٣٢ Grishantseva 2009 : Features of the technique of teaching jumping rope for older preschool children by means of rhythmic gymnastics
Ekaterina
Alekseevna
- ٣٣ Gordana Furjan- 2011 : Correlation between efficiency in performing body elements and elements with a rope and ribbon in rhythmic gymnastics
Mandić
Gordana Furjan-
Mandić
- ٣٤ Jastrjemskaia, 1999 : Rhythmic Gymnastics. Champaign, IL: Human Kinetics
N and Titov,
- ٣٥ Starosta 1998 : Correlaion between coordiniation

- Wlodzimierz., and physical abilities the theory and practice of sport training sport Kinetics , Homburg
- ٣٦ Westcottw: 1996 : Building strength and stamina,new nautilus training for total fitness,nautilus international,human kinetics ,inc,u.s.a,canda,uk,Australia/
- ٣٧ Xu Qiong 2014 : Study on the Complete Movement Arrangement of Rhythmic Gymnastics International Conference on Mechatronics, Electronic, Industrial and Control Engineering (MEIC 2014)
- ٣٨ - Mechling, H 1999 : Coordinative Abilities Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweeleet al, Human Kinetic,Cinetic, Champaing

ثالثا: الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت):

39. <http://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout> RETREVED AT 13/4/2016