

## تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية و مستوى القلق ومستوى الاداء لمهاره الشقلبة الامامية على طاولة القفز

د. منى يحيى عبد الحميد الفضالي

مدرس بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز

الفنى - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

- جامعة حلوان

[monafadaly77@yahoo.com](mailto:monafadaly77@yahoo.com)

### المخلص :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية و مستوى القلق ومستوى الاداء لمهاره الشقلبة الامامية على طاولة القفز، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى على مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطه، وتم اختيار عينه عمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامع حلوان للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، والبالغ عددهن (٣٤) طالبة تم سحب عينه عشوائيه قوامها (١٠) طالبات كعينه استطلاعيه ، وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (٢٤) طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويين احدهما تجريبية والآخرى ضابطه قوام كل منها (١٢) طالبة ، وكانت من اهم النتائج ان برنامج التدريب المركب اثر ايجابيا على تحسين القدرات البدنيه (القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين - السرعة الانتقاليه - الرشاقه - الانتقاليه - الرشاقه - التوافق - قوه عضلات الظهر ) ومستوى القلق (سرعه وسهوله الانفعال - القلق البدنى - القلق المعرفى ) ومستوى الاداء المهارى لمهاره الشقلبه الامامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى طالبات عينه البحث.

### The Effectiveness of proposed training program of using compound training on some of physical Abilities and the anxiety level and level of skill performance of hand spring on Vault table

#### Summary :

The research aims to identify the effectiveness of proposed training program of using compound training on some of physical Abilities and the

anxiety level and level of skill performance of hand spring on Vault table ,the researcher used the experimental method using the experimental design in system of two equal group ,one is experimental and the other is a control. A deliberate sample was selected from the students of the second year at the Faculty of Physical Education for Girls in Al-Jazeera, Helwan University for the academic year 2021/2022 AD.,their number is (34) female student ,a random sample was drawn its texture (10) female student as a reconnaissance sample , Thus, the main research sample consisted of (24) female students, who were divided into two equal groups, one experimental and the other a control group, each of which consisted of (12) female students, One of the most important results was that the combined training program had a positive effect on improving the physical abilities(the muscular ability of the legs - the muscular ability of the arms - transitional speed - agility - transitional - agility - compatibility - strength of the back muscles) and the level of anxiety (speed and ease of excitement - physical anxiety - cognitive anxiety), and the level of skillful performance of the level of skill performance of hand spring on Vault table for the female students of the research sample

### تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية و مستوى القلق ومستوى الاداء لمهاره الشقلبة الامامية على طاولة القفز

#### المقدمة :

ان التطور السريع في المجال الرياضي يعتبر انعكاساً للتطور الكبير الذي يحدث في مجال العلوم المختلفة ،فأي تطور او تقدم في أي مجال سيساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضية ، وينعكس هذا على تطوير طرق التدريب الرياضي التي تسهم في تقدم مستوى لاعبيننا في جميع الانشطة الرياضية المختلفة .

ولما كان من اهم اهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنياً الى اقصى ما يمكن ، لذا كان على العاملين في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ضرورة الالمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنميه القدرات البدنية والمتطلبات البدنية الخاصة ( ١٣ : ١٥ )

ويعد الإعداد البدني من اهم مقومات النجاح في رياضه الجمباز الفني ،وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العليا ، بالإضافة الى اعتبار الاعداد البدني من اهم الدعائم

التي يركز عليها للوصول للاعب الى الاداء المتميز، ويهدف الإعداد البدني الخاص الى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لرياضه الجمباز الفني ومحاولة تطويرها ، والعمل على تنميتها لأقصى مدى حتى يمكن وصول اللاعب الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الفني .

(٢٥: ١١)

ولقد اوضحت العديد من الدراسات والبحوث التي تمت على الرياضيين في شتى الانشطة خلال السنوات الاخيرة ان هناك تغيرات غير عاديه حدثت نتيجة التطور التكنولوجي الهائل في التقنيات الحديثة العالمية في مجال التدريب وذلك لإكمال البناء البشرى من النواحي البدنية والفسولوجية والنفسية بجانب ارتفاع القدرات البدنية للاعبين بهدف تحقيق الانجاز (١٠ : ١).

ويرى طلحة حسام الدين (٢٠١٧) ان العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركبا , و قد اطلق على التدريب باستخدام الاثقال والبليومترك في الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب , و هذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليومتري منفردا و بالتالي تساعد على اخراج اكبر كم ممكن من القدرة

(٨:٨)

ويتفق كلا من ادمس Adams (٢٠١٥) و دونالد Donald (٢٠١٨) الى ان التدريب المركب Compnex Training هو عبارة عن نظام تدريبي يمزج كلا من تدريبات الاثقال و تدريبات البليومتريك و ذلك للوصول للأداء الامثل حيث يمنح اللاعب الحصول على اقصى نتائج في اقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد و مزايا التدريب بالأثقال و التدريب بالبليومتريك.

(٢٤: ١٥) (٢٥ : ١٩)

ويتفق كلا من "احمد فاروق (٢٠٠٦)" و"ابن و اخرون . Ebben, et al" (٢٠١٩) الى ان التدريب المركب Compnex Training عبارة عن تدريبات اثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات بليومتريك بهدف تحسين صفة بدنية واحدة و هي القوة الانفجارية , و تؤدي فيها مجموعة اثقال اولاً ثم مجموعة بليومتريك داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكيا ،اي يجب ان تكون المجموعات العضليه المستخدمه فى تدريبات الاثقال هى ذاتها المستخدمه فى تدريبات البليومتريك

(٣: ٢١٧) (٢٦: ٢١)

وقد ذكر "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٢١) على ان التدريب بالأثقال يعد من اهم اساليب تنميه وتطوير القوه العضلية بأنواعها، وقد اثبتت الدراسات المختلفة على وجود علاقه مباشره بين النتائج الرياضية ومستوى نمو القوه العضلية لدى لاعب الجمباز (٩ : ٢٣).

وقد اشار "تشارلس Charles" (٢٠١٠) الى ان التدريب بالأثقال يشير ببساطه الى زياده قوه العضلات ، نتيجة لتعرضها الى ثقل متدرج الصعوبة ، مما يؤدي الى حدوث نوع من التكيف لعضلات المشتركة في العمل ، وزياده القوه العضلية نتيجة تعرضها لمقاومه اكبر فاكبر ( ٢٨ : ٦٤ )

ويذكر كل من "محمد لطفي السيد واشرف محمد سيد زين" (٢٠٠٩) ان تدريبات البليومترية من اكثر الاساليب استخداما في تنميه القدرة العضلية للعديد من الانشطة الرياضية التي تتطلب اقصى سرعه للعضلة حيث يساهم هذا الاسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنميه القوه العضلية ( ٢٠ : ٢٨ )

وقد اشار "هايدر شيت واخرون et., Heiderscheit" (٢٠١٩) ان التدريب البليومترية يهدف الى التأثير الايجابي على تنميه القوه القصوى والقدرة التي تحتاج اليها مهارات الوثب، فالوثب يحتاج الى قوه لجميع العضلات القابضة لمفصلي الفخذين والركبة ومفاصل رسغ القدم. حيث ان تدريبات البليومترية هي اسلوب ونظام لمجموعه من التمرينات تعتمد اساسا على مطاطيه العضلة لإكسابه طاقه حركيه عالية من خلال المزج بين اعلى قوه وسرعه ممكنه بهدف تنميه القوه الانفجارية والقدرة (٣٢ : ٤٤).

وقد قامت الباحثة باستخدام تدريبات بالأثقال والتدريب البليومتري باسلوب التدريب المركب Compnex Training ولكن بطرق متنوعه وتكنيك مختلف وهذه التدريبات تسهم في تنميه القدرات البدنية وذلك من اجل الارتقاء بالمستوى المهارى لمهاره الشقلبية الامامية على طاوله القفز وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها احد الموضوعات الهامه في مجال علم التدريب بصفه عامه والانشطة الرياضية بصفه خاصه وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنميه المهارات الحركيه ومستوى الاداء المهارى لكل رياضه

فالقدرات البدنية تلعب دورا رئيسيا في الاعداد الخاص للاعبين حيث ان هناك علاقه متبادلة بين القدرات البدنية لاطهار امكانات اللاعبين البدنية والحركية والفنية العالية للعمل مع كفاءه جميع اجهزه الجسم الحيويه حيث نموها طبقا لنوع النشاط الممارس ( ٢١ : ١٤ )

ولقد اشارت الدراسات والبحوث انه بتحسن القدرات البدنية للاعبين يتحسن بالتالي مستواهم الفني وقدراتهم على تحسين مستواهم المهارى فالاداء المهارى للاعبين يرتبط بقدرتهم البدنية والحركية حيث ان كل مهاره حركيه او اداء فنى يتطلب نوعيه معينه من القدرات البدنية وذلك من اجل الارتفاع بالمستوى المهارى والفنى ( ١٢ : ٣١).

ويعتبر الاعداد البدني للاعبه الجماز هو الدعامة الاولى التي تركز عليها للوصول بحاله التدريب للأعلى المستويات الرياضية، وتتحصر عمليه الاعداد البدني على مدى تنميه الصفات البدنية الى جانب الاتقان التام للمهارات الحركية الذى يتأسس عليه الوصول بمستوى اللاعبة الى اعلى المستويات الرياضية في رياضه الجماز ( ١٥ : ٣٧ ).

ومن هذا المنطلق يعطى المدربون اهتماما بالقدرات البدنية حيث تحقيق المستويات العاليه في الجماز يتطلب مستويات معينه من القدرات البدنية حيث يعتبر نموها من الاهداف الرئيسيه لعمليه التدريبية .

ويوضح "اسامه كامل راتب" (٢٠١٩) ان التفوق الرياضي يتوقف على القدرات النفسية والبدنية للاعبين ، فالقدرات النفسية تساعد الافراد على تعبئه قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصه لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسية ( ٥ : ٣ )

يشير "احمد محمد عبد القادر" (٢٠٠٤) بان القلق احد اهم الانفعالات النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين ، وهذا التأثير قد يكون ايجابياً فيدفعهم لبذل مزيد من الجهد وقد يكون سلبياً فيحول دون حدوث استجابات عقليه وبدنيه سريعة ، وما يترتب على ذلك من اختلال في تآزر الحركات الارادية ،مما يؤثر بدرجة واضحه على مستوى اداء الرياضيين اثناء المنافسه بدنيا ومهاريا وخطيا . ( ٢ : ٢٢٩ )

ويحتل القلق مركزا رئيسيا في علم النفس بصفه عامه وعلم النفس الرياضي بصفه خاصه لما له من اثار واضحه ومباشره على اختلال الوظائف النفسية والجسم . ( ١٠ : ٣٧٩ )

ويشير " محمد حسن علاوى " (٢٠٠٨) ان نظريه القلق المتعدد الابعاد تنقسم الى ثلاث ابعاد على اساس ان المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفا نوعيا في المجال الرياضي ،وتستخدم لقياس (القلق المعرفي - القلق البدني - الانفعالية) وتعتبر نظرية حديثه نسبيا فى مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين الا ان مؤشرات تطبيقها اظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي حيث يختلف تأثيره على الاداء الرياضي ولذلك سوف تستعين الباحثة بهذا الاختبار لتطبيقه في البحث الحالي . ( ١٨ : ٤٠٠ )

ويؤكد "اسامه كامل راتب" (٢٠١٩) ان القلق من اهم الانفعالات التي تواجه المشتركين فى بعض الرياضيات، فهناك القلق الجسمي ويرتبط بمظاهر الاضطرابات الجسمية مثل "بروده اليدين - زياده عدد ضربات القلب " اما القلق المعرفي فيرتبط بنوع الافكار السلبية غير المرغوب فيها . ( ٥ : ٢٩٤ )

واكد "احمد محمد عبد القادر" (٢٠٠٤) ان القلق يقترن بالاستثارة ،فان زياده القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الاداء الرياضي واعاقته ،كما ان انخفاض مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهه الموقف/ وكلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق ) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سالبا في الموقف الرياضي التنافسي . ( ٢ : ٢٤٣ )

ورياضه الجمباز من الانشطة التي تحتاج الى جهد كبير في تعلمها واتقانها وذلك لتعدد مهاراتها وصعوبتها ،واختلاف اجهزتها بالاضافه الى الخصائص المميزة التي بتطلبها الاداء مثل السيطرة على الجسم واجزائه المختلفة في الاوضاع غير المألوفة وكذا اداء الحركات في الفراغ ، وعلى الارتفاعات المختلفة وبسرعات متباينة ،بجانب السيطرة اللحظية على الاداء الفني الذى يلعب الدور الرئيسي في التقييم . ( ٤ : ١ )

وتتطلب رياضه الجمباز درجه عالية من القوه العضلية والسرعة الحركية والقدرة على تحمل الانقباض العضلي الثابت مع قدره هائلة لدمج الحركات المختلفة في نموذج حركي واحد

يعبر عن مستوى عال من التوافق العضلي العصبي ، كما يتطلب قدره هائلة من التوازن والاحساس الحركي والمرونة والرشاقة ( ١٤ : ١٤١ )

كما تؤثر رياضه الجمباز بشكل ايجابي على اجهزه الجسم للممارسين ،فهي تعتبر بمثابة وسائل لتنمية الصفات البدنية كالقوة - المرونة - التحمل - التوافق ، هذا الى جانب تنميه السمات الارادية كالشجاعة والثقة بالنفس ،كما انها تحسن من الحالة الوظيفية ( ٢٣ : ٨ )

#### مشكله البحث واهميته :-

يعتبر جهاز طاولة القفز من اجهزه الارتكاز من الوضع طويلاً او عرضاً بالارتكاز السريع باليدين للقفز فوقه ،وتسمى الحركات على الحصان بالحركة الوحيدة حيث انها هدف رئيسي واحد ويتحقق من خلال دوره مغلقة من ثلاث مراحل ( تمهيديه - رئيسيه - نهائية ) وترتبط تلك المراحل بعضها ببعض ( ٤ : ٧٠ )

وتتميز طبيعه الاداء على جهازطاولة القفز بانها تتم فى صوره حركيه رياضيه وحيدة ،مما يجعلها ترتبط بصفه القوه المميزه بالسرعه بجانب الصفات الاخرى كالسرعه الانتقاليه والتوازن الثابت والرشاقه الخاصه ( ١٦ : ٧٥ )

وقد نبعت مشكله البحث من خلال عمل الباحثه كمدرس بالتدريس فى قسم تدريب التمرينات الايقاعيه والجمباز الفنى بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره حيث لاحظت ان هناك هبوط شديد وملحوظ فى مستوى اداء طالبات الفرقه الثانيه لمهاره الشقلبه الاماميه السريعه على اليدين على جهاز طاولة القفز ، وظهور الكثير من الاخطاء الفنيه فى الاداء مما يعرقل استمراريه وانسيابه الحركه وتفقد المهاره عند الاداء شكلها الصحيح ،بالرغم ان هذه المهاره تمثل القفزه الاساسيه والوحيديه المقرره على طاولة القفز،والتي تمثل لهن درجه من الصعوبه ، وترى الباحثه ان هذا الانخفاض راجع الى ضعف مستوى القدرات البدنيه الخاصه اللازمه لهذه المهاره والشعور بالقلق لدى الطالبات ،الامر الذى دعا الباحثه لمحاوله معالجه هذا القصور لدى الطالبات عن طريق وضع برنامج باستخدام التدريب المركب Complex Training لمعرفه فاعليته على بعض القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز

### هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المركب Complex Training ومعرفة تأثيره على :

- ١- القدرات البدنية والمتمثلة في ( القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين - السرعه الانتقاليه - الرشاقه - التوافق - قوه عضلات الظهر )
- ٢- مستوى القلق
- ٣- مستوى الاداء لمهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه والقلق (قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي
- ٢- - توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه والقلق (قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي
- ٣- - توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه فى القدرات البدنيه والقلق (قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح المجموعه التجريبيه .
- ٤- توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه والقلق(قيد البحث )ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح المجموعه التجريبيه

### مصطلحات البحث :

#### التدريب المركب Complex Training :

هو استراتيجيه تجمع بين التدريب بالانتقال يعقبها بالتأوب تدريبات بليومترية متشابهه فى نفس المسار الحركى والعضلات العامله من اجل تحسين القدره العضليه (٢٢: ٤٣)



## القلق Anxiety :

عرفه " محمد حسن علاوى " (١٩٩٨) بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر .  
( ٣٧٩:١٨ )

## الدراسات السابقة :

١- قامت امل "محمود عبد الله" (٢٠٠٢) (٦) بدراسه عنوانها " فاعليه استخدام الاجهزه المساعدده على خفض حده الخوف والقلق ورفع مستوى الاداء على جهاز عارضه التوازن " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ،وبلغ حجم العينه (٦٠) طالبه ،وكانت من اهم النتائج تفوق المجموعه التجريبيه التى طبق عليها البرنامج فى مستوى الاداء على جهاز عارضه التوازن ،وان البرنامج المقترح له تأثير ايجابيا على تخفيف حده الخوف والقلق لدى الطالبات على عارضه التوازن

٢- قام "عزت ابراهيم السيد" (٢٠٠٤) (١٠) بدراسه عنوانها " تأثير التدريب المتباين باستخدام الانتقال والبيومترك على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ،وبلغ حجم العينه (١٢) لاعبا تم اختيارهم بالطريقه العمديه من لاعبى الوثب الطويل بنادى كفر الشيخ الرياضى تتراوح اعمارهم من (١٨-٢٠) سنه ،وكانت من اهم النتائج وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه مجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات البدنيه فيما عدا متغير المرونه

٣- قام "سليب مايك Sleep mike" (٢٠١٦) (٣٧) بدراسه عنوانها " تأثيرالتدريب المركب على القوه والقدرة لدى مجموعه من الاولاد البالغين " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ،وبلغ حجم العينه (٥٤) من الذكور تتراوح اعمارهم من (١٢-١٣) سنه وكانت مده البرنامج التدريبى (١٢) اسبوع بواقع (٣)،وكانت من اهم النتائج ان التدريب المركب فى سن البلوغ هو افضل طريقه لتحسين القدره اللاهوائيه ،كما انه طريقه امنه وفعاله لتحسين القدره والوثب والرمى واداء العدو والقدره العضليه

٤- قام "جونس واخرون Jones ,etal" (٢٠١٧) (٣٥) بدراسه عنوانها " مقياس قوه واتجاه القلق فى الحاله التنافسيه وعلاقتها بالاداء المهارى فى الجمباز " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ،وبلغ حجم العينه (٤٨) من لاعبات الجمباز تتراوح

اعمارهم (١٤-١٦) سنة، وكانت من اهم النتائج ان القلق والنقته بالنفس اقل عند المجموعه ذات الاداء الجيد اكثر من المجموعه الاخرى ذات الاداء الضعيف  
 ٥- قام "جيريمان لبيي Jeremian Libby" (٢٠١٨) (٣٣) بدراسه عنوانها "مقارنه بين البرامج التدريب المركب والتدريب المشترك على لاعبي الكره الطائره " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ،وبلغ حجم عينه (٣١) لاعب كره طائره ،وكانت من اهم النتائج ان اداء اى من التدريب المركب والمشارك الذى استغرق من (٣-٤) اسابيع يكون فعالا لتحسين الاداء لدى لاعبي كره الطائره

اجراءات البحث :

اولا :منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه وذلك لمناسبته لطبيعته البحث  
 ثانيا : مجتمع وعينه البحث :

قامت الباحثة باختيار عينه البحث بالطريقه العمدية ومن طالبات الفرقه الثانيه بلكيه التريه الرياضيه بنات بالجزيره جامعہ حلوان للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، والبالغ عددهن (٣٤) طالبه تم سحب عينه عشوائيه قوامها (١٠) طالبات كعينه استطلاعيه ،وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (٢٤) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل منها (١٢) طالبه ، وقد قامت الباحثة باجراء التجانس لافراد مجتمع البحث فى متغيرات النمو (الطول - الوزن - السن ) والقدرات البدنيه (القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين - السرعه الانتقاليه - الرشاقه - الانتقاليه - الرشاقه - التوافق -قوه عضلات الظهر ) والقلق ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاوله القفز والجدولين (١) ، (٢) يوضحان مجتمع البحث فى المتغيرات المختاره قيد البحث

### جدول (١)

ن=٣٤

تجانس مجتمع البحث فى متغيرات النمو

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن /سنه	١٩.١٨	١٩	٠.٧٢	٠.٧٥
الطول/سم	١٥٩.٨٣	١٦٠	٢.٨٤	-٠.١٨
الوزن /كجم	٥٨.٩٦	٥٨	٢.١٣	١.٣٥

القدرة العضلية للذراعين	٤.٠٢	٤.٧٥	٠.٨٠	-٢.٧٤
القدرة العضلية للرجلين	١٦٠.٣	١٥٧	٦.٨٧	١.٤٤
الرشاقه	٨.٩٧	٩	١.٤٤	-٠.٠٦
التوافق	٣.٧٠	٣.٤٠	٠.٧٥	١.٢
السرعه	٨.١٣	٨	٢.٤٤	٠.١٦
قوه عضلات الظهر	٦٤.٧٥	٦٥	٧.١٢	-٠.١١
القلق المعرفى /درجه	٣٨.٣٠	٧.٤٣٤	٠.٥٤٨	١.٧٨
القلق البدنى/درجه	٣٦.٦٥	٦.٧٤٥	٠.٧١٤	٠.١٣٩
القلق سرعه وسهوله الانفعال /درجه	٣٨.٨٥	٧.٠٤٣	-٠.٠٤٣	-٠.٠٧٩
مستوى الاداء المهارى	٦.٨٥	٦.٦٥	١.٤٥	٠.٤١

يتضح من جدول (١) ان قيمه معامل الالتواء لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى متغيرات النمو قد انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على اعتداليه مجتمع البحث فى هذه المتغيرات

وقد قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين المجموعتين البحث التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق (قيد البحث) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين لجهاز طاوله القفز وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا بمثابة القياس القبلى للمجموعتين والجدول (٢) يوضح ذلك

#### جدول (٢)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى متغيرات النمو القدرات البدنيه قيد البحث ومستوى القلق  
ومستوى الاداء المهارى  
ن=١=٢=١٢

المتغيرات	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		متوسط الفروق	قيمه ت
	س١	ع١	س٢	ع٢		
السن /سنه	١٩.٢٣	٠.٥٠	٠.٢٧	١٩.٣٠	٠.٥٠١.٠٦	٠.٢٥
الطول/سم	١٦١.٨٣	٦.٤٢	٠.٩٦	١٦١.٦٣	٦.٣٣	١.٠٦
الوزن /كجم	٦٢.٨٧	٦.٨١	٠.٠٢	٦٣.٠٣	٦.٢٤	٠.٠١
القدرة العضليه للذراعين	٤.٢٢	٢.٠٩	٤.٥٨	٢.٠٦	٠.٣٦	٠.٤١
القدرة العضليه	١٦٠.٦٠	٥.٣٧	١٦٠	٥	٠.٦٠	٠.٢٧

						للرجلين
٠.١٣	٠.٠٨	١.٤٧	١٠.٥٠	١.٥١	١٠.٥٨	الرشاقه
٠.٠٤	٠.٠٢	١.٠٦	٣.٠٢	١.٤٨	٣	التوافق
٠.٦٤	٠.٥٩	٢.٠٢	٧.٣٣	٢.٣١	٧.٩٢	السرعه
٠.٢٠	٠.٢٥	٢.٧٩	٦٤.١٧	٣.١٢	٦٤.٤٢	قوه عضلات الظهر
٠.٥٧	٥.٠٨	٥٥.٨	٠.٠١	٤.٩٧	٥٨.٢٧	القلق المعرفى /درجه
٠.١٩	٥.٨١	٥٣.٧٠	٠.٠٣	٥.٨٣	٥٤.١٧	القلق البدنى/درجه
٠.٣٦	٨.٤٥	٨٦.٨٠	٠.٤٢	١٠.٣٨	٨٥.٢٠	القلق سرعه وسهوله الانفعال /درجه
٠.٩٧	٠.٠٦	١.٦٦	٦.٨٣	١.٢٨	٦.٧٧	مستوى الاداء المهارى

قيمه ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين البحث .

ثالثا : ادوات البحث :

١- الاجهزه والادوات المستخدمه :

- (جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - شريط قياس لقياس المسافات بالسلم - جهاز الديناموميتر لقياس قوه عضلات الظهر بكجم - بساط ارضى - طباشير - كره طبيه - اقماع - مقعد سويدي - ساعه ايقاف )

٢- الاختبارات البدنيه: مرفق (٣)

- اختبار دفع كره طبيه لقياس القدره العضليه للذراعين (١٨ : ٨٩)
- اختبار الوثب العريض لقياس القدره العضليه للرجلين (١٨ : ٧٦)
- اختبار بارو (٣/٤٥٠ م) لقياس الرشاقه (١٣ : ٤٦١)
- اختبار الدوائر الرقميه لقياس التوافق (١٣ : ٤٧٢)
- اختبار العدو ٥٠ متر من الوقوف لقياس السرعه الانتقاليه (١٥ : ٣٢)

- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر (١٨ : ٢٦)

٣- مقياس القلق متعدد الابعاد ( اختبار قلق المباره الرياضيه اعداد محمد حسن علاوى

مرفق (٧)

٤- قياس مستوى الاداء المهارى للمهاره قيد البحث :

تم تقييم مستوى الاداء المهارى بواسطه اربع محكمات من اعضاء هيئه التدريس الحاصلات على الدكتوراه وقد تم حذف اعلى واقل درجه وحساب متوسط الدرجتين المتوسطتين، وقد تم تحديد (١٥) درجه لمستوى الاداء المهارى وهى الدرجه الكليه للمهاره مرفق (١)

رابعا : الدراسه الاستطلاعيه :

قامت الباحثة باجراء الدراسه الاستطلاعيه وذلك فى الفتره الزمنيه من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٠/٥م الى ٢٥ يوم الاحد ٢٠٢١/١٠/١٠م بفارق زمنى قدره (٥) ايام وذلك بتطبيق الاختبارات على عينه استطلاعيه قوامها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه وذلك بهدف (التأكد من سهوله تطبيق الاختبارات - صلاحيه الادوات المستخدمه - التعرف على المشكلات والصعوبات التى قد تواجه الباحثة - حساب المعاملات العلميه للاختبارات - التعرف على مدى ملائمه التدريب المتقاطع لافراد العينه).

المعاملات العلميه للاختبارات القدرات البدنيه :

معامل الثبات :

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقه تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه على العينه الاستطلاعيه والتى بلغ عددها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه وبفارق زمنى قدره (٥) بين التطبيقين على ان يكون بنفس الاسلوب وفى نفس ظروف التطبيق الاول وجدول (٣) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى للاختبارات البدنيه قيد البحث ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحده القياس	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٠.٧٧	٠.٨٤	٤.٤٨	٠.٩٣	٤.٣٩	متر	القدره العضليه للذراعين

*٠.٧٩	١١.١٠	١٦٣.٨٢	٣.٨٥	١٦٢.٧٣	متر	القدرة العضلية للرجلين
*٠.٧٤	٢.٤٤	١٠.٤٠	٢.٠٢	١٠.٩٧	ث	الرشاقة
*٠.٨٣	٠.٩٤	٣.٥٤	٠.٨٦	٣.٣٢	عدد	التوافق
*٠.٨١	٠.٤٦	٨.١٣	٠.٥٤	٨.٢٤	ث	السرعة
*٠.٨٠	١٨٣	٦٨.٢٣	١.٧٣	٦٨.١	كجم	قوة عضلات الظهر

قيمه ر الجدوليه عند مستوى  $0.05 = 0.632$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٣) ان قيمه معاملات الارتباط داله احصائيا عند مستوى  $0.05$  ، مما يدل على ثبات المقياس

#### معامل الصدق :

قامت الباحثة بايجاد صدق التمايز للاختبارات قيد البحث بين عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (١٠) طالبات كعينه غير مميزه وعينه قوامها (١٠) طالبات كعينه مميزه من الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه وجدول (٤) يوضح صدق الاختبارات قيد البحث .

#### جدول (٤)

دلاله الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى القدرات البدنيه قيد البحث ن=١ ن=٢ =١٠

قيمه ت	المجموعه المميزه		المجموعه الغير المميزه		وحده القياس	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٣.٨٦	٠.٩٧	٦.١٢	٠.٩٣	٤.٣٩	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٢.٦٨	٣.٤٣	١٦٧.٣١	٣.٨٥	١٦٢.٧٣	متر	القدرة العضلية للرجلين
*٢.٣٧	٣.٠٤	٤٤.٦٤	٥.١١	٤٩.٣٥	سم	مرونه العمود الفقرى
*٢.٨٥	٢.٢٣	٨.١٢	٢.٠٢	١٠.٩٧	ث	الرشاقة
*٢.٣٢	٠.٥٠	٢.٥٥	٠.٨٦	٣.٢٣	عدد	التوافق
*٢.٨٧	١.١٦	٧.٠٣	٠.٥٤	٨.٢٤	ث	السرعة
*٣.٠٩	١.١٢	٨.٢٧	١.٧٠	٦.١٧	ث	التوازن الثابت
*٢.٤٩	٧.٨٩	٧٠.٢٣	١.٧٣	٦٨.١	كجم	قوة عضلات الظهر

قيمه ت الجدوليه عند مستوى  $0.05 = 1.101$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه فى القدرات البدنيه قيد البحث فى اتجاه المجموعه المميزه

#### خامسا : البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب :

١- هدف البرنامج :استخدام التدريب المركب لتحسين القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين لجهاز طاولة القفز

#### ٢- الاسس العلميه لوضع البرنامج :

- الاهتمام باداء تدريبات الاطاله والمرونه فى بدايه الوحده التدريبيه
- مناسبة التمرينات المختاره فى الوحده التدريبيه مع قدرات افراد عينه البحث
- توفير عنصر التشويق والتنوع فى الانشطه والتدريبات المستخدمه
- استخدام طريقه التدريب الفترى بشقيها (منخفض - مرتفع ) الشده خلال البرنامج
- التدرج فى زياده الاحمال التدريبيه بما يتناسب مع القدرات البدنيه الخاصه لعينه البحث
- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب المركب
- اعطاء فتره راحه سلبيه بين كل مجموعه واخرى مدتها تتراوح ما بين (١-٥ق)
- تنفيذ مجموعه من التدريبات الاسترخائيه فى الجزء الختامى من الوحده التدريبيه اليوميه بهدف العوده بالجسم الى حاله الطبيعيه

ويوضح جدول رقم (٥)النسب المئويه واره الساده الخبراء فى محتوى الخطه الزمنيه والتدريبيه

#### جدول (٥)

النسب المئويه واره الساده الخبراء فى محتوى الخطه الزمنيه والتدريبيه للتدريب المركب المستخدم فى البحث

م	المحتوى الزمنى التدريبى	رأى الساده الخبراء	النسبه المئويه
١	القدره الكليه للتدريب	شهرين	%٨٠
٢	عدد مرات تكرار فى الاسبوع	٣ مرات	%٩٠
٣	زمن جرعه التدريب اليوميه خلال الاسبوع الاول لتطبيق التدريب المركب	(١٠ق)احماء (٤٥ق)جزء رئيسى (٥ق)تهديه	%٩٠
٤	الزمن الكلى للوحده التدريبيه	(٩٠ق)	%٩٠
٥	التدرج بحمل التدريب	زياده (١٠ق)كل اسبوعين للولصول لزمان (٧٥ق)فى الاسبوع الاخير من التدريب المركب	%٨٠

## مكونات الوحدة التدريبية :

اشتملت مكونات الوحدة التدريبية على ثلاثة اجزاء رئيسيه هي :

## ١- الاحماء : (١٠ق)

احتوى على مجموعه من التمرينات المتنوعه لتهيئه الجسم بصفه عامه للنشاط  
 الممارس فى البرنامج مع التركيز على تمرينات الاطاله والمرونه  
 ٢- الجزء الرئيسى للتدريب المركب (٧٥ق):

يعتبر اهم جزء من محتوى الوحدة التدريبية اليوميه حيث انه يحقق الهدف الذى وضع  
 من اجله هذا البحث حيث تم استخدام التدريب المركب (التدريب البليومتري والتدريب بالانتقال )  
 ومستوى الاداء لمهاره الشقلبه الاماميه على طاوله القفز  
 ٣ - التهدئه (٥ق) :

احتوى هذا الجزء على مجموعه من تمرينات الاطاله الخفيفه والاسترخاء للعضلات  
 مع تدريبات لتنظيم التنفس عن طريق اخذ شهيق عميق ثم اخراج الزفير ببطء مع التكرار وزمن  
 هذا الجزء (٥ق) عند نهايه كل وحده تدريبيه طوال فتره تنفيذ البرنامج .

فيما يلى نموذج لوحده تدريبيه من البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب الخاص  
 بالمجموعه التجريبه

## جدول (٦)

نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه التجريبه الاسبوع الاول

ملاحظات	شده الحمل	التكرارات	التدريبات	الزمن	مكونات الدرس
		٢/٨	١- (الوقوف)الوثب العمودى فى المكان	١٠ ق	اولا الاحماء اعداد بدنى عام
		٢/٨	٢- (الوقوف)الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا		
		٢/٨	٣- (الوقوف)الجرى مع لمس المقعد بالحقين		
		٢/٨	٤- (الوقوف)فرد وثنى الذراعين بالتبادل اماما ثم جانبا		
		٢/٨	٥- (الوقوف) فتحا -الذراعين ثبات الوسط)ميل الذرع للامام ثم للخلف		
		٢/٨	٦- (جلوس حواجز)لمس القدم الاماميه باليد العكسيه		



		٢/٨	٧- (جلوس طويل -فتحاً)ثنى الذراعين خلف الرقبه وميل الجذع يمينا مع الضغط ثم يسارا ،تكرار التمرين السابق مع لف الجذع ولمس اليد اليمنى للرجل اليسرى ويكرر فى الاتجاه الاخر		
		٢/٨	٨- (الرقود على الظهر والذراعين بجانب الجسم )عمل قبه الكوبرى والثبات فى هذا الوضع		
		٢/٨	٩- (جلوس على اربع)تبادل قذف الرجلين خلفا		
		٢/٨	١٠- (وقوف الظهر للظهر -الذراعين عاليا)تبادل حمل الزميل على الظهر		
		٤/٨	١- (وقوف)السند على البار والميل قليلا تجاه الحائط مع ثنى مفصل الرجل اليمنى ومسك مشط بكف اليد وجذب مشط القدم الى اعلى وللخلف حتى يلامس كعب القدم المقعده من (٨/١)	٤٠	الجزء الرئيسى اعداد بدنى خاص تدريب بليومتري
		٤/٨	٢- (جلوس طويل -فتحاً)مسك مشطى القدمين مع ميل الجذع للامام من (٨/١)		
		٤/٨	٣- (وقوف)ثنى الجذع اماما ولاسفل والقدمين مضمومتين من (٨/١)		
		٤/٨	٤- (وقوف -فتحاً)احد الذراعين ثبات الوسط والاخرى نصف حلقه فوق الراس الميل فى اتجاه الذراع الثابته فى الوسط لاقصى مدى ممكن والتكرار من (٨/١)		
		٤/٨	٥- (الوقوف - امام صندوق الخطو) الوثب على صندوق الخطو بالرجلين معا ثم الوثب بالرجلين خلفا (٨/١)		
		٤/٨	٦- (وقوف)الوثب للامام مع اخذ مسافه بالرجلين معا من (٨/١)		
		٤/٨	٧- (وقوف)الوثب بالقدمين للجانب يمينا ويسارا من (٨/١)		
		٤/٨	٨- (وقوف)الحجل على قدم واحده مع التبديل		

(٨/١)				
٢- اعداد مهاري	٣٥ق			شرح مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على طاولة القفز (اقتراب سريع وقوى يتم بعده الارتقاء بالقدمين وباقصى قوى لعمل الطيران الاول مع فرد الجسم تماما وشد عضلاته وضم القدمين ثم تقوم اللاعبه بلمس الجهاز باليدين مع رفع الجسم عاليا حتى الوصول الى الوقوف على اليدين ثم ياتي الدفع باليدين لعمل الطيران الثاني والجسم كله مفرد وتظل الذراعين بجانب الاثنتين حتى تهبط اللاعبه على الارض والذراعين عاليا ) اعطاء تدريبات للاقتراب والارتقاء
الجزء الختامي	٥ق	٢/٨		١- (الوقوف)المشى للامام بهدوء وببطء مع رفع الذراعين ببطء لاعلى امام الجسم مع اخذ شهيق عميق ثم الرجوع للخلف بهدوء مع خفض الذراعين لاسفل واخراج الزفير
		٢/٨		٢- (الوقوف)توقيت منخفض فى المكان مع اهتزاز الذراعين وارتيائها بجانب الجسم
		٢/٨		٣- (الوقوف)رفع الذراعان جانبا عاليا ثم خفضها

سادسا :تجربه البحث الاساسيه :

١- القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه (القدره العضليه للذراعين - القدره العضليه للرجلين - السرعه الانتقاليه - الرشاقه - التوافق - قوه عضلات الظهر )وقياس مستوى القلق وقياس المستوى المهارى لمهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز، وذلك فى الفتره الزمنيه ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٠/١٢م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١٠/١٤م

٢- تطبيق البرنامج المقترح :مرفق ( ٦ )

- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعه التجريبيه فى الفتره الزمنيه ابتداء من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٧م الى يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٢/١٩م بعد الانتهاء اليوم

الدراسي ، كما تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية على المجموعه الضابطه فى نفس الفتره ،وقد راعت الباحثة عدم تواجد المجموعتين (التجريبيه - الضابطه )معا اثناء تطبيق البرنامج حيث تحديد ايام ( الاثنين ،الاربعاء )للمجموعه التجريبيه وايام (الثلاثاء ،الخميس )للمجموعه الضابطه - تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح خلال شهرين (٨) اسابيع تدريبيه بواقع (٢) وحدات تدريبيه فى الاسبوع واستغرق زمن الوحده التدريبيه (٩٠ق)حيث تحتوى كل وحده على (الاحماء - الجزء الرئيسى )التدريب المركب باستخدام تدريبات بالانتقال والتدريب البليومتري ( - التهدئه ) وذلك للمجموعه التجريبيه اما بالنسبه للمجموعه الضابطه تحتوى الوحده التدريبيه على (الاحماء - الجزء الرئيسى )اعداد بدنى خاص واعداد مهارى - التهدئه (

- تم التدرج بحمل التدريب عن طريق زياده زمن اداء الجزء الرئيسى للتدريب المركب (تدريبات بالانتقال والتدريب البليومتري)(١٠ق) كل اسبوعين بدايه من الاسبوع الثالث لتطبيق التدريبات وصولا الى زمن اداء قدره (٦٠ق)فى الاسبوع الاخير لتطبيق التدريب المركب وذلك للمجموعه التجريبيه ،كما يتم زياده نفس التدرج بالزمن لاداء التدريبات الاعداد البدنى الخاص وذلك للمجموعه الضابطه

### ٣- القياس البعدى :

قامت الباحثة باجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه و مستوى القلق وقياس المستوى المهارى لمهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز، وذلك فى الفتره الزمنيه ابتداء من ٢٠٢١/١٢/٢١م الى يوم ٢٠٢١/١٢/٢٣م

### سادسا : المعالجات الاحصائيه :

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- الوسيط
- معامل دلالة الفروق بين المتوسطات
- T.test
- النسبه المئويه لتحسين القياسات البعديه عن القبليه لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه.

عرض النتائج ومناقشتها :

اولا : عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية فى القدرات البدنيه

و مستوى القلق ومستوى الاداء المهارى قيد البحث ن=١٢

النسبه المئويه	قيمه ت	انحراف الفروق	متوسط الفروق	القياس البعدى	القياس القبلى	القدرات البدنيه
٧٥.٨٢%	*٧.١٣	١.٢٢	٣.٢	٧.٤٢	٤.٢٢	القدره العضليه للذراعين
١٤.٢٨%	*٧.٣٤	٣.٢٢	٢٢.٩٤	١٣.٥٤	١٦٠.٦٠	القدره العضليه للرجلين
٢٢.٣٠%	*٨.١٥	٠.٩٨	٢.٣٦	٨.٢٢	١٠.٥٨	الرشاقه
٦٥.٣٣%	*٦.٢٥	١.٠٢	١.٩٦	٤.٩٦	٣	التوافق
٣٣.٩٦%	*٧.٩٥	١.٠٨	٢٦٩	٥.٢٣	٧.٩٢	السرعه
٤٨.٩٧%	*٦.١٩	٤.١١	٣١.٥٥	٩٥.٩٧	٦٤.٤٢	قوه عضلات الظهر
٣١.٢٣%	١٨.٢٠	٣.٥٦	٧٦.٤٦	٤.٩٦	٥٨.٢٦	القلق المعرفى /درجه
٨.٤٤%	٤.٥٦	٦.٠٢	٥٨.٧٣	٥.٨٣	٥٤.١٧	القلق البدنى/درجه
١١.٧٣%	٩.٦	٨.١٢	٧٥.٦٠	١٠.٣٨	٨٥.٢٠	القلق سرعه وسهوله الانفعال /درجه
١٠.٢٠٦%	*٩.٥٤	١.٥٥	٦.٩١	١٣.٦٨	٦.٧٧	مستوى الاداء المهارى

قيمه ت الجدوليه عند مستوى = ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ \*مستوى الدلاله

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعه التجريبية فى القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى الاداء المهارى قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه

و مستوى القلق ومستوى الاداء المهارى قيد البحث ن=١٢

النسبه المئويه	قيمه ت	انحراف الفروق	متوسط الفروق	القياس البعدى	القياس القبلى	القدرات البدنيه
٧.٦٤%	*٢.٨٣	٠.٦٤	٠.٣٥	٤.٩٣	٤.٥٨	القدره العضليه للذراعين
١.٨٩%	*٣.٣٥	١.٧٣	٣.٠٣	١٦٣.٠٣	١٦٠	القدره العضليه للرجلين
١٣.٥٢%	*٢.٤٣	٠.٤٤	١.٤٢	٩.٠٨	١٠.٥٠	الرشاقه
٦.٦٢%	*٢.٦٥	٠.٥٠	٠.٠٢	٣.٢٢	٣.٠٢	التوافق

السرعة	٧.٣٣	٦.٦٧	٠.٦٦	٠.٢٢	*١.٨٢	%٩.٠٠٤
قوة عضلات الظهر	٦٤.١٧	٦٨.٥٥	٤.٣٨	٢.٠٢	*٣.٥٦	%٦.٨٢
القلق المعرفي /درجة	٥٥.٨٠	٥٠.٨	٦٣.٨٦	٢.٨١	٨.٠٦	%١٤.٤٤
القلق البدني/درجة	٥٣.٧٠	٥٠.٨١	٥٦.١٠	٥.٧٩	٢.٤٠	%٤.٤٦
القلق سرعه وسهوله الانفعال/درجة	٨٦.٨٠	٨.٤٤	٨٠.٦٠	٨.٤٣	٦.٢٠	%٧.١٤
مستوى الاداء المهارى	٦.٨٣	٧.٧٠	٠.٨٧	١.١٥	*٢.٤٩	%١٢.٧٣

قيمه ت الجدولييه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ \*مستوى الدلاله

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى الاداء المهارى قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى

#### جدول (٩)

دلاله الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه

ومستوى القلق ومستوى الاداء المهارى قيد البحث

ن=٢=١٢

القدرت البدنيه	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		الفرق	قيمه ت
	١س	١ع	٢س	٢ع		
القدره العضليه للذراعين	٧.٤٢	١.٤٥	٤.٩٣	١.٠٥	٢.٤٩	*٩.١٣
القدره العضليه للرجلين	١٨٣.٥٤	٦.٣٥	١٦٣.٠٣	٤.١٤	٢٠.٥١	*٨.٩٧
الرشاقه	٨.٢٢	٠.٦١	٩.٠٨	٠.٢٦	٠.٨٦	*٤.٣٠
التوافق	٤.٩٦	٠.٨٩	٣.٢٢	١.١٢	١.٧٤	*٤.٠٣
السرعه	٥.٢٣	٠.٣٣	٦.٦٧	٠.٥٤	١.٤٤	*٧.٥٥
قوة عضلات الظهر	٩٥.٩٧	٥.٦٥	٦٨.٥٥	٤.١٤	٢٧.٤٢	*١٢.٩٨
القلق المعرفى /درجة	٧٦.٤٦	٣.٥٦	٦٣.٨٦	٢.٨١	١٢.٦٠	١٥.٢١ *
القلق البدني/درجة	٥٨.٧٣	٦.٠٢	٥٦.١٠	٥.٧٩	٢.٦٣	٠.٨٦
القلق سرعه وسهوله الانفعال /درجة	٧٥.٢٠	٨.١٢	٨٠.٦٠	٨.٤٣	٥.٠	* ٢.٣٤
مستوى الاداء المهارى	١٣.٦٨	١.٦٧	٧.٧٠	١.٠٦	٥.٩٨	*١٠.٠٣

قيمه ت الجدولييه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤ \*مستوى الدلاله

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى الاداء المهارى قيد البحث فى اتجاه المجموعه التجريبيه

### جدول (١٠)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى المتغيرات المختاره

المجموعه الضابطه			المجموعه التجريبيه			المتغيرات
%	بعدى	قبلى	%	بعدى	قبلى	
٧.٦٤%	٤.٩٣	٤.٥٨	٧٥.٨٢%	٧.٤٢	٤.٢٢	القدره العضليه للذراعين
١.٨٩%	١٦٣.٠٣	١٦٠	١٤.٢٨%	١٣.٥٤	١٦٠.٦٠	القدره العضليه للرجلين
١٣.٥٢%	٩.٠٨	١٠.٥٠	٢٢.٣٠%	٨.٢٢	١٠.٥٨	الرشاقه
٦.٦٢%	٣.٢٢	٣.٠٢	٦٥.٣٣%	٤.٩٦	٣	التوافق
٩.٠٠٤%	٦.٦٧	٧.٣٣	٣٣.٩٦%	٥.٢٣	٧.٩٢	السرعه
٦.٨٢%	٦٨.٥٥	٦٤.١٧	٤٨.٩٧%	٩٥.٩٧	٦٤.٤٢	قوه عضلات الظهر
١٤.٤٤%	٥.٠٨	٥٥.٨٠	٣١.٢٣%	٤.٩٦	٥٨.٢٦	القلق المعرفى /درجه
٤.٤٦%	٥.٨١	٥٣.٧٠	٨.٤٤%	٥.٨٣	٥٤.١٧	القلق البدنى/درجه
٧.١٤%	٨.٤٤	٨٦.٨٠	١١.٧٣%	١٠.٣٨	٨٥.٢٠	القلق سرعه وسهوله الانفعال /درجه
١٢.٧٣%	٧.٧٠	٦.٨٣	١٠٢.٠٦%	١٣.٦٨	٦.٧٧	مستوى الاداء المهارى

### ثانيا :مناقشه النتائج :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى ،وترجع الباحثه هذا التحسن الايجابى والملحوظ فى اتجاه القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الى طبيعه استخدام التدريب المركب وما يتضمنه من تدريبات (تدريبات بالانتقال وتدريبات البيوميترك) وهما تدريبات تركز اساسا على عمل العضلات الكبيره بالجسم كعضلات الرجلين والذراعين فى اتجاهات مختلفه من الثبات والحركه، وهذا التنوع فى استخدام التدريب المركب فى البرنامج من تدريبات (تدريبات بالانتقال وتدريبات البيوميترك) من حيث طبيعه الحركه وطريقه الاداء والسرعه المختلفه للاداء وما يشمل عليه ايضا من اساليب اداء تعتبر اكثر فاعليه لتحسن القدرات البدنيه ،وبالتالى رفع مستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاوله القفز وهذا يتفق مع

ما اشار اليه "عزت ابراهيم" (٢٠٠٤) (١٠) ،"ابراهيم عبد العزيز" (٢٠٠٩) (١) و" مصطفى عبد الباقي" (٢٠٠٥) (٢٢) الى ان التدريب المركب يعمل على رفع مستوى العديد من عناصر اللياقه البدنيه بجانب تأثيرها الايجابى فى رفع مستوى الاداء المهارى .

كما تشير نتائج دراسته "عزت ابراهيم السيد" (٢٠٠٤) (١٠) الى ان التدريبات بالانتقال و البيوميترك تعمل على تحسن مستوى القدرات البدنيه وبالتالي رفع مستوى الاداء المهارى .

وترى الباحثة ان التدريب المركب باستخدام التدريب (تدريبات بالانتقال وتدريبات البيوميترك) ادى الى الاتصال والاستجابيه بين الجهازين العضلى والعصبى ، مماكان له تأثير ايجابى فى تحسين القدرات البدنيه قيد البحث والذي ادى الى بدوره الى تحسين مستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاوله القفز ،ويؤكد ذلك "ابراهيم عبد العزيز" (٢٠٠٩) ان التدريب المركب يعتبر احد الاشكال التنظيميه الحديثه والتي تستخدم انشطه متنوعه ووسائل غير تقليديه بهدف تنميه القدرات البدنيه لتطوير الاداء الرياضى من خلال المساهمه فى اكتساب خبرات حركيه والتي تتعكس على تحسين الجوانب المهاريه والخططيه (١ : ١٣)

كما يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية فى مستوى القلق فى اتجاه القياس البعدى ،وترى الباحثة ان هذه الفروق ترجع الى تأثير البرنامج التدريبى باستخدام التدريب المركب والذي يحتوى على مجموعته متنوعه من تدريبات (تدريبات بالانتقال وتدريبات البيوميترك)والتي ساعدت على خفض درجه القلق لدى الطالبات .

وترى الباحثة ان الدلاله التى اشارت اليها نتائج هذا الجدول ان البرنامج باستخدام التدريب المركب قد اعطى الفرصه لاستمرار الطالبات فى الاداء وبالتالي الى خفض درجه القلق مما ادى الى تحسن فى مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات لصالح القياسات البعديه حيث كانت قيمه ت المحسوبه للمجموعه التجريبية للقلق بابعاده اكبر من ت الجدوليه مما يدل على ان البرنامج باستخدام التدريب المركب اثر ايجابيا على القلق بابعاده .

ويتفق هذا مع ما اشار اليه كلا من "اسامه كامل راتب" (٢٠١٩) و"جولد واخرون Gould et al" (٢٠٢٠) الى ان التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفاده اللاعبين من قدراتهم النفسيه على نحو لا يقل عن الاستفاده من قدراتهم البدنيه ،فالقدرات النفسيه تساعد الافراد على تعبئه قدراتهم وطاقتهم البدنيه لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضى ويذكر ان المدربين يشعرون بان العمل على تخفيض مستوى القلق هام جدا فى تحقيق الانجاز الرياضى ،واكدوا على اهميتها فى تطوير لاعبي البطولات (٥ : ٣) (٣٠ : ٢٩٣)

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائي (٧) يتضح تحقيق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق (قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه فيما عدا السرعه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث فى اتجاه القياس البعدي ،وترجع الباحثه هذا التحسن الايجابى والملحوظ فى اتجاه القياس البعدي للمجموعه الضابطه الى تأثيرالبرنامج المتبع بالكلية لا يحتوى على القدر الكافى من المهارات والحركات التى تساعد على تنميه تلك القدرات البدنيه جنبا الى جنب مع الناحيه المهاريه مع الاستغلال المثالى للمستويات والاتجاهات المختلفه لحاله التدريب اثناء الاداء الحركى .

كما يتضح من نتائج جدول(٨)وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى مستوى القلق فى اتجاه القياس البعدي ،وتعزو الباحثه الى هذه الدلاله الى ان البرنامج المطبق على المجموعه الضابطه لم يهتم بالجانب العقلى والنفسى ،ولكنه اهتم بالقدرات البدنيه و مستوى الاداء المهارى .

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائي(٨)يتضح تحقيق الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق (قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي".



يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث فى اتجاه المجموعه التجريبيه ،وترجع الباحثه هذا التحسن الايجابى فى نتائج القياسات البعديه للمجموعه التجريبيه بالمقارنه بالمجموعه الضابطه نتيجته الى التدريب المركب وما يتضمنه من تدريبات (تدريبات بالانتقال وتدريبات اليوميات) ، حيث ان طبيعه اداء تلك التدريبات تتطلب عمل اكثر من جزء من اجزاء الجسم فى وقت واحد مع الاستمراريه فى الاداء مما يؤدى الى تحسين فى بعض القدرات البدنيه وبالتالي يساهم فى تحسين مستوى الاداء المهارى .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه "عزت ابراهيم " (٢٠٠٤) (١٠) ،"مصطفى عبد الباقي" (٢٠٠٥)(٢٢) ،"ابراهيم عبد العزيز" (٢٠٠٩)(١) الى ان التدريب المركب يعمل على رفع مستوى العديد من عناصر اللياقه البدنيه بجانب تأثيرها الايجابى فى رفع مستوى الاداء المهارى ، كما تتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج دراسه "سليب مايك Sleep Mike" (٢٠١٦)(٣٧) و"عزت ابراهيم السيد" (٢٠٠٤) (١٠) و"محمد لطفى السيد" و"اشرف محمد" (٢٠٠٥) (٢٠) على ان التدريب المركب يعمل على تحسين القدرات البدنيه مما يساهم فى رفع مستوى الاداء المهارى .

كما يوضح "ابراهيم عبد العزيز" (٢٠٠٩) ان التدريب المركب شكل تنظيمى لطرق واساليب ووسائل التدريب الرياضى يعتمد على التنوع فى ممارسه انشطه ورياضات مختلفه ذات علاقه بالنشاط التخصصى الممارس ويهدف الى تحسين مستوى مكونات الحاله التدريبيه ،وعن طريق التعدد فى استخدام الاجهزه والادوات والتقنيات الحديثه فى مجال التدريب الرياضى(١ :٧).

وتعزو الباحثه ان التحسن الحادث للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى يرجع الى ممارسه المجموعه الضابطه للبرنامج التقليدى المتبع بالكلية مع ملاحظه ان هذا التحسن كان بدرجة اقل بالمقارنه بالمجموعه التجريبيه ، حيث ان البرنامج التقليدى بالكلية لا يحتوى على القدر الكافى من الحركات ونوعيته التدريب التى تساعد على تنميه القدرات البدنيه والتى تؤدى الى تحسن مستوى الاداء المهارى .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى القلق فى اتجاه المجموعه التجريبيه ،وترجع الباحثه الفروق بين القياسين البعديين

لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى القلق الى تأثير البرنامج المقترح للتدريب المركب الذى يتضمن تدريبات (تدريبات بالاثقال وتدريبات البيوميترك) والذى طبق على المجموعه التجريبيه فهذه التدريبات تحسن من الاداء العقلى والبدنى لممارستها .

وترى الباحثه ان تقدم المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه فى تحسين مستوى القلق يرجع الى البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب والذى ساهم فى خفض درجه القلق وبالتالي يساهم فى تحسين مستوى الاداء المهارى.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائى (٩) يتضح تحقيق الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق (قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح المجموعه التجريبيه".

ويتضح من جدول (١٠) ان نسب التحسن الحادته بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه ويتضح ان القوه العضليه للذراعين كان اعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبه التحسن (٧٥.٨٢%) ثم يليه التوافق بنسبه (٦٥.٣٣%) فى حين كانت اقل معدلات التحسن فى القدره العضليه للرجلين حيث بلغت نسبه التحسن (١٤.٢٨%) للمجموعه التجريبيه ،اما بالنسبه للمجموعه الضابطه يتضح ان الرشاقيه كان اعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبه التحسن (١٣.٥٢%) ويليها السرعه بنسبه (٩.٠٠٤%) فى حين كانت اقل معدلات التحسن فى القدره العضليه للرجلين بنسبه (١.٨٩%)

كما يتضح من نفس الجدول ان نسبه التحسن الحادته بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه يتضح ان نسبه التحسن فى مستوى الاداء المهارى للمجموعه التجريبيه (١٠.٢٠%) كما بلغت نسبه التحسن لمستوى الاداء المهارى للمجموعه الضابطه (١٢.٧٣%) وترى الباحثه ان هذا التحسن يرجع استخدام التدريب المركب الذى يحتوى على تدريبات (تدريبات بالاثقال وتدريبات البيوميترك) على اساليب اداء اكثر فاعليه لزياده مطاطيه العضلات والمدى الحركى للمفاصل

وزياده القدره العضليه للذراعين والرجلين لمدى اهميتها فى التمرينات الايقاعيه والجمباز وخصه فى طاوله القفز .

ويتفق ذلك مع دراسه كلا من "عزت ابراهيم"(٢٠٠٤)(١٠) و"مصطفى عبد الباقي" (٢٠٠٥)(٢٢) "ابراهيم عبد العزيز" (٢٠٠٩) (١) ان استخدام التدريب المركب له اسهامات كبيره وفعاله فى تطوير القدرات البدنيه مما يؤدى الى تحسين مستوى الاداء المهارى

ويتضح من الجدول ان نسبه التحسن فى القياسات البعديه اعلى من القياسات القبليه فى المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث حيث تراوحت نسبه التحسن للمجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه ما بين (١٤.٢٨ : ٧٥.٨٢%) اما فى مستوى الاداء المهارى (١٠٢.٠٦%) بينما تراوحت نسبه التحسن فى المجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ما بين (١.٩٨% : ١٣.٥٢%) اما فى مستوى الاداء المهارى (١٢.٧٣%) وتعزو الباحثة تفوق المجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطه فى بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء البدنى نتيجة لفاعليه البرنامج التدريبى للتدريب المركب وما يحويه من تدريبات متنوعه من تدريبات (تدريبات بالاثقال وتدريبات البيوميترك) موجهه بصوره مباشره للهدف التدريبى للبرنامج

ويتضح من نتائج جدول (١٠) ان نسبه التحسن الحادته بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى القلق قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه ويتضح ان سرعه وسهوله الانفعال كان اعلى تحسنا حيث بلغت نسبه التحسن (٣١.٢٣%) ثم يليه القلق البدنى بنسبه (١١.٧٣%) فى حين كانت اقل معدل تحسن فى القلق المعرفى حيث بلغت نسبه التحسن (٨.٤٤%) اما بالنسبه للمجموعه الضابطه يتضح ان القلق المعرفى كان اعلى تحسنا حيث بلغت نسبه التحسن ١٤.٤٤% ويليها السرعه الانفعال بنسبه ٧.١٤% فى حين كانت اقل معدلات التحسن فى القلق البدنى حيث بلغت نسبه التحسن ٤.٤٦% وتعزو الباحثة تفوق المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه فى انخفاض مستوى القلق نتيجة لتفوق البرنامج باستخدام التدريب المركب لما له تأثير ايجابى على مستوى القلق

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للجدول الاحصائي (١٠) يتضح تحقيق الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق داله احصائيا في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في القدرات البدنيه ومستوى القلق(قيد البحث ) ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح المجموعه التجريبيه"

#### الاستخلاصات والتوصيات :

##### اولا: الاستخلاصات

- ١- التأثير الايجابى للتدريب المركب على تحسين القدرات البدنيه لدى طالبات عينه البحث
- ٢- التأثير الايجابى للتدريب المركب على تحسين مستوى القلق لدى طالبات عينه البحث
- ٣- التأثير الايجابى للتدريب المركب على تحسين مستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى طالبات عينه البحث
- ٤- توجد علاقه ارتباطيه ايجابيه بين القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين على جهاز طاولة القفز
- ٥- اثر التدريب المركب تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات البدنيه قيد البحث حيث كانت نسب التحسن فى الاختبارات الخاصه بالقدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى كما يلى :  
- القدره العضليه للذراعين ٧٥.٨٢%- قوه عضلات الظهر ٤٨.٩٧% - التوافق ٦٥.٣٣%  
- مستوى الاداء المهارى ١٠٢.٠٦% - السرعه ٣٣.٩٦% - القدره العضليه للرجلين ١٤.٢٨% - الرشاقه ٢٢.٣٠%
- ٦- اثر التدريب المركب تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى القلق حيث كانت نسب التحسن كما يلى :-  
سرعه وسهوله الانفعال ٣١.٢٣% - القلق البدنى ٣١١.٧% - القلق المعرفى ٨.٤٤%

##### ثانيا : التوصيات :

- ١- استخدام التدريب المركب كمكون اساسى فى البرامج التدريبيه
- ٢- اهميه استخدام برنامج التدريب المركب للعمل على مقاومه التعب العضلى
- ٣- الاهتمام ببرامج التدريب النفسى لتحسين القدرات البدنيه ونظريه القلق وابعادها عند الرياضيين
- ٤- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب لما له مميزات وتأثير فعال فى تحسين القدرات البدنيه ومستوى القلق فى رياضه الجمباز

- ٥- استخدام التدريب المركب فى تحسين القدرات البدنيه ومستوى القلق لدى طالبات كليه التربيه الرياضيه
- ٦- اعاده اجراء هذه الدراسه على عينات اخرى تختلف فى الجنس والسن والنشاط الممارس
- ٧- توفير الادوات والاجهزه الرياضيه المستخدمه فى التدريب المركب فى الانديه الرياضيه بما يخدم العمليه التدريبيه للنشاط التخصصى

### المراجع العلميه :

#### اولا: المراجع العربيه :

- ١- ابراهيم عبد العزيز ابراهيم :فاعليه التدريب المركب فى تطوير بعض المتغيرات البدنيه والفسولوجيه الخاصه ومستوى الانجاز الرقمى لعدائى المسافات القصير ،رساله ماجستير غير منشور ،كلية التربيه الرياضيه بنين بالزقازيق ،٢٠٠٩م
- ٢- احمد محمد عبد القادر : قلق المنافسه الرياضيه ( كشهه واتجاه ) وعلاقته بتركيز الانتباه ومستوى الاداء المهارى فى رياضه الكاراتيه ،مجله الفنون والرياضه ،كلية التربيه الرياضيه بنات ،جامعه حلوان ،المجلد العشرون ،العدد الاول ،يناير ٢٠٠٤
- ٣- احمد فاروق خلف :تأثير برنامج للتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه للاعبى كره السله ،بحث منشور ،مجله العلميه للتربيه الرياضيه ،جامعه المنيا ،٢٠٠٣م
- ٤- اديل سعد شنوده وساميه فرغلى منصور :الجمباز الفنى مفاهيم - تطبيقات ،ملتقى الفكر ،الاسكندريه،٢٠١٨م
- ٥- اسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسيه وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،٢٠١٩م
- ٦- امل محمود عبد الله :فاعليه استخدام الاجهزه المساعده على خفض حده الخوف والقلق ورفع مستوى الاداء على جهاز عارضه التوازن،مجله علوم وفنون الرياضيه ،كلية التربيه الرياضيه بنات ،جامعه حلوان ،٢٠٠٣م
- ٧- سعد كمال طه :الرياضه ومبادئ البيولوجى ،مطبعه المعادى ،القاهره ،٢٠١٥م
- ٨- طلحه حسام الدين واخرون :الموسوعه العلميه فى التدريب الرياضى ،مركز الكتاب للنشر بالقاهره ،٢٠١٧م

- ٩- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: التدريب الرياضى - تدريب الاثقال ،تصميم برنامج القوه وتخطيط الموسم الرياضى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،٢٠٢١م
- ١٠- عزت ابراهيم السيد محروس :تأثير التدريب المتباين باستخدام الاثقال والبليومترى على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقى للاعبى الوثب الطويل ،رساله دكتوراه غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه بطنطا ،٢٠٠٤م
- ١١- عصام الدين عبد الخالق :التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ،دار المعارف ،الاسكندريه ،٢٠١٨م
- ١٢- على محمد عبد الرحمن وطلحه حسام الدين :فسيولوجيا الرياضه واسس التحليل الحركى ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،٢٠١٤م
- ١٣- عماد الدين عباس ابو زيد :التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعيه (نظريات - تطبيقات ) ط٢ ،منشاه المعارف ، الاسكندريه ،٢٠١٩م
- ١٤- فوزى يعقوب وعادل عبد البصير :البصريات والاسس العلميه لتدريب الجمباز ،مكتبه القاهره الحديثه ، القاهرة ، ٢٠١٥ م
- ١٥- ليلى السيد فرحات :القياس والاختبار فى التربيه الرياضيه ،مكتبه الكتاب للنشر ،القاهره ،٢٠١٠م
- ١٦- محمد ابراهيم شحاته :التحليل المهارى فى الجمباز ،دار المعارف ،الاسكندريه ،٢٠١٨م
- ١٧- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ،دار المعارف ، القاهرة ،٢٠١٤م
- ١٨- محمد حسن علاوى ،واحمد ابو العلا عبد الفتاح :مدخل فى علم النفس الرياضى ،ط٢ ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،٢٠٠٨م
- ١٩- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الاداء الحركى ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،٢٠١١م
- ٢٠- محمد لطفى السيد واشرف محمد سيد زين :التدريب بالاسلوب المتنوع واثره على مقدره وثب اللعب لاعلى فى الكره الطائره ،بحث منشور ،مجله نظريات وتطبيقات ،العدد السابع والاربعون كلية التربيه الرياضيه للبنين ،جامعه الاسكندريه ،٢٠٠٣م
- ٢١- مفتى ابراهيم حماد :التدريب الرياضى الحديث ،تخطيط وتطبيق وقياده ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،٢٠١٧م

- ٢٢- مصطفى عبد الباقي :دراسه مقارنه لتأثير استخدام اسلوبى تدريب البليومتري والتدريب البالىستى على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه للاعبى كره السله ،رساله ماجستير غير منشوره ،جامعه حلوان ،القاهره ،٢٠٠٥م
- ٢٣- ناهد خيرى وناديه عبد القادر وابراهيم سعد زغلول :جىماز الانسات ،دار G.M.S ،بنها ٢٠١٣م

### ثانيا المراجع الاجنبيه :

- 24-Adams,K.O,Shea,J.P.O:The effect of six week of squat plyometric and squat plyometric training on power production ,Journal of Applied Sport Sciences ,2015
- 25- Brad Waller :The anatomy of sport injuries ,North Atlantic Book ,U.S.A ,2018
- 26-Donald Chu :Explosive power and strength complex training for maximum results ,Human Kinetics ,USA ,2019
- 27-Ebben ,W.:Complex training ,a brief review Journal of Sports Science and Medicine ,2017
- 28- Charles I :style rate of force development international sport science association,2020
- 29- CLOUGH ,P,J,Earle,K,sewell ,D,:Mental toughness the concept its measurement INI cocker ill ED ,solution in sport psychology (PP-32-43) LONDON ,the Meson Pubishing 2014
- 30-Gould ,D,Dieffenbock,K,&Moffett,A:Psychological characteristic and their development in Olympic champions Journal of applied sport psychology ,2020
- 31-Howly ,E.T,Franks:Health fitness in structures ,third Edition human kinetics ,2010

- 32- Heidercheit , B.C et al : Effects of Isokinetic training the shoulder in teral rotators , the Journal of orthopedic sports Physical therapy , U.S, Feb , 2019.
- 33- Jolly Ray :Mental toughness ,level III,Hockey coaching course kamatake stata Hockey association,and Bangalore ,2018
- 34- Jermian Libby :the comparison of complex versur compound training programme on volley ball players ,degree of master ,Department of exercise & sport science, 2017
- 35- Jones G,swaina,Hordy :in teusity and Direction Dimensions of Competitive state Anxitey and Relation ships With per formance ,J,sport sic,2017
- 36- Loehr,J,:Leader ship full engagement for success in S.M.Murphy ED ,the sport psyching and book (PP.155-170) Champaign Human kinetics ,2015
- 37- Sleep mike :the Effects of complex training and detraining programmed ON selected strength and power variables in early pubertal boys ,of,J,sport ,SCI,Sep ,2016
- 38- Stephen ,A,Black ,M.E,D :Cross training for fitness and total Body workout .WWW.ftnessmemegemet com 2020
- 39- Tanaka ,H,:Effect of cross training of training feeds vo2 May between cycling running and swimming sport me ,2019