

تأثير برنامج للتدريبات النوعية المهارية في ضوء محددات الأداء علي تحسين أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة علي جهاز عارضة التوازن

أ.د. مديحة محمود عبد القوي

أستاذ تدريب الجمباز الفني بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
madehamahmoud104@gmail.com

أ.د. مرفت محمد أحمد الطوانسي

أستاذ تدريب الجمباز الفني بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
mervat.t3@gmail.com

آلاء ممدوح محمد عبد العزيز

مدرية وحكم جمباز فني
shreenellaithy3@gmail.com

المستخلص :

قامت الباحثة بإجراء دراسة هدفت التعرف علي محددات الاداء والمتمثلة في المراحل الحركية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز من نتائج الدراسات التي تناولت المهارة قيد البحث بالتحليل الحركي لوضع التدريبات النوعية المهارية لناشئات الجمباز تحت ١٠ سنوات في ضوء هذه المتغيرات ، واعتمد البحث على المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدي . وتألفت مجموعة البحث من عينة عمدية من ناشئات الجمباز تحت ١٠ سنوات وعددهن ٨ لاعبات بنادي إمبي والمسجلات للموسم التدريبي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ بالإتحاد المصري للجمباز . وطبق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً. وأشارت أهم نتائج البحث أنها ساهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة للاعبات الجمباز على عينة البحث و رفع مستوى مراحل الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة وكانت أعلى نسبة تطوير في مرحلة الأداء هي المرحلة التمهيديّة تليها المرحلة الرئيسية تليها المرحلة النهائية.

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي، تدريبات نوعية مهارية، مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، جهاز عارضة التوازن و لاعبات الجمباز مرحلة ١٠ سنوات..

Effect of Program of Skillful Qualitative Trainings in The Light of Performance Determinants on Performance Improving The Round off on The Balance Beam

Summary :

The researcher conducted a study aimed at identifying the performance determinants represented in the motor stages of the skill of the side somersault on the hands with a quarter turn on the balance beam for emergents gymnasts. Studies results that dealt with the skill in under consideration Kinetic analysis to put qualitative skill exercises for emergents gymnasts Under 10 years in view of these variants. The research relied on experimental approach using the experimental design of one group with pre and post measurement. The research group consisted of a deliberate sample of emergents gymnasts under 10 years old, numbering 8 players in the Enppi Club, who are registered for the 2022/2023 training season in the Egyptian Gymnastics Federation. The training program was applied for a period of (8) weeks, with (4) training units per week. The most important results of the research indicated that it contributed to improving the level of skillful performance of the side somersault skill with $\frac{1}{4}$ roll for gymnasts on the research sample and raising the level of skillful performance stages of the skill under study. The highest rate of development in the performance stage was the preliminary stage, followed by the main stage, followed by the final stage.

Keywords: training program, qualitative skill exercises, skill round off side with $\frac{1}{4}$ roll, balance beam and emergents gymnasts Under 10 years.

تأثير برنامج للتدريبات النوعية المهارية في ضوء محددات الأداء علي تحسين أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة علي جهاز عارضة التوازن

تعدّ رياضة الجمباز الفني نشاط رياضي يتميز بنوعية فريدة من التنافس، إذ يتم التنافس بين اللاعبين في شكل جملة حركية، يعتمد فيها اللاعب على قدراته البدنية والمهارية في إنجاز الواجب الحركي على الأجهزة حيث تختلف طبيعة الأداء على كل جهاز بناءا علي التصميم الهندسي للجهاز وعليه حدد هذا التصميم طبيعة أداء مختلفة ، فجهاز عارضة التوازن يحتاج إلى تدريبات مستمرة بصفة يومية حيث يتميز بصعوبته العالية نظرا لتركيبه الهندسي الدقيق ، لصغر

قاعدة الارتكاز التي تؤدي عليها لاعبة الجمباز المهارات المختلفة ، وقد ذكرت " هديات حسنين وآخرون " (٢٠٢١) مواصفات جهاز عارضة التوازن بأن قاعدة الارتكاز عرضها من أعلى 10 سم ومن الوسط 13 سم وأرتفاع سمك العارضة 16 سم ، وإرتفاعها القانوني من على الأرض 1.25م والمسافة بين الحامل لطرف العارضة 40 سم وهذا يتطلب من اللاعبات التحكم التام في جميع أجزاء الجسم مع الألتزام بالأداء الفني، ومن الأمور الهامة التي أكسبت عارضة التوازن أهمية كبيرة ، التعديل الذي حدث في قانون التحكيم مؤخراً ٢٠٢١ / ٢٠٢٤ ، وذلك من خلال زيادة قيمة الخصومات الخاصة بالاهتزاز والسقوط ، حيث كانت الخصومات على الاهتزاز تتراوح ما بين ٠.١ إلى ٠.٣ من الدرجة فأصبحت تتراوح من ٠.١ إلى ٠.٥ من الدرجة في التعديل الحديث، والخصومات على السقوط كانت ٠.٨ من الدرجة و أصبحت (١.٠٠) درجة كاملة الأمر الذي أدى إلى أرتفاع خصومات الأداء على جهاز عارضة التوازن بجانب إلزام لاعبات الصف الأول بأكملها متطلبات الأداء بصعوبات مهارية مرتفعة الصعوبة مختلفة المسارات والاتجاهات مع ربط تلك العناصر. (١٧ : ١٦٣)، (١٩)

وفي الآونة الأخيرة ظهرت اتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التدريبات وتسمى التدريبات النوعية ، حيث تساعد هذه التدريبات على الارتقاء بمستوي العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا النوع من التدريبات الذي يصل إلي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني للممارسين. (٩ : ١١)

ويشير " أحمد الهادي " (٢٠١٠م) نقلاً عن " كونسيل مان وماثيوس " - Consil man - Mathews أن الإسلوب الأمثل للتدريب هو الذي يتشابه فيه المسار الحركي خلال أداء المهارة ذاتها ، حيث أن لاعب الجمباز يحتاج إلي تدريبات تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة إنقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت إنقباضها. (١ : ٩٩)

ويضيف " محمد ابراهيم شحاتة " (٢٠١٤) إن الإعداد المهاري في الجمباز يتضمن تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمراحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها على الأجهزة وفقاً

للمتطلبات الخاصة لكل جهاز وطبيعة الأداء على ذلك الجهاز حيث تسعى تلك التدريبات (النوعية) للاهتمام بالتدريبات سواء كانت لحظية أو مرحلية حيث تنطلق من نفس اتجاه وزمن الأداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة ، بحيث يشمل التدريب كل مراحل الأداء الفعلي ويُفضل أدائه علي نفس الجهاز المؤدي عليه المهارة أو الجهاز البديل مع استخدام أجهزة السند المساعدة المناسبة لطبيعة المهارة ، وفي كل الأحوال فإن هذا النوع من التدريب يعمل علي استخدام التدريبات النوعية أو المشابه لطبيعة الأداء لتعمل على تطوير وتعديل مستوي الانجاز لما لها من أهميه في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء مهارات الجمباز كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء المهارات الحركية (١٤ : ١٧ ، ٢٤)

كما أشار " أسامة عز الرجال وآخرون " (٢٠١٨) أن التمرينات النوعية المهارية هي التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم أو تحسين أداء المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، والتي إستمدت من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي.، بينما التمرينات النوعية البدنية هي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وهي التي تعمل علي تهيئة العضلات العاملة في إتجاه التمرينات النوعية المهارية والتي تأخذ شكل المسار الحركي كلياً وجزئياً . (٣ : ٥٨)

وفي ضوء ما اشار اليه كل من " أسامة عز الرجال وآخرون ، ومحمد ابراهيم شحاته " أن كل مجموعة مهارية لها خصوصيتها وعلية ظهر انه من الأفضل دراسة كل مهارة بذاتها من خلال التعرف علي المسار الحركي للأداء لتحديد الوسائل التدريبية ومن ثم اتفقوا على استخدام التدريبات النوعية أو المشابه لطبيعة الأداء لتعمل على تطوير وتعديل مستوي الانجاز لما لها من أهميه في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء مهارات الجمباز كما أنها تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب من خلال ترجمة المتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركي المثالي للمهارة في وضع تدريبات نوعية تتطابق بصفة واقعية مع المهارة . (٣ : ٥٩) (١٤ : ١٧)

وفي هذا الصدد أوصت العديد من نتائج الدراسات (عبد الحكيم) (١٠)،(حسين البسيون)(٦) ، (عطيات محمد السيد) (١٢)، (محمد سعيد) (١٦) بضرورة وضع برامج تدريبية نوعية مقننة باستخدام التدريبات النوعية (المهارية) المستخلصة من التحليل الحركي وفي ضوء

العضلات العاملة خلال مراحل الأداء، وأن نقص هذه التمرينات يظهر أثراً سلبياً علي مقدرة اللاعب وهبوط في مستوى أداء التدريب، لذا يجب تهيئة العضلات لأداء الحركات بحيث يكون إتجاه عمل العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية.

وبالإطلاع علي الدراسات السابقة التي تناولت جهاز عارضة التوازن التي أمكن للباحثة التوصل إليها أتضح أن بعضها تناول المحددات والخصائص البيوميكانيكية للأداء المهاري مثل دراسة " عبدالحكيم فؤاد رزق وآخرون " (٢٠١٧) (١٠)، " بسمة جمعة صبري المشد وآخرون " (٢٠٢٠) (٥) ، والبعض الآخر تناول التدريبات النوعية لتحسين مستوى الأداء المهاري مثل دراسة " حسين البسيون " (٢٠١٩) (٦)، " عطيات محمد السيد " (٢٠١٦) (١٢)، ويعتبر التحليل الحركي البيوميكانيك هو العمود الفقري للحصول علي أدق وأفضل أنواع التدريبات التخصصية، وهذا ما توصلت إليه دراسة " رانيا عادل علي السيد " (٢٠٢٠) ، " محمد سعيد مرجان " (٢٠٢٠) ، " إسلام إبراهيم أحمد " (٢٠١٥) حيث اشارت نتائج هذه الدراسات الى التأثير الإيجابي للتدريبات النوعية الناتجة عن الخصائص البيوميكانيكية والتي أدت إلي تحسين مستوى الأداء المهاري.

مشكلة البحث

تعتبر مهارة الشقلبة الجانبية مع $\frac{1}{4}$ لفة مدخلا هاما لاتقان مجموعة من المهارات الاخرى الاكثر صعوبة، والتي يتم عن طريقها أداء الكثير من المهارات التي ترفع مستوى الأداء المهاري وتعطي المحسنات التي تُعد إحدى دعائم الحصول علي قيمة الدرجة في الجمناز الفني، لذا رأت الباحثة أن تهتم بتدريب تلك المهارة لما لاحظته من أبطال العالم لأدائهم الصحيح والسليم لها، بالرغم من أنها مهارة ليست ذات صعوبة عالية ولكن يتوقف علي أدائها الفني السليم وفي خط مستقيم نجاح المهارات الصعبة التي تليها.

وتُستخدم هذه المهارة علي ثلاثة أجهزة (طاولة القفز - الحركات الأرضية - عارضة التوازن) حيث أنها مفتاح أداء المهارات الصعبة ومن حركات الربط الغير مباشر والمسموح بتكرارها أكثر من مرة علي الجهاز الواحد للربط بين المهارات. فهي علي جهاز عارضة التوازن تستخدم في البدايات أو تؤدي كسلسلة أكروباتية للحصول علي درجة أعلى مثل (شقلبة جانبية مع $\frac{1}{4}$ لفة علي السلم ثم شقلبة خلفية علي اليدين للنزول علي عارضة التوازن ثم دورة خلفية مكورة أو مفردة) (٧) ، وأيضاً تستخدم في منتصف العارضة لعمل سلسلة أكروباتية من عنصرين أحدهما

يوجد بهما طيران مثل (شقلبة جانبية مع $\frac{1}{4}$ لفة متبوعة بدورة هوائية) ، وتستخدم في نهاية الجملة الحركية مثل (شقلبة جانبية مع $\frac{1}{4}$ لفة متبوعة بدورتين هوائيتين مكورتين) وهي مهارات ذات قيمة عالية من الجملة الحركية للاعبين.

ومن خلال مشاهدة الباحثة للمنافسات المحلية لاحظت ضعف شديد في مستوى الأداء المهارى للاعبات على جهاز عارضة التوازن وحصولهن على درجات خصومات كبيرة جدا في الأداء على الجهاز، وعلى مستوى المنتخب المصرى لاحظت الباحثة أن لاعباتنا تحرز العديد من الميداليات والمراكز المتقدمة على أجهزة الجمناز في المنافسات الدولية بإستثناء جهاز عارضة التوازن الأمر الذى استرعى انتباه واهتمام الباحثة بشدة في تحسين المستوى المهارى مستخدمة التدريب النوعى لما له من أثر إيجابي في تحسين الأداء المهارى كما تم ذكره مسبقا.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرية جمناز لاحظت أداء اللاعبات لمهارة الشقلبة الجانبية مع $\frac{1}{4}$ لفة بمستوي أداء غير جيد مما يعرضهن لخصومات الأداء ، وتتمثل فى عدم وضع اليدين فى المكان الصحيح على عارضه التوازن اثناء اداء المهارات المختلفه وايضاً عدم تقدير المسافات الصحيحه على العارضه للهبوط بالقدمين وفقاً للمهارات المرتبطة بها حسب موقعها في تركيب الجملة الحركية (بداية - منتصف - نهاية) وتكرار تعرضهم للسقوط من أعلى الجهاز أثناء أداء الجملة الحركية والذي ينتج عن انحراف مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز، الأمر الذي يؤدي إلى عدم اكتمال المهارة المطلوب تأديتها وهذا يؤثر سلباً على المستوى المهارى وبالتالي انخفاض قيمة درجة المتطلب نتيجة لعدم حرية الانطلاق لصغر قاعدة الارتكاز والخوف من السقوط وإفتقادهن عنصر التوازن يجعل حركاتهن تتسم بالإهتزاز الكثير. ولذلك اتجهت الباحثة لمحاولة رفع المستوى المهارى للاعبات استنادا إلى إتفاق العديد من المراجع وتوصيات الدراسات السابقة (عبد الحكيم) (١٠) ، (بسمه) (٥) بضرورة الاهتمام بوضع برامج التدريبات النوعية التخصصية في ضوء تباين المسارات الحركية لحركات اللاعب لما لها من أثر إيجابي لتحسين الأداء المهارى في رياضة الجمناز. واستناداً الى ماسبق من عبارات توضح مدى أهمية جهاز عارضة التوازن ضمن أجهزة الجمناز الفني للأنسات ، وأهمية مهارة الشقلبة الجانبية مع $\frac{1}{4}$ لفة على نفس الجهاز وأنها تعتبر حجر الاساس الذي ينطلق منه العديد والعديد من المهارات ذات الصعوبات المختلفة ، وكذلك مذكرته المراجع العلمية وما توصلت إليه نتائج البحوث العلمية عن أهمية التدريبات النوعية (المهارية) وأنها تسهم بشكل كبير وفعال في تنمية وتحسين ورفع مستوى الاداء المهارى للكثير من

المهارات المتنوعة على مختلف أجهزة الجباز. انطلاقاً مما سبق إتضح للباحثة قلة الأبحاث التي تناولت مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن ، والتي اهتمت بتصميم برنامج تدريبي (مهاري) ، مما دفع الباحثة بالقيام بهذه الدراسة التي تهدف إلي وضع برنامج تدريبي مقترح (مهاري) لتعليم وتدريب مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن من خلال توظيف التدريبات النوعية الناتجة عن التحليل البايوميكانيك وتطبيقها بشكل عملي مما يؤدي بشكل مباشر إلى تحسن الأداء لناشئات الجباز تحت ١٠ سنوات، باعتبارها أول مرحلة من مراحل الاشتراك في البطولات يتطلب فيها من اللاعبه أداء مهارات مركبة والتي تعد اللبنة الأولى في إعداد لاعبة الجباز بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

هدف البحث:

يهدف البحث وضع برنامج للتدريبات النوعية (المهارية) للشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجباز الفني تحت ١٠ سنوات ومعرفة تأثيره علي:
 - تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لناشئات الجباز تحت ١٠ سنوات.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. يوجد تحسن نسبي بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لمستوي مراحل الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث.

مصطلحات البحث :

التدريبات النوعية : (تعريف إجرائي)

" التدريبات النوعية تعد ترمينات مشابهة للأداء تركز على الخصائص الفنية للأداء المهاري ويتشابه الأداء الفني لكل تمرين مع أجزاء هذه المهارة خلال المسار الحركي وبنفس العضلات العاملة في نفس التوقيت ونفس الحيز المكاني لتحقيق الإحساس بجزء من المهارة خلال المسار الحركي الصحيح "

التدريبات النوعية المهارية:

يُعرفها " أسامة عز الرجال وآخرون " (٢٠١٨) بأنها "هي التمرينات التي تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعلم أو تحسين أداء المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي إستمدت أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي. (٥٨ : ٣)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام أحد تصميماته وهو (القياس القبلي - القياس البعدي) للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته لتطبيق الدراسة.

ثانياً: مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث علي لاعبات الجمباز الفني بنادي إمبي لمرحلة تحت ١٠ سنوات والمسجلات بالإتحاد المصري للجمباز الفني خلال الموسم الرياضي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

ثالثاً: عينة البحث:

تم إختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز الفني بنادي إمبي ، وقد بلغ قوام العينة الأساسية (١٨) لاعبة وتم تقسيمهن إلي الآتي:

- عدد (١٠) لاعبات كعينة أساسية للبحث وإجراء التجربة عليهن.
- عدد (٨) لاعبات كعينة إستطلاعية ولإجراء المعاملات العلمية للإختبارات عليهن.
- وتم إستبعاد لاعبتان نظرا لإصابتها أثناء إجراء البحث، وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (٨) لاعبات.

يرجع إختيار الباحثة لعينة البحث للأسباب التالية:

- مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼لفة علي عارضة التوازن من المهارات الإجبارية لمرحلة تحت ١٠ سنوات.
- تماثل العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث
- وجود بعض الأخطاء الفنية بالمهارة لدي العديد من اللاعبات.
- تقوم الباحثة بتدريبهم ووضع البرامج التدريبية لهن.
- توافر الأجهزة والإمكانات اللازمة لتنفيذ تجربة البحث

رابعاً: تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني - العمر التدريبي - الوزن - الطول) ومستوي الأداء المهاري للمهارة قيد البحث، والجداول التالية (١) ، (٢) توضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث .

جدول (١)

دلالات التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط
 - معامل الالتواء والتفطح) لعينة البحث في المتغيرات الأساسية

(ن = ١٦)

دلالات التوصيف الإحصائي						
المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	\bar{X} المتوسط الحسابي	S الانحراف المعياري	الوسيط	α_3 معامل الالتواء	معامل التفطح
العمر الزمني	سنة	9.437	.320	9.3500	٠.٤١٥-	١.٧٣٧-
الطول	سم	129.125	5.718	129.5000	٠.٣٣١-	١.٢٢٥-
الوزن	كجم	26.550	2.650	26.7000	٠.١٨٥-	٠.٢٥٠
العمر التدريبي	سنة	٥.٠١٥	٠.١٥٠	٥.٠٠٠	٠.٦٧٦	٠.٨٧٣-

يتضح من جدول (١) الخاص بالتوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.١٨٥ : ٠.٦٧٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر في المنحني الإعتدالي، وتقع في المنحني الإعتدالي ما بين (± 3) مما يدل علي أن بيانات العينة لا يوجد بها إلتواءات موجبة أو سالبة مما يشير إلي أن هذه المتغيرات تتوزع توزيعاً طبيعياً وعشوائية وهذا يدل علي إعتدالية وتجانس العينة في المتغيرات الأساسية قبل تطبيق الدراسة الأساسية .

جدول (٢)

دلالات التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط
معامل الالتواء والتفطح) في مستوي مراحل الأداء المهاري لعينة البحث

(ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	\bar{X} المتوسط الحسابي	S الانحراف المعياري	الوسيط	α_3 معامل الالتواء	التفطح
المرحلة التمهيديّة	درجة	٣.٤١	١.١١	٣.٠٠	١.١٠٨	٠.٨٤٠
المرحلة الرئيسيّة	درجة	٣.٢٢	٠.٨٣٧	٣.٥٠	١.٠٠٣-	٠.٨٤١
المرحلة النهائيّة	درجة	٣.٣٢	٠.٨٤١	٣.٠٠	١.١٤١	٠.٧٤٩
الشفلبة الجانبيّة مع ¼ لفة	درجة	٣.٣١٦	٠.٩٧١	٣.٠٠	٠.٩٨	٠.٧٣٣

يتضح من جدول (٢) الخاص بالتوصيف الإحصائي في مستوي مراحل الأداء المهاري لمهارة الشفلبة الجانبيّة مع ¼ لفة علي عارضة التوازن، أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.٠٠٣ - ١.١٤١) وهذه القيمة تقترب من الصفر في المنحني الإعتدالي وتقع في المنحني الإعتدالي ما بين (± 3) مما يدل علي أن بيانات العينة لا يوجد بها إلتواءات موجبة أو سالبة مما يشير إلي أن هذه المتغيرات تتوزع توزيعاً طبيعياً وعشوائية وهذا يدل علي إعتدالية وتجانس العينة في مستوي الأداء المهاري لمهارة الشفلبة الجانبيّة مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن قبل تطبيق الدراسة الأساسية

خامسا : مجالات البحث

أ- المجال الزمني

تم تنفيذ قياسات البحث وتنفيذ البرنامج التدريبي خلال الموسم التدريبي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣)، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من (٢٠٢٢/١٢/١) إلي (٢٠٢٣/١/٢٦) حيث تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية في الفترة من (٢٠٢٢/١١/١٧) إلي (٢٠٢٢/١١/٢٥)، وطبقت القياسات القبليّة في يوم ٢٩ / ١١ / ٢٠٢٢ ، والقياسات البعديّة في يوم ٢٨ / ١ / ٢٠٢٣.

ب- المجال المكاني

تم إجراء القياسات المهاريّة للبحث (القبليّة ، البعديّة) وتنفيذ محتويات البرنامج التدريبي بصالة الجمباز الفني بنادي إمبي بمحافظة القاهرة.

سادساً: وسائل وأدوات جمع البيانات

تم تحديد أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة البحث وهي:
أ- الاستمارات.

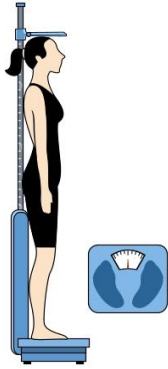
ب- الأدوات والأجهزة المستخدمة

ج - تقييم مستوى الأداء المهاري

أ- الاستمارات:

قامت الباحثة بتصميم استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالبحث لتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي:

- استمارة تسجيل بيانات المتغيرات الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، (مرفق ١)
- استمارة تسجيل أسماء السادة المحكمات التي تم الاستعانة بهن في تقييم الأداء والمسجلات بالإتحاد المصري للجمباز. (مرفق ٢)
- استمارة تقييم خصومات الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة (مرفق ٣)
- استمارة تقسيم الدرجة لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة (مرفق ٤)



ب- الأدوات والأجهزة :

- الأدوات الخاصة بالمتغيرات الأساسية :
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (بالسم)
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم (بالكجم)
- استمارة جمع البيانات الخاصة مرفق (١)
- الأجهزة والأدوات الخاصة بالبرنامج التدريبي
- سلم الحائط
- جهاز عارضة التوازن بإرتفاعته المختلفة
- صندوق مقسم
- مراتب
- مقاعد سويدية

ج- تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث :

قامت الباحثة بالإستعانة بلجنة من حكام الإتحاد المصري للجماز الدوليين قوامها أربعة حكام لإجراء عملية التقييم للمهارة قيد البحث مرفق (٢)، حيث إستعانت اللجنة باستمارة تقييم قامت الباحثة بتصميمها وصياغتها طبقاً لمقتضيات الدراسة، وهي تقسيم المهارة موضوع الدراسة إلي ثلاثة مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) حيث تم توزيع الدرجات على كل مرحلة من المراحل الثلاثة على أساس أن الدرجة النهائية لكل مرحلة من (٥ درجات) وذلك من خلال اخذ آراء الخبراء في مجال الجماز لواقعية الدرجة الفعلية من ٥ درجات مع مراعاة قسمة الناتج على ٣ وهو عدد مراحل الأداء وذلك بعد الرجوع إلى القانون الدولي والمراجع العلمية في رياضة الجماز، وقد تم إحتساب الدرجة بحذف أعلي وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجتين .

سابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية علي (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج

العينة الأساسية وكان الهدف منها

- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
 - مدى ملائمة محتويات البرنامج لعينة البحث
 - مدى ملائمة التدريبات المقترحة للاعبات ولزمن الوحدة ومراعاة عوامل الأمن والسلامة .
 - التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبات في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .
 - إعداد استمارة لتسجيل البيانات للاعبات في المتغيرات قيد البحث ومستوى الأداء المهاري.
 - التأكد من تدريب المساعدات علي كيفية إجراء القياسات وتسجيل النتائج.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تنشأ اثناء التنفيذ وايجاد حلول لها.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :
- قدرة اللاعبات على تنفيذ التدريبات .
 - ملائمة زمن الوحدة التدريبية لعدد التدريبات .
 - توافر وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمه .

ثامناً : البرنامج التدريبي :

أ- خطوات إعداد البرنامج التدريبي برنامج التمرينات النوعية التخصصية (المهارية) المستخدمة: (مرفق ٥)

خلال المسح المرجعي ونتائج بحوث التحليل الحركي لمهارة الشقبة الجانبية مع ¼ لفة (٨) ، (٥)، (١٠) والتعرف على النقاط الحاسمة في قيم المتغيرات البيوميكانيكية المحددة للأداء الحركي للمهارة قيد البحث ،تم وضع مجموعة من التدرجات التكنيكية مشابهة لشكل الأداء المهارى لمهارة الشقبة الجانبية مع ¼ لفة علي عارضة التوازن .

ب- الهدف من برنامج التمرينات النوعية التخصصية:

- تحسين أداء مهارة الشقبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن كتمهيد لعمل الدورة الهوائية الخلفية كنهاية .

ج-أسس وضع البرنامج التدريبي

تم وضع التمرينات النوعية الخاصة بمهارة الشقبة الجانبية مع ¼ لفة مرفق (٤) وذلك من خلال:

- تم تحديد الخصائص الكينماتيكية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة، وقد تم التوصل إليها من خلال تحليل المهارة قيد البحث كينماتيكياً بعد الإطلاع علي المراجع (٨) ، (٥).

- البناء الحركى للمهارة (مرحلة تمهيدية _ مرحلة رئيسية _ مرحلة نهائية)
- تحليل بعض الأفلام التعليمية والموضوعة من قبل الاتحاد الدولي للجماز .
- خبرة المدربة في مجال التدريب

وقد روعي عند اختيار ووضع هذه التمرينات ما يلي:

- أن تكون متدرجة في الصعوبة.
- أن تحتوى على الجزء الأساسي من المهارة.
- أن تكون أسهل من الأداء المهارى ذاته.
- أن يتشابه المسار الزمني خلال التمرين مع المسار الزمني خلال أداء المهارة ذاتها.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل
- الإستمرارية والإنتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتي يحقق الفائدة .
- يتراوح عدد المجموعات من ٣- ٤ مجموعات والتكرار من ٥ : ٨ تكرارات
- الراحة البينية بين المجموعات من ٣٠ ث : ٦٠ ث
- اتبعت الباحثة طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة حيث يتطلب تطوير مستوي أداء المهارة قيد البحث توافر مقادير محددة لمراحل المهارة .

- التدرج في شدة البرنامج من الشدة المنخفضة إلى الشدة القصوى.
- التدرج بمستوي الأدوات المستخدمة في عملية التدريب بدأً من عارضة التوازن الأرضية حتى عارضة التوازن القانونية
- أن يكون طبيعة التدريبات المستخدمة هي نفس طبيعة الأداء المهاري أثناء المنافسة لتحقيق خصوصية التدريب . (١١ : ٤٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

- بعد الأطلاع على العديد من المراجع والدراسات المرجعية توصلت الباحثة إلى التوزيع الزمني للبرنامج علي النحو التالي :
- مدة البرنامج شهرين بعدد ثمانية أسابيع
 - عدد الوحدات التدريبية أربع وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (الخميس، السبت، الإثنين، الثلاثاء). تبدأ من يوم الخميس الموافق ١ / ١٢ / ٢٠٢٢ وحتى الخميس الموافق ٢٦ / ١ / ٢٠٢٣
 - عدد الوحدات خلال مدة تنفيذ البرنامج (٣٢) وحدة تدريبية .
 - زمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة
 - زمن التدريب أسبوعياً ٢٤٠ دقيقة
 - زمن التدريب الكلي للبرنامج ١٩٢٠ دقيقة

وقد تم تقسيم محتويات الوحدة التدريبية داخل البرنامج ومدتها (٦٠ ق) إلى :

أجزاء الوحدة التدريبية:

- ١- الجزء التمهيدي (الإحماء) والإعداد البدني العام (١٠ دقائق):
تعمل على وصول عينة البحث إلى تهيئة جميع أجزاء الجسم لأداء التمرينات البدنية والتمرينات النوعية التخصصية الخاصة بتهيئة المفاصل والأربطة للعمل وإطالة العضلات العاملة
- ٢- الجزء الرئيسي (٤٥ دقيقة) :
ويشتمل هذا الجزء على الإعداد البدني الخاص والجزء التعليمي والتدريبي وهو عبارة عن تمرينات لتنمية العضلات العاملة لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة لإحداث التكيف الوظيفي لها وكذلك تمرينات نوعية تخصصية بجزء النشاط التعليمي بهدف رفع مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث .

٣- الجزء الختامي (التهدئة) (٥ دقائق) :

وهي تمارين تعطي بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب لتساعد عينة البحث على استعادة الشفاء وحدوث عمليات التكيف على المجهود الذي تم بذله خلال الجزء الرئيسي وكذلك الاسترخاء العضلي العصبي للوصول إلى الحالة الطبيعية.

تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية

المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
وأشتمل علي تدريبات لإطالة العضلات والمرونة لتهيئة جميع مفاصل الجسم	١٠ ق	الإحماء والإعداد البدني العام
إعداد بدني خاص بالجهاز والمهارة (٣٠) دقيقة + تطبيق برنامج التدريبات النوعية المهارية لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة (١٥) ق	٤٥ ق	الجزء الرئيسي
إشتمل علي بعض تمارين الإسترخاء والإطالة لتهدئة الجسم	٥ ق	الجزء الختامي

نموذج لوحدة تدريبية

رقم الوحدة : (١٣)

الأسبوع : الرابع

التاريخ : الخميس

فترة: الإعداد الخاص

شدة الحمل : ٧٥ - ٨٥ % عالي

الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	تشكيل الحمل		شدة الحمل	محتوي الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
		الراحة البيئية	عدد التكرارات				
					تمارين لتهيئة الجسم ككل (جميع مفاصل وعضلات الجسم)	١٠ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
					تدريبات للعضلات العاملة المساهمة في أداء المهارة بشدة الحمل: ٦٥ : ٧٥ %	٣٠ ق	إعداد خاص
١.٣٠ ق	٤	٣٠ ث	٧ : ٥	٨٥ %	(١٠ : ٦)	١٥ ق	تدريبات نوعية مهارية
					بعض تمارين الاسترخاء والإطالة والمرونة	٥ ق	الجزء الختامي (التهدئة)

تاسعاً: الدراسة الأساسية (الخطوات التنفيذية للبرنامج):

أولاً : القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية ويوم السبت الموافق ٢٨ / ١ / ٢٠٢٣ لقياس مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث حيث تم وضع قائمة لحساب خصومات الأداء بواسطة قانون النقاط التحكيم بهدف توفير وسيلة موضوعية لتقييم الأداء للمهارة ولتوحيد معايير التحكيم للمحکمات الأربعة، وذلك بصالة تدريب الجمباز الفني بنادي إمبي .

ثانياً: تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح (التدريبات النوعية المهارية)، لمدة (٨) أسابيع في الفترة من الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١/٢٦ بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وما يعادل (٣٢) وحدة تدريبية خلال تطبيق البرنامج وزمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة ، وكان ذلك أيام (الخميس، السبت، الإثنين.الثلاثاء).

ثالثاً: القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية علي نفس النحو الذي قامت به الباحثة في القياسات القبلية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١/٢٨ لقياس مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث ، وذلك بصالة تدريب الجمباز الفني بنادي إمبي .

رابعاً: المعالجات الإحصائية:

بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث، وتفرغ القياسات وتبويبها استخدمت الباحثة برنامج spss لحساب المعالجات الإحصائية وذلك لملائمتها لطبيعة الدراسة وهي كالتالي:

- المتوسط الحسابي (\bar{X}) Mean
- الانحراف المعياري (s) Stander Deviation
- معامل الالتواء (α_3) Skewness
- معامل التقلطح Kurtosis
- اختبار دلالة الفروق t – test
- نسب التحسن % Percentage

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

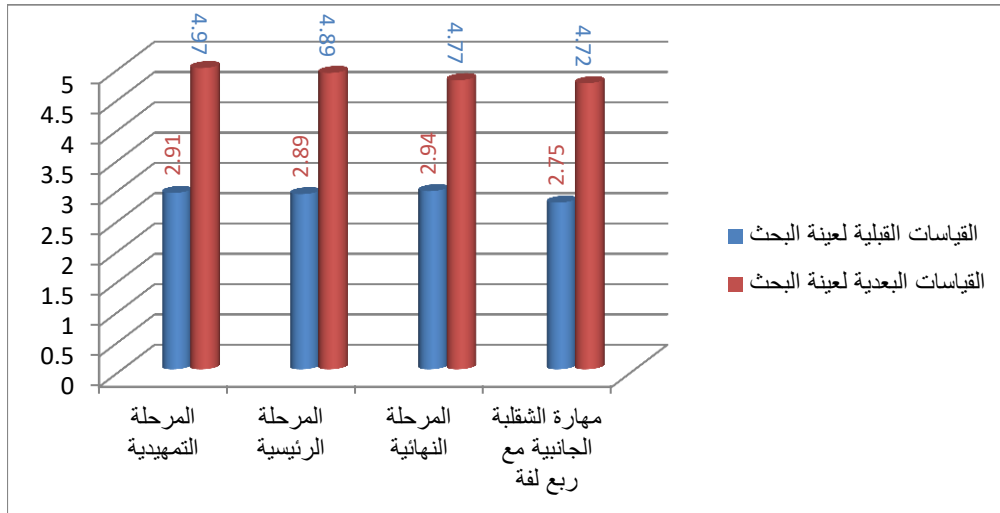
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في
مراحل مستوي الأداء المهاري للاعبات الجمناز الفني

(ن = ٨)

نسبة التحسن %	T	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
٢١٢.٣٧	٣.٨٢٩	٠.٨٩٤	٤.٩٧	١.١١	٢.٩١	درجة	المرحلة التمهيديّة
٢٠٧.٦١	٣.٨٢٤	١.١٠٤	٤.٨٩	٠.٨٣٧	٢.٨٩	درجة	المرحلة الرئيسيّة
١٨٦.٩٤	٤.٠٦٢	٠.٨٤٧	٤.٧٧	٠.٨٤١	٢.٩٤	درجة	المرحلة النهائيّة
٧٧.٠٩	٤.٧٢	1.٠٨	4.87	٠.٧٣	2.75	درجة	مستوي أداء مهارة الشقلبة الجانبيّة مع ¼ لفة علي عارضة التوازن

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوي الأداء لمستوي أداء مهارة الشقلبة الجانبيّة مع ¼ لفة علي عارضة التوازن ، ونسب التحسن تصل إلي (٧٧.٠٩ %) لصالح القياس البعدى.



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في مستوي مراحل الأداء لمهارة الشقلبة الجانبيّة مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث.

يتضح من الشكل (١) وجود تحسن في جميع المتغيرات حيث كان اكبر المتغيرات في نسب التحسن هي المرحلة التمهيديّة بنسبة مئوية قدرها ٢١٢.٣٧ % وأقلهم المرحلة النهائية بنسبة مئوية ١٨٦.٩٤ % .

مناقشة الفرض الأول الذي ينص علي :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي الأداء المهاري لمراحل مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٣) والخاص بالفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في مستوي الأداء المهاري لمراحل مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة والمتمثلة في (المرحلة التمهيديّة - المرحلة الرئيسيّة - المرحلة النهائيّة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) ، في جميع مراحل الأداء للمهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٨٢٤ : ٥.٧٢٧) ، كما يتضح أيضا من جدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليمين ربع لفة على عارضة التوازن وبالتالي فإنها دالة إحصائية، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (المهارة قيد البحث) ، وتُرجع الباحثة التحسن في مستوي الأداء المهاري إلي أنها راعت أن تكون التدريبات النوعية التي تم وضعها في ضوء القواعد العامة لتقسيمات الأداء الحركي للمهارة (المرحلة التمهيديّة - المرحلة الرئيسيّة - المرحلة النهائيّة) حيث أنها متدرجة ومتسلسلة في درجة الصعوبة من الناحية الشكلية والفنية تتماشى مع المسارات العصبية وفي ضوء المؤشرات البيوميكانيكية للمهارة قيد البحث (٥)، (١٠)، (٨) للوصول إلي أفضل النتائج وتحقيق أحسن مستوي للاعبات. وهذا يتفق مع ما أوضحه " محمد ضاحي عباس " (٢٠٠٦) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (١٥:٥٧)

وهذا ما أشار إليه " أحمد الهادي " (٢٠١٠م) نقلا عن ماثيوس - Consil man Mathews كونسلمان أن الإسلوب الأمثل للتدريب هو الذي يتشابه فيه المسار الحركي خلال أداء المهارة ذاتها ، حيث أن لاعب الجمباز يحتاج إلي تدريبات تعمل علي تركيز الكمية اللازمة

في قوة إنقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت إنقباضها ، كما أضاف " محمد إبراهيم شحاتة " (٢٠١٦) أن التدريبات النوعية المشابهة لطبيعة الأداء المهاري تهدف إلي الوصول باللاعب إلي أعلى مستوي من الأداء الحركي والمهاري ، كما أكد ذلك " أسامة عز الرجال وآخرون " (٢٠١٨) أن التمرينات النوعية المهارية أستمدت من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم التكنيك الحركي بغرض تحسين أداء المهارات. (١ : ٩٩) ، (١٤ : ١٢٤) ، (٣ : ٥٨)

كما تُرجع الباحثة التقدم في المستوى المهاري إلى التمرينات النوعية المهارية والتي تم وضعها في ضوء القواعد العامة لتقسيمات الأداءات الحركية للمهارة (المرحلة التمهيديّة - المرحلة الرئيسية - المرحلة النهائية) حيث أنها متدرجة ومتسلسلة في درجة الصعوبة والتي أدت إلى تحسين بعض خصائص الحركة الرياضية ومنها (الإيقاع الحركي) والخاص بالتناغم في نقل اليدين والتقدم للأمام مع المحافظة على مركز ثقل الجسم دون السقوط. وهذا ما أكده كل من " جيمس، برون " (Prowen, James) (١٨) أن التدريب المهاري يجب أن يتأسس على تقسيم المهارة الحركية إلي المراحل الأساسية تمهيدية ورئيسية ونهائية وعملية وضع تمرينات مهاريّة تساعد علي تحقيق الأهداف التدريبية لكل مرحلة على حدة، كما أكد أيضاً " محمد إبراهيم شحاتة " (٢٠١٤) أن التدريبات النوعية تعمل علي تصحيح الأوضاع التي ينفذها الجسم أثناء مهارات الجمباز كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء المهارات . (١٤ : ١٨)

وهذا يدعم ما توصلت إليه الباحثة في أن أسلوب التدريب باستخدام التدريبات النوعية المهارية لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة لها الفضل في تحسين المهارة قيد البحث للاعبات الجمباز عينة البحث، وهذا يتفق مع ما توصل إليه نتائج دراسة كل من (حسين البسيون) ، (رانيا عادل) ، (عطيات) ، في أن استخدام التدريبات النوعية يؤدي لحدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفاعلية العملية التدريبية وذلك لأنها تسير طبيعة الأداء المهاري باستخدام المجموعات العضلية العاملة بالمهارة وفي نفس المسار الحركي وتتماشى مع أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوقيتاً وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري لمرحل مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث ولصالح القياس البعدي".

مناقشة الفرض الثاني الذي ينص علي:

" يوجد تحسن نسبي بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لمستوي مراحل الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث "

يتضح من جدول (٣) والشكل رقم (١) والخاص بالفروق بين متوسطات القياسات القبلي والقياسات البعدي في مستوي الأداء المهاري لمراحل مهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة والمتمثلة في (المرحلة التمهيديّة - المرحلة الرئيسيّة - المرحلة النهائيّة) وجود نسب تحسن ذات دلالة إحصائية ، في جميع مراحل الأداء للمهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة نسب التحسن ما بين (٢١٢.٣٧ : ١٨٦.٩٤)، وتُرجع الباحثة تحسن مستوي جميع مراحل الأداء إلي فعالية البرنامج التدريبي المقترح ومرجعياته العلمية في تناول مشكلة الدراسة وأستخدام النتائج المستخلصة من بحوث التحليل البيوميكانيكي للمهارة قيد البحث (٥) ، (٨) ، (١٠) ومع ما أشارت إليه المراجع العلمية (محشحاته) (١٤)، (أسامة وآخرون) (٣) ، بان المرحلة التمهيديّة للأداء هي أهم مراحل التطوير مستوي المهارة الحركية وعليها ظهرت أعلي نسبة تحسن في تلك المرحلة بقيمة مقدارها ٢١٢.٣٧ % لتؤكد على نجاح التمرينات التمهيديّة الموسوعة داخل البرنامج التدريبي المقترح للمهارة قيد الدراسة والخاصة بالجزء التمهيدي للمهارة تليها المرحلة الرئيسيّة بنسبة تحسن ٢٠٧.٦١ % يليها المرحلة النهائيّة بنسبة ١٨٦.٩٤ % . كما ان هناك تحسن ملحوظ وكبير بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المستوي المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن (قيد البحث) حيث بلغت (٧٧.٠٩ %) مما يبرهن على نجاح البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين المستوي المهاري على جهاز عارضة التوازن للاعبات عينة البحث.

وهو ما يتفق مع ما أشار إليه " محمد إبراهيم شحاته " (١٤) ، " فؤاد عبد الحكيم " (١٠) حيث أكدوا علي أن ترجمه مراحل وأوضاع الجسم أثناء الدوران بمفهوم تكنيك الأداء وسرعة الدوران هي مبررات يستلزم تحقيقها مستوي أداء (تكنيك) هذه المهارة في تحديد المستوي التدريبي ومراحل التدرج بها من الأجهزة المساعدة إلي القانونية مبتدأ بالأجهزة المساعدة متمثلة في التدريب على الخطوط الأرضية وجهاز عارضة التوازن الأرضية باستخدام التدريبات ارقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥) بغرض إحساس اللاعبه بكيفية مد مفاصل الجسم والدفع بالقدمين ، يليها خمس تدريبات مهارية بغرض إحساس اللاعبه بالمسار الحركي للأداء أثناء الدوران مستخدمة

الخطوط الأرضية وعارضة التوازن المنخفضة للوصول إلي أداء المهارة الحركية قيد البحث على جهاز عارضة التوازن، يليها تدريبات المرحلة النهائية والتي ساهمت في تميز فعالية الأداء الحركي بغياب الحركات الاضافية التي ليس لها معنى بالنسبة للأداء ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " سعيد عبد الرشيد" (٢٠٠١) أن التدريبات النوعية هو ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي، وهذا النوع من الأداء يفضل أدائه نفس جهاز الجمباز المؤدي عليه المهارة، وهذا النوع من من التدريبات يعمل علي تنمية ديناميكية الانقباض العضلي بين الانقباض العضلي والانبساط ط كإيقاع حركي يقتضيه هدف المهارة ، كما أكد " أحمد الهادي يوسف " أن إنجاز الحركات المتعاقبة الأداء في رياضة الجمباز يتطلب أن يكون الأداء في تسلسل حركي منتظم وبتوقيت وإيقاع منسجمين وقدرة وإمكانية استخدام الجسم بأجزائه المختلفة في زواياه المناسبة وبالقوة المطلوبة والتحكم الدقيق في القوى الداخلية والخارجية المؤثرة للوصول الى أداء حركي يؤدي بسهولة ودون اضاءة للجهد . (١٣ : ٣٣) ، (٢ : ٨)

وتتفق نتائج هذه الدراسة النتائج التي توصل إليها " حسين البسيون محمد فرج " ، " ريهام عبدالرؤف أحمد عبد العال " أن استخدام التدريبات النوعية أو المشابه لطبيعة الأداء تعمل على تطوير وتعديل مستوى الانجاز لما لها من أهميه في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء مهارات الجمباز كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء المهارات الحركية، وترى الباحثة من النتائج ومناقشتها أن البرنامج التدريبي قد أدى الى حدوث فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي وذلك في تحسن المستوى المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة على عارضة التوازن (قيد البحث) لعينة البحث مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياس البعدي في تقييم الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي عارضة التوازن لصالح القياس البعدي. وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي :

" يوجد تحسن نسبي بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لمستوي مراحل الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة علي جهاز عارضة التوازن لعينة البحث " .

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية التي توصلت إليها الباحثة ومن خلال الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

- ١- برنامج التدريبات النوعية المهارية المقترح ساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ¼ لفة للاعبات الجباز عينة البحث بنسبة قدرها ٧٧.٠٩ % .
- ٢- أدي البرنامج التدريبي المقترح إلي رفع مستوى مراحل الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة.
- ٣- أن أعلى نسبة تطوير في مرحلة الأداء كانت في المرحلة التمهيديّة بنسبة قدرها ٢١٢.٣٧ % تليها المرحلة الرئيسية بنسبة قدرها ٢٠٧.٦١ % ، تليها المرحلة النهائية بنسبة قدرها ١٨٦.٩٤ %.

التوصيات:

- من خلال التحليل الإحصائي وما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي:
- ١- توجيه هذه الدراسة والبرنامج المستخدم إلي المدربين في مجال تدريب رياضة الجباز لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
 - ٢- ضرورة التدرج باستخدام الأجهزة المساعدة في الجباز وبرامج التدريبات النوعية المهارية لما لها من أهمية في شعور اللاعبه بالإحساس الحركي للأداء المهاري.
 - ٣- ضرورة توجيه نظر القائمين علي عملية التدريب إلي أهمية التمرينات الغرضية الخاصة.
 - ٤- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وثقل معرفهم التدريبية نحو تقسيم مراحل الأداء المهاري من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجباز .
 - ٥- إجراء المزيد من الدراسات في مجال الجباز في ضوء تعديلات قانون التحكيم وفي ضوء الاجباريات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠) : أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. — (٢٠١٠). تكنولوجيا الحركة في الجمباز، مطبعة التوني، الاسكندرية.
٣. أسامة عز الرجال، محمد سامي، ياسر قطب، محمد عتريس (٢٠١٨) : نظريات وتطبيقات الجمباز الفني (رجال) ، سنتر الكابتن، القاهرة.
٤. إسلام إبراهيم أمين أحمد سالم (٢٠١٥) : " برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية (بدنية - مهارية) وتأثيره علي بعض مهارات مجموعتي القوة علي جهاز الحلق في رياضة الجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٥. بسمة صبري جمعة المشد، محمد يحيي زكريا غيدة ، أحمد أحمد محمود جندي ، وديع محمد المرسي عطية (٢٠٢٠) : "نسب مساهمة المؤشرات الكينماتيكية في أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة علي عارضة التوازن للاعبات الجمباز" ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٤٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. حسين البسيون محمد فرج (٢٠١٩): " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمهارات الشقلبات علي جهاز عارضة التوازن، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، مج ٢٤، ج ١٧، جامعة بنها.
٧. رانيا عادل علي السيد (٢٠٢٠) : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية الناتجة عن التحليل البيوميكانيكي لمهارة الدورة الأمامية المكورة كبدائية علي جهاز عارضة التوازن في جمباز السيدات"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٨. ريهام عبد الرؤوف أحمد عبد العال (٢٠٠٢م) : " تأثير استخدام المقعد المتطور لتحسين المسار الحركي لمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٩. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة

١٠. عبد الحكيم فؤاد رزق ، طارق فاروق عبدالصمد ، هيثم عبدالرزاق أحمد ، ناهد محمد عبداللطيف (٢٠١٧) : " المتغيرات الميكانيكية للشقلمبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة متبوعة بدورة هوائية خلفية مكورة كنهاية حركية على عارضة التوازن كدالة لوضع تمرينات نوعية لناشئات الجمباز " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد ٤٥٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
١١. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٢٠) : تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة
١٢. عطيات محمد محمد السيد (٢٠١٦) : " تأثير بعض التدريبات النوعية علي مستوى أداء مهارة الشقلمبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٣. سعيد عبد الرشيد أحمد خاطر (٢٠٠١) : المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز، مقال ضمن متطلبات الحصول علي درجة الأستاذية، جامعة المنوفية
١٤. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤) : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني آناسات ، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية.
١٥. محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦) : " المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فنج مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية لتربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٦. محمد سعيد السيد مرجان (٢٠٢٠) : " برنامج تدريبي نوعي في ضوء المحددات البيوميكانيكية وتأثيره علي المستوي البدني لمهارة التلوحة الجانبية بالرجلين علي جهاز الحلق

"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٢٥، ج ١، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة
بنها.

١٧. هديات أحمد حسنين، مرفت محمد سالم، منار عبد الرحمن شاهين، غيداء عبد الشكور
(٢٠٢١): رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، القاهرة.

12. Brown , James: teaching and coaching gymnastics for men , human
kinetics,2004.

13. International gymnastics federation , code of points – womens artistic
gymnastics 20٢١:202٤