

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية على تحسين مستوى الاداء المهارى والتركيب الزمنى لبعض مهارات الجمباز.

م. د/ محمد عطا الله احمد بدوى

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن التمرينات البدنية تعتبر أساس لكل الحركات الرياضية ، حيث أنها تحقق أغراضاً خاصة وعامة للتربية الرياضية ، ولذلك كان من الطبيعي اهتمام من الباحثين بتطويرها بما يتلائم مع تطور الحياة الرياضيـه وغيرها من الحياة العامه. (8: 38)

كما ان التمرينات النوعيه الخاصه تستخدم لتنمية وتطوير الأداء السليم للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز وتحتوى تمرينات نوعية متشابهة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها الأساسي والمهاري. (17: 22) (3: 123)

والتمرينات الخاصة هي " كل الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية القدرات الحركية المشابهة للأداء الفني في حركات الجمباز لتحقيق أفضل المستويات في الأداء المهاري أثناء التدريب على أجهزة الجمباز. (19: 2008)

و الإعداد البدني يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالجزء المراد تنفيذه في الجملة الحركية من الأداء الفني . (10: 75)

كما أن إتقان الحركات الأرضية للاعبى الجمباز يساعد فى الإنتقال الإيجابى لأثر التدريب على الأجهزة الأخرى، وممارسة الحركات الأرضية تساعد فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية الاساسيه للاعب الجمباز ( كالقوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والسرعة ). (14: 23)

وكفاءة اللاعب وقدرته على تطوير مهاراته تتطلب القوة الانفجارية ، وهى من أكثر مكونات اللياقة البدنية أهمية بالنسبة للأداء الحركي والمهاري وزيادة فاعلية الأداء الفني والاهميه البدنية للاعبى الجمباز الذي يعتمد على الدفع والارتقاء بالذراعين والقدمين. (12: 22)

والتخطيط العلمي السليم للأحمال التدريبية المختلفة المقننة واستخدام الوسائل والأساليب الحديثة فى مجال التدريب من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الانجازات. (8: 121) (7: 47) (25: 14)

وتحديد طريقة الأداء الفني للاستفادة منه فى مراحل التعليم والتدريب من أهم واجبات الميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، مما ينعكس إيجابياً على إقتصادية التعليم بتوفير الوقت والجهد فى المراحل الأولى للتعليم وحتى الوصول للإتقان وتثبيت المهارة (22: 644)

والاسترشاد بالأسس العلمية فى تصميم البرامج التدريبية و التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل فى نفس المسار الحركي والزمني والمشابهة للأداء المهاري وكذلك التمرينات التي تعمل على مد مفاصل الجسم أثناء الدورانات والشقلبات والاهتمام بالبحوث العلميه التي تبحث فى تحسين مستوى الاداء الفني للمهارات التي تؤدى على جهاز الحركات الأرضية والتي تتطلب القوة الانفجارية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين . (15: 125)

لذلك يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح يمكن أن يساهم فى تحقيق متطلبات الأداء من خلال تنمية المتغيرات او القدرات البدنية الخاصه بالأداء الفني لمهارات ( الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه والشقلبه الخلفيه على اليدين والدوره الهوائيه الاماميه) على جهاز الحركات الأرضيه حيث يغفل القائمون بعملية التدريب

بانتقاء البرامج التدريبية المناسبة لطبيعة الأداء في مهارات الجمباز وهي محاولة من الباحث للتعرف على أهمية تلك البرامج وتأثيرها على تحسين الاداء المهارى والتركييب الزمنى لمهارات قيد البحث.

#### اهداف البحث :

- \* التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المتغيرات البدنيه على تحسين مستوى الاداء المهارى والتركييب الزمنى لبعض مهارات الجمباز . ويتم ذلك من خلال الآتى
- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المتغيرات البدنيه
- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المتغيرات البدنيه على تحسين مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات الجمباز.
- التعرف علي تأثير تنمية بعض المتغيرات البدنيه على تحسين التركييب الزمنى لبعض مهارات الجمباز

#### فروض البحث :

- في ضوء هدف البحث تم تحديد الفروض التالية:
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المتغيرات البدنيه.
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى الاداء المهارى لمهارات ( الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه والشقلبه الخلفيه على اليدين والدوره الهوائيه الاماميه).
- توجد فروق دالة إحصائيا فى المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى والتركييب الزمنى لمهارات (الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه والشقلبه الخلفيه على اليدين والدوره الهوائيه الاماميه).

#### التعليق على الدراسات السابقة:

تتوقف الدراسات المرتبطة بالأداء الفني في عدة اتجاهات اما عناصر اللياقة البدنية او الخصائص الكينماتيكية أو البرامج التدريبية لتحسين مستوى الأداء ولكنها تفتقد إلى شمولية المتغيرات معاً (كينماتيكية – بدنية- مهارية) الخاصة بمهارات قيد البحث وقد لاحظ الباحث أهميتها في تحديد و التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والكينماتيكية وكذلك تحيد المنهج والعينة واسس البرنامج المقترح.

#### اجراءات البحث:-

##### أولا :منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعه تجريبية.

##### ثانيا:مجالات البحث:

- المجال البشري:طلاب كلية التربيه الرياضيه للبنين جامعة الاسكندريه.
- المجال المكاني : صالة تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

-المجال الزمنى : 2016-2017

##### ثالثا:عينة البحث:

- ا.مجتمع الدراسة: الفرقة الثالثه بكلية التربيه الرياضيه للبنين جامعة الاسكندريه
- ب.عينة الدراسة: تم انتقاء عينة الدراسة بالطريقة العمدية حيث اشتملت على أفضل عشر طلاب من حيث الاداء فى الامتحانات العمليه لإجراء عليهم تجربه .

#### جدول(1) توصيف عينة البحث

جدول(1) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة . ن = 10

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
0.73-	0.17	0.74	20.00	19.90	سنة	السن
2.03	1.79	4.27	69.00	70.60	كجم	الوزن
0.53	0.74-	5.06	175.50	175.00	سم	الطول

يتضح من جدول (1) والخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.74 إلى 1.79) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

#### رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

##### أ-الأجهزة والأدوات:

(جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن- شريط قياس للمسافات وتحديد أبعاد الكاميرا- ساعة إيقاف رقمية 100/1ث- كرة طبية1كجم- كاميرا فيديو سوني -علامات ارشادية- مقياس رسم - حامل ثلاثي - جهاز حركات ارضيه- مراتب- لاصق- صناديق - عقل حائط- صناديق C.D- جهاز كمبيوتر - برنامج تحليلي Kinovea.Setup.0.8.15 للمتغيرات الكينماتيكية (التركيب الزمني)- برنامج SPSS الاحصائي.

##### ب-القياسات المستخدمة في البحث:

(قياس الطول لأقرب(سم)- قياس الوزن لأقرب (كجم) ، الوثب العمودي من الثبات ،الوثب العمودي من الحركة ،الوثب العريض من الثبات، الدفع للامام من الوقوف على اليدين، قوة القبضة ، الوثب الارتدادي على صندوق 15 ث ،الدفع باليدين والتصفيق من الانبطاح المائل ،العضلات المادة للجذع 15 ث ،الشد على العقلة 10 ث ،رقود الذراعين عاليا مسك عقل الحائط ثنى الركبتين على الصدر، زمن درجة امامية ودرجة خلفية ،اتزان ثابت ،اتزان حركى ،مرونة الجسم كلة(كوبرى)، التوافق (ثمانية دوائر رقمية)) مرفق(2)

##### \*المساعدین:

أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالقسم وبعض الطلاب المتميزين .

##### الدراسة الاستطلاعية :

إجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف الوقوف على مدى مستوى الطلاب على جهاز الحركات الارضية ، حيث قام الباحث بدراسة تحليلية علي درجات طلاب الفرقة الثالثة (2016/2017) وأسفرت الدراسة على انخفاض في مستوى الاداء المهارى لجملة الحركات الارضية حيث كان متوسط درجات الطلاب اقل من المنتصف ويعتبر الطالب راسب من الدرجة الكلية وهى (8). مرفق(1)

##### \*الدراسة الأساسية : قام الباحث بتطبيق الخطوات الإجرائية التالية:

1- تم تعليم جميع أفراد العينة وفق برنامج تدريبي لمهار بالاداء الفنى لمهارات ( الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه والشقلبه الخفيه على اليدين والدوره الهوائيه الاماميه) على جهاز الحركات الارضيه ولمدة أربع أسابيع

في الفترة الزمنية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد-الثلاثاء-الخميس) 7-9 صباحاً زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة.

2- القياسات القبليّة: أجريت في الفترة الزمنية من 9/25-10/1 وشملت القياسات البدنية عن طريق الاختبارات والمهارية والكينماتيكية من خلال التصوير باستخدام الكاميرا . مرفق (2)

3- تم تنفيذ التجربة الأساسية في الفترة الزمنية 10/1 إلى 12/1 لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد-الثلاثاء -الخميس) (خضعت المجموعة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح ونفذت الوحدة التدريبية بأسلوب الوحدة الجماعية حيث انها تتناسب مع عينة البحث وازالة الملل من الوحدات التدريبية . مرفق(3)

4-القياسات البعدية: تم أخذ القياسات البعدية (الاختبارات البدنيه والمهارية والكينماتيكية من خلال التصوير باستخدام الكاميرا ) في الفترة الزمنية من 12/1 إلى 12/6 بنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة.

#### المعالجات الإحصائية:

تم ايجاد المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS version 2020 فيما يلي :-

- المتوسط الحسابي. Mean.

- الانحراف المعياري Stander Deviation

- الوسيط. Median.

- معامل الالتواء. Skewness.

- معامل التفلطح. Kurtosis.

- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبليّة البعدية. Paired Samples T test.

- نسبة التحسن % The percentage of improvement

#### جدول (2)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة . ن = 10

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات
0.74-	0.08-	5.93	52.50	53.00	الوثب العمودي من الثبات
0.97	0.77-	7.23	61.00	59.90	الوثب العمودي من الحركة
0.66-	0.28	13.38	235.00	237.10	الوثب العريض من الثبات
0.42	0.07-	13.21	79.50	78.20	الدفع للامام من الوقوف على اليدين
0.94-	0.04	5.58	49.00	47.70	قوة القبضة اليمنى
0.47	1.22-	8.03	50.00	46.50	قوة القبضة اليسرى
1.72-	0.00	1.96	18.50	18.50	الوثب الارتدادي على صندوق 15ث

0.81-	0.20-	4.82	26.00	25.90	الدفع باليدين والتصفيق من الانبطاح المائل
0.47-	0.60	1.90	15.00	15.60	العضلات المادة للجدع 15ث
4.13	1.72-	1.63	7.00	7.00	الشد على العقلة 10ث
0.88-	0.32	1.07	10.00	10.40	رقود الذراعين عاليا مسك عقل الحائط ثنى الركبتين على الصدر
0.86-	0.43	0.24	2.49	2.54	زمن دحرجة امامية ودحرجة خلفية
1.10-	0.21-	13.20	30.37	28.15	اتزان ثابت
0.13-	0.15-	0.39	2.49	2.50	اتزان حركى
0.08	0.67-	13.24	45.50	44.00	مرونة الجسم كلة(كوبرى)
1.59	1.05	0.66	3.99	3.95	التوافق (ثمانية دوائر رقمية)

يتضح من جدول (2) والخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( -1.72 إلى 1.05) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

### جدول (3)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في التركيب الزمنى وتقييم الأداء المهارى قبل التجربة . ن = 10

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	الدلالات الإحصائية	
					المتغيرات	
0.06	0.69	0.05	0.26	0.27	زمن الارتقاء	مهارة الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه
1.68	0.65	0.07	0.26	0.28	زمن الارتكاز على اليدين	
1.13	0.71	0.11	0.33	0.32	زمن الدفع باليدين	
0.04-	0.87	0.07	0.05	0.06	زمن الطيران	
1.57-	0.15	0.21	1.10	1.12	زمن المهاره	
1.91-	0.18	0.25	0.47	0.48	زمن الارتقاءالمزدوج بالرجلين	مهارة الشقلبه الخلفيه على اليدين
0.94	1.12	0.10	0.20	0.22	زمن الطيران	
1.30-	0.24	0.04	0.15	0.15	زمن الارتكاز	

3.04	1.42	0.11	0.35	0.37	زمن الدفع باليدين	
2.02	1.60	0.21	0.00	0.13	زمن طيران	
1.43-	0.16-	0.18	0.70	0.67	زمن الهبوط	
0.77-	0.50	0.31	1.90	1.89	زمن المهارة	
1.87-	0.04-	0.03	0.16	0.17	زمن رجل الارتقاء	
0.44-	0.72	0.09	0.32	0.33	زمن خطوة الارتقاء	
1.22	1.67	0.14	0.18	0.25	زمن الارتقاء على السلم	الدوره الهوانيه الاماميه المكوره
1.05	1.04-	0.08	0.63	0.63	زمن الطيران	
1.33-	0.42-	0.30	0.70	0.58	زمن الهبوط	
0.38-	0.21-	0.29	2.01	1.96	زمن المهارة	
0.81-	1.01	1.29	6.00	6.90	تقييم الاداء المهارى	

يتضح من جدول (3) والخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في التركيب الزمني وتقييم الأداء المهارى قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( -1.04 إلى 1.67) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

• عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية

جدول (4) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل وبعد التجربة ن = 10

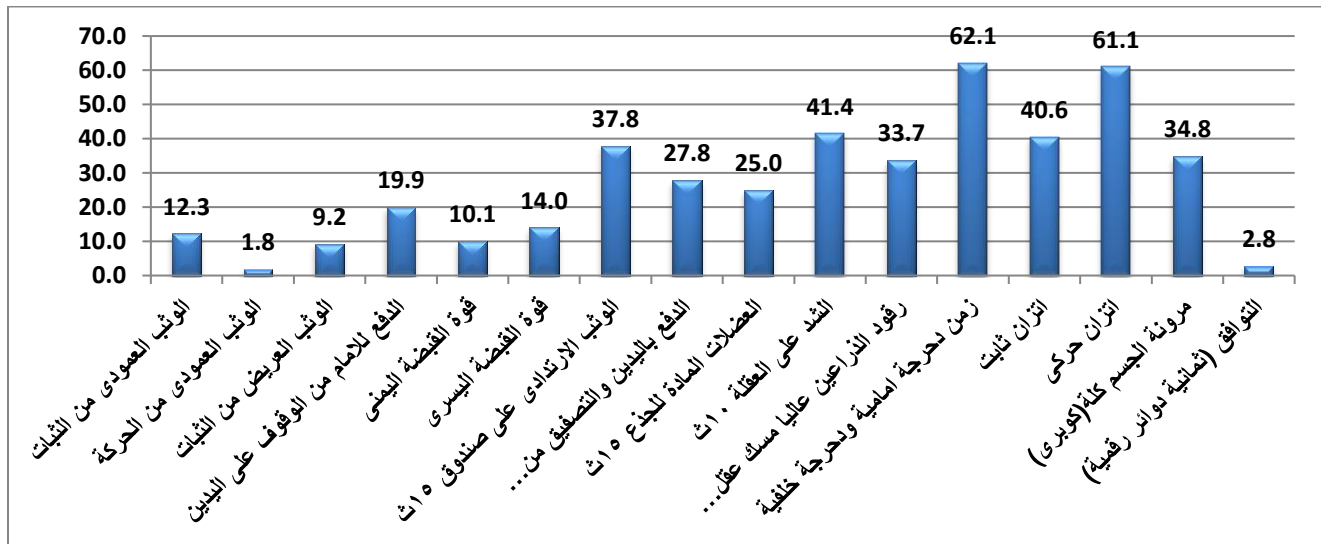
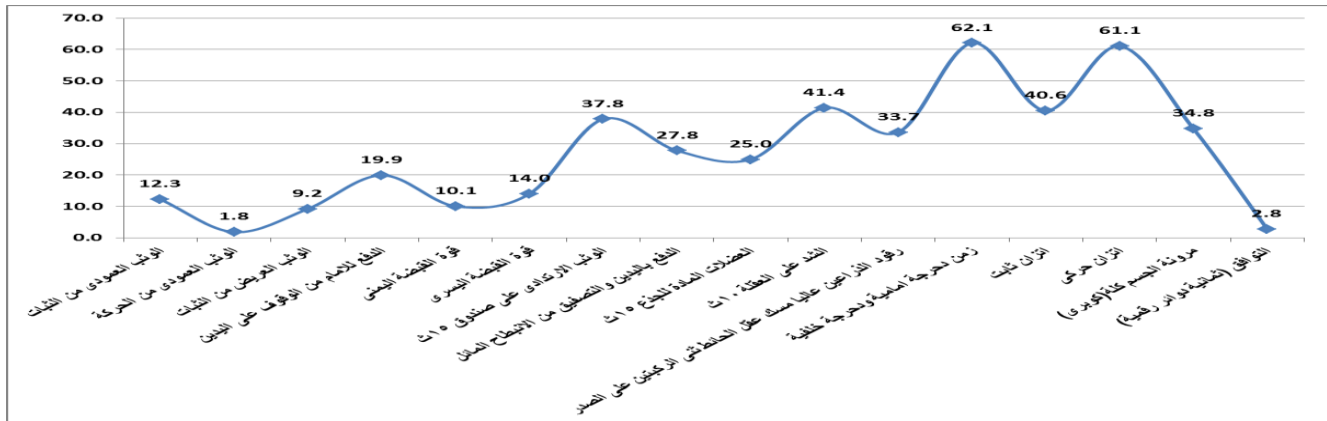
نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
12.26	*5.13	4.01	6.50	6.59	59.50	5.93	53.00	الوثب العمودى من الثبات
1.84	0.59	5.90	1.10	6.41	61.00	7.23	59.90	الوثب العمودى من الحركة

9.24	*5.51	12.56	21.90	11.13	259.00	13.38	237.10	الوثب العريض من الثبات
19.95	*3.48	14.17	15.60	14.43	93.80	13.21	78.20	الدفع للامام من الوقوف على اليدين
10.06	*2.69	5.63	4.80	4.01	52.50	5.58	47.70	قوة القبضة اليمنى
13.98	*2.74	7.50	6.50	3.13	53.00	8.03	46.50	قوة القبضة اليسرى
37.84	*2.60	8.52	7.00	9.43	25.50	1.96	18.50	الوثب الارتدادى على صندوق 15ث
27.80	*2.92	7.80	7.20	4.20	33.10	4.82	25.90	الدفع باليدين والتصفيق من الانبطاح المائل
25.00	*2.69	4.58	3.90	5.93	19.50	1.90	15.60	العضلات المادة للجذع 15ث
41.43	*2.14	4.28	2.90	4.93	9.90	1.63	7.00	الشد على العقلة 10ث
33.65	*7.33	1.51	3.50	0.74	13.90	1.07	10.40	رقود الذراعين عاليا مسك عقل الحائط ثنى الركبتين على الصدر
62.07	0.87	5.70	1.57	5.59	4.11	0.24	2.54	زمن درجة امامية ودرجة خلفية
40.56	*2.67	13.54	11.42	9.61	39.57	13.20	28.15	اتزان ثابت
61.06	0.65	7.46	1.53	7.38	4.03	0.39	2.50	اتزان حركى
34.77	*3.82	12.68	15.30	15.62	28.70	13.24	44.00	مرونة الجسم كلة (كوبرى)

2.81	0.11	3.28	0.11	3.24	3.84	0.66	3.95	التوافق (ثمانية دوائر رقمية)
------	------	------	------	------	------	------	------	------------------------------

\* معنوى عند مستوى 0.05 حيث قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (4) الخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ( ت ) أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.26 وتراوحت نسبة التحسن ما بين (1.84% إلى 62.07%) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث بينما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى متغيرات (الوثب العمودى من الحركة ، زمن درجة امامية ودرجة خلفية انزان حركى،التوافق (ثمانية دوائر رقمية)).



شكل بيانى (1) يوضح نسب التحسن للاختبارات البدنية



جدول (5) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في التركيب الزمني وتقييم الأداء المهاري قبل وبعد التجربة

ن = 10

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
2.23	0.14	0.14	0.01	0.14	0.28	0.05	0.27	زمن الارتقاء	مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة
14.49	1.34	0.09	- 0.04	0.06	0.24	0.07	0.28	زمن الارتكاز على اليدين	
18.94	1.80	0.11	- 0.06	0.07	0.26	0.11	0.32	زمن الدفع باليدين	
46.77	2.20	0.04	0.03	0.06	0.09	0.07	0.06	زمن الطيران	
23.63	*3.89	0.21	- 0.26	0.28	0.85	0.21	1.12	زمن المهارة	
56.25	*3.65	0.23	- 0.27	0.12	0.21	0.25	0.48	زمن الارتقاء المزدوج بالرجلين	مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين
34.82	*2.52	0.10	0.08	0.12	0.30	0.10	0.22	زمن الطيران	
18.18	0.87	0.10	- 0.03	0.09	0.13	0.04	0.15	زمن الارتكاز	
46.59	*8.12	0.07	- 0.17	0.10	0.20	0.11	0.37	زمن الدفع باليدين	
53.08	0.98	0.22	- 0.07	0.09	0.06	0.21	0.13	زمن طيران	
1.04	0.09	0.25	- 0.01	0.18	0.66	0.18	0.67	زمن الهبوط	
20.78	*3.78	0.33	- 0.39	0.20	1.50	0.31	1.89	زمن المهارة	الهوائية
10.18	1.90	0.03	0.02	0.03	0.18	0.03	0.17	زمن رجل الارتقاء	
0.90	0.18	0.05	0.00	0.08	0.34	0.09	0.33	زمن خطوة الارتقاء	



## شكل بياني (2) يوضح نسب التحسن في التركيب الزمني وتقييم الأداء المهاري

### ثانياً : مناقشة النتائج

يتناول هذا الجزء مناقشة أهم النتائج التي حصل عليها الباحث ومقارنتها ببعض النتائج السابقة التي حصل عليها الباحثون في نفس المجال من الدراسات النظرية السابقة وثيقة الصلة بموضوع الدراسة ويتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات (الوثب العمودي من الحركة، زمن دحرجة امامية ودحرجة خلفية اتران حركي، التوافق) (ثمانية دوائر رقمية) ويرجع الباحث التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمشملة لمعظم عناصر التدريب تعمل على تحسن المستويات والأداءات الفنية للمسابقات المختلفة. (102:24)(81:23)

حيث ان تنمية الصفات البدنية المساهمة في المهارة ووضع أفضل الخطوات التعليمية لها يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الفني للمهارة.

كما يتضح من جدول (4) تحسن في متغيرات (الوثب العمودي من الثبات، الوثب العريض من الثبات، الدفع للامام من الوقوف على اليدين، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى، الوثب الارتدادي على صندوق 15 ث، الدفع باليدين والتصفيق من الانبطاح المائل، العضلات المادة للذراع 15 ث، الشد على العقلة 10 ث) ويرجع نسب التحسن الى البرنامج المقترح حيث ان تنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وكذلك القوى القصوى لليدين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين (العناصر البدنية الرئيسية في الأداء المهاري) والنتائج عن تكرار الأداء المهاري وكذلك يؤثر إيجابياً على تحسين الأداء الفني. (124:15) وأن الاحمال التدريب و البرامج المقننة هي الوسيلة الرئيسية لاحداث التغيرات المختلفة للجسم مما يحقق استجاباته المختلفة وتكيف الجسم وارتفاع مستوى الرياضي عن طريق التدريب من خلال الاحمال التدريبية المختلفة. (62:27)(65:29)

كما يتضح من جدول (5) تحسن في متغيرات (زمن المهارة الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه) ، (و) زمن الارتقاء المزدوج بالرجلين، زمن الطيران، زمن الدفع باليدين، زمن المهارة) للشقلبه الخلفيه على اليدين ، ويرجع الباحث التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لأن من خلال تحليل وتوضيح طريقة الأداء الفني للإستفادة منه في مراحل التعليم والتدريب من أهم واجبات الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي ، مما ينعكس إيجابياً على إقتصادية التعليم بتوفير الوقت والجهد في المراحل الأولى للتعليم وحتى الوصول للإتقان وتثبيت المهارة (22: 644)

كما لوحظ تحسن في تقييم الاداء المهاري للمهارات (الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه والشقلبه الخلفيه على اليدين والدوره الهوائيه الاماميه) ويرجع الباحث التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح حيث أن التمرينات الخاصة والمشابهة للأداء الفني في حركات الجمباز تحقيق أفضل المستويات في الأداء المهاري أثناء التدريب على أجهزة الجمباز. (19: 2008)

كما يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين لمهارة الروند اوف من حيث زمن المهارة وكذلك الالباك دايف من حيث كلا من (زمن الارتقاء المزدوج بالرجلين، زمن الطيران، زمن الدفع باليدين، زمن المهارة) وكذلك تقييم الاداء المهاري، حيث كانت قيمة ( ت ) أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.26$  وتراوحت نسبة التحسن في جميع متغيرات التركيب الزمني وتقييم الأداء المهاري ما بين (0.48% إلى 56.25%) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث

ومن خلال عرض الجداول ومناقشة النتائج للمتغيرات البدنية والمهارية والكينماتيكية ومناقشة تلك النتائج ودعمها بأراء ونتائج دراسات سابقة وترتبط بمجال التخصص فقد اتضح ارتفاع مستوى الأداء والانجاز لعينة البحث مما يحقق فرض البحث الأول والثاني وتحسن مستوى المجموعة قيد البحث في اغلب المتغيرات تفيد الدراسة مما يحقق الفرض الثالث للدراسة.

### الاستنتاجات والتوصيات التالية:

#### أولاً : الاستنتاجات

إستناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها نستنتج مايلي:-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فى متغيرات (الوثب العمودى من الحركة، زمن درجة امامية ودرجة خلفية اتزان حركى، التوافق (ثمانية دوائر رقمية) ويرجع الباحث التحسن إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي.

- تحسن فى متغيرات (الوثب العمودى من الثبات، الوثب العريض من الثبات، الدفع للامام من الوقوف على اليدين، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى، الوثب الارتدادى على صندوق 15 ث، الدفع باليدين والتصفيق من الانبطاح المائل، العضلات المادة للجذع 15 ث، الشد على العقلة 10 ث) ويرجع نسب التحسن الى البرنامج المقترح حيث ان تنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وكذلك القوى القصوى لليدين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين (العناصر البدنية الرئيسية في الأداء المهارى ) والنتائج عن تكرار الأداء المهارى وكذلك يؤثر إيجابياً على تحسين الأداء الفنى

- تحسن فى متغيرات (زمن المهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) ، و(زمن الارتقاء المزدوج بالرجلين، زمن الطيران ، زمن الدفع باليدين، زمن المهارة) للشقلبة الخلفية على اليدين ، ويرجع الباحث التحسن إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح لان من خلال تحليل وتوضيح طريقة الأداء الفنى للإستفادة منه فى مراحل التعليم والتدريب.

- تحسن فى تقييم الاداء المهارى للمهارات (الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والشقلبة الخلفية على اليدين والدوره الهوائية الامامية) ويرجع الباحث التحسن إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح حيث أن التمرينات الخاصة والمشابهة للأداء الفنى فى حركات الجباز تحقيق أفضل المستويات فى الأداء المهارى أثناء التدريب على أجهزة الجباز.

#### ثانيا: التوصيات

- 1- ادراج المتغيرات البدنيه فى برامج تدريبية مقننة لمواسم التدريب (اعداد-منافسات-انتقالية) لما لها من تأثير فى تحقيق مستوى انجاز الحالة البدنية للاعبين.
- 2- توزيع البرنامج التدريبي على الأندية ومراكز الشباب لمحولة الاستفادة منها فى مجال وضع أحمال التدريب والبرامج المختلفة.
- 3- إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى تأثير المتغيرات البدنيه (قيدالبحث) على مستوى الأداء المهارى لمهارات الجباز المختلفة.
- 4- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجباز للاستفادة منها فى برامج التدريب المختلفة سواء اللاعبين او الناشئين او المؤسسات التعليمية المختصة.

#### المراجع

#### اولاًالمراجع العربية:

- 1 أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى القاهرة 1997م.
- 2 أحمد محمد محمد مبارك : تأثير التدريبات اللاهوائية خارج الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقوى لسباحى السرعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2010م .
- 3 حازم حسن محمود : أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهيكلي كير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم

التربية البدنية والرياضة، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية،  
جامعة المنصورة، 2005م.

- 4 حسننى سيد أحمد ، حازم : اثر التدريب البليومتري الخاص على تنميته القوه الانفجارية وتحسين  
حسن عبد الله الأداء الفني للشقلبه الاماميه المتبوعه بدوره ونصف امامية مكورة  
على حسان القفز؛ بمجله أسيوط لعلوم وفنون الرياضة .جامعه  
أسيوط ، العدد السابع عشر، الجزء الثاني، نوفمبر 2003م.
- 5 ريم محمد الدسوقي محمد : أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة  
الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حسان القفز ،رسالة  
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة  
الإسكندرية 2002م
- 6 سعيد محمد غنيمى محمد عبد ربة : تأثير استخدام التدريب البليومتري بالأدوات على تنمية القوة  
الانفجارية الخاصة لتحسين الأداء الفني للشقلبة الامامية على حسان  
القفز. رسالة ماجستير ،جامعة الاسكندرية، 2008.
- 7 عماد الدين عباس ، علي فهمي : المدرب الرياضي -تخطيط وتصميم برامج وأعمال التدريب .منشأة  
البيك المعارف -الاسكندرية 2003
- 8 فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض  
الرياضية ، الفرقة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الإسكندرية ، 2007م
- 9 كمال درويش ، محمد صبحى : الجديد فى التدريب الدائرى (الطرق والاساليب والنماذج لجميع  
حسانين الالعاب والمستويات الرياضية.
- 10 محمد إبراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992م.
- 11 محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف  
1994م.
- 12 محمد حسين عبدالله أبو عودة : التأثيرات التدريبية لاستخدام بعض أساليب تدريب القوة الخاصة في  
اكتساب وإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز. رسالة  
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

الإسكندرية، 2015م

- 13 محمد عبد الحميد بلال : تأثير التدريب البليومتري الكهربى على تنمية القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بأداء اللاعبين لبعض المبادئ الأساسية في كره السلة، رسالة دكتوراه . غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية 2003م.
- 14 محمد عبد الحميد فهمي زايد : تأثير التصور العقلى فى تطوير بعض القدرات الحس حركيه ومستوى اداء جملة الحركات الارضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2011م
- 15 محمد عطاالله بدوي : أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية بعض أشكال القوة الخاصة في سرعة اكتساب جملة الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية 2012م.
- 16 مها محمد احمد أمين : تأثير التدريب البليومتري على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتحسين أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين؛ رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعته الإسكندرية. 2000م.
- 17 مهاب عبد الرزاق أحمد : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2002م.
- 18 مهاب عبد الرزاق أحمد ، هيثم عبد الرزاق أحمد . : تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح من خلال بعض المتغيرات الكينماتيكية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لمهارة ( شتالدر ) للاعبى الجباز تحت 12 سنة، بحث منشور المؤتمر العلمى الدولى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول، 2004م.
- 19 ناهد الدريملي : الأكاديمية الرياضية العراقية ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، الخميس مارس 20 ، 2008 12:12 .  
<http://www.iraqacad.org/library.htm.am>

- 20 هدى عبد الكريم صبحي شموط : اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية بمهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة على بساط جهاز الحركات الأرضية ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، 2007م
- 21 ياسر السيد عاشور : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1985م.
- 22 يحيى الحريري ، حسنى سيد ، مهاب عبد الرازق : الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر لبعض التمرينات النوعية لمهارة " ووك أوفر " الأمامية على عارضة التوازن ، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الخامس ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الأسكندرية،(2008).

ثانياً المراجع الاجنبيه:

- 23 Derks. G Technique and drills for the long jump and triple jump track & field Athletics quality for 2008
- 24 Dolegal .B Muscla dounage and resiting netabloic rate of Patteiger tercate resistance exercise with an eccentric over load sports exercise 2000
- 25 Goden.L Training guide program 1.2.3 speeds the university of Dubi/training college 20 mar 2006
- 26 Moran ,G& .Mc Dynamic of Strength training sports And Fitness , Glynn ,G., Brown publishers Dubuque Lowe ,1990.
- 27 Morrisc,Tolfreyk Effects of short-term isokinetic training on ,Coppak.R standing long –jump in untrained men Department

of exercise and sport science .Manchester  
metropolitan university. 2001

28 Numella A Track competition warm-up routine eastern  
Kentucky university 2002

29 Tohmas.J Analysis of the long jump technique in the  
transition from approach of take off based on time  
.continuous kinematics data. European journal of  
sport science .December 2001